

人 类 心 理

心 理 发 展

【心理发展与成熟】儿童的心理活动在时间上表现出来的数量和质量、结构和功能上的有规律的变化。发展与成熟有时与发育、成长等概念交替使用，但发育与成长更多强调身体、生理上的变化，发展与成熟更多涉及心理活动的变化。其中，发展是指个体身心整体的连续变化过程，特别是心理活动质的飞跃，比如在儿童的智慧结构、情绪情感、语言活动、个性等心理活动上不断得到改造，日趋完善和复杂化的过程。一般的发展过程是，心理活动从混沌向分化、专门化的发展，活动的特点从不随意性、被动性向随意性、主动性的发展，认识活动从对客观事物的直接外部现象向认识事物的内部本质的发展，从对事物态度的不稳定向稳定的发展。现在对发展的认识，不仅指向前推进的过程，也包括衰退消亡的变化，一些能力随时间的变化也会逐渐的丧失。成熟主要是指个体的心理活动不受经验因素的影响而产生的内部变化过程，一般认为它是由于人的遗传物质作用，所造成的个体身心活动按照一定规律的变化过程。在儿童心理的成熟上，包括智能的

成熟，指个体智力发展达到顶点，对问题能进行理智的判断推理；情绪的成熟，产生稳定的、能自我控制的情绪；社会性的成熟，指熟练掌握人际交往技能和社会行为规范等。心理成熟与生理上的成熟是相互影响的，但有时并不一致，某些人生理上成熟了，但其心理活动并不一定达到成熟状态。总的来说，心理的发展与成熟是随时间的推移而变化，它代表了心理活动向更高级、更复杂化方向的变化，并且，这一变化在方向上是不可逆的，即这种发展和成熟的过程只能从低级向高级过渡，而不会向相反方向变化。以儿童思维发展为例，婴儿没有抽象思维能力，学前儿童就出现了抽象逻辑思维的萌芽，学龄儿童的思维开始向以抽象逻辑思维为主的方向变化。这就是在思维活动上从低级形式向高级形式发展成熟的过程。

【心理的发生】在个体生命发展过程中，心理现象出现的过程，一般以新生儿最初条件反射的出现标志心理活动的产生。从生理学上讲，条件反射是大脑皮层上暂时神经联系的接通；从心理学上讲，条件反射是一种联想，由条件刺激物联想到无条件刺激物，也是一种“理解”，理解了条件刺激的信号意义，正是在这种意义上，可以说条件反射的出现标志着个体心理活动的发生。条件反射的形成，需要有以下基本条件：（1）大脑皮质处于健全而正常的状态。健全的大脑是形成条件反射的一个基本前提，如果儿童的大脑皮质处于过度的兴奋或疲劳状态，也不容易建立条件反射。（2）具备基础反射。某种条件反射的建立，必须以另一种反射为基础。条件反射的基础反射可以是无条件反射，也可以是已经巩固了的条件反射。基础反射的生理强度应该比条件刺激相对大一些。（3）条件刺激物适当的强度。弱的或超强度的条件刺激物都

不易建立条件反射，只有适当强度的条件刺激物，才能引起儿童的兴奋，由此建立条件反射。(4) 条件刺激物的出现，应略先于无条件刺激物。(5) 条件刺激物和无条件刺激物多次结合。条件反射产生的时间，一般认为在出生后 2 周左右。在自然条件下，新生儿最初的条件反射，常由母亲喂奶的姿势所引起，是由本体感受器迷路刺激而产生的食物性条件反射。这种条件反射形成以后，每当母亲把孩子抱起时，他就积极地寻找乳头，并做吸吮动作。新生儿的条件反射，有以下特点：(1) 形成速度慢，条件刺激物和无条件刺激物结合的次数要多些，甚至多达几十次、几百次。(2) 形成之后不稳定，如不继续练习，则易消退。(3) 不易分化。对相似刺激都作同样反应。例如，对不同的人喂奶的姿势，都作出吃奶的反应。最初的条件反射是很低级的，适应能力还很差，但它却标志着个体心理活动的发生。

【心理的种系发展】从动物到人类的演化过程中心理的发生发展。心理这一反映形式是在动物出现以后才开始产生的，是跟神经系统，特别是脑相联系的。随着从动物到人类的演化，心理形式也从低级向高级不断发展。生物体最早的反应形式是感应性，即对某些直接影响机体生命的刺激所产生的应答性反应；接着出现感受性，这是心理反应形式的开始。昆虫类等低等动物，不仅对那些具有直接生物意义的刺激作反应，而且对那些只发生对有机体生存具有重要意义的信号也作出应答性反应。进一步发展到脊椎动物，能反映复合刺激物，知觉产生了。最后发展到最高阶段——类人猿，产生了更为复杂的心理活动形式，出现了思维的萌芽。动物随着从对自然环境的适应，过渡到以劳动为基础的生活，产生了人类，人所特有的高级心理形式——意识也随之产生。总之，人

类的心理是由动物心理发展和准备起来的，是跟动物心理有联系但又有本质区别的。人的心理、意识是人类祖先在劳动过程中，在言语的参与下逐渐形成和发展起来的，它不仅能适应现实，而且能变革现实。

【心理的个体发展】人的个体从出生到成熟到衰老的过程中心理的发生发展。心理的个体发展包含两种相反的心理变化过程：（1）前进上升的变化。从出生到成年期以前，前进上升的变化占优势。（2）衰退下降的变化。到了老年期，衰退下降的变化逐渐占优势。心理的个体发展主要研究以下内容：一个人出生时是否具有心理，心理何时产生；心理是怎样产生的；在人的发展的各个年龄阶段（幼儿期、儿童期、少年期、青年期、成年期、老年期）中，心理是怎样发展变化的，心理发展变化的规律是什么，不同年龄阶段的特征是什么；心理的发展变化在人的生活和教育上具有怎样的意义等等。在个体心理发展的研究中，人的儿童期（从出生到少年期和青年初期）的心理发展是被研究得较多的部分，这个部分，就组成儿童心理学这门学科的主要内容。

【心理发展问题】在儿童心理发展的基本规律上所涉及的问题，也是人们对儿童心理发展最基本认识的一些问题。主要包括：（1）关于遗传、环境和教育在儿童心理发展上的作用问题。在儿童心理发展上起决定作用的不是先天遗传，遗传只给儿童心理发展提供自然前提，但不能决定儿童心理的发展。在儿童心理发展上起决定作用的是环境和教育，而教育则起着主导作用。（2）关于儿童心理发展的动力或内部矛盾问题。一切事物发展的动力或根本原因，不在于事物的外部，而在于事物的内部，在于事物内部的矛

盾性。这在儿童心理发展上，也是一样。（3）关于教育和儿童心理发展的关系问题。环境和教育对儿童的心理发展起决定作用，但并不是机械地决定儿童心理的发展，它必须通过儿童心理的内部原因来实现。（4）关于儿童心理不断发展和发展阶段的关系问题。儿童心理一方面是不不断发展的，但同时又是有阶段性的。只看到不断发展的一面，或只看到发展阶段的一面，都是不对的。

【心理生长】 随着年龄的增长出现的各种心理功能的变化和发展。

【心理生长发展曲线】 用来描绘和说明个体或团体在一段时间内心理发展变化的状况和一般趋势的曲线。它是以时间为横坐标，以心理方面的某种发展变化成就为纵坐标，将不同时间内，心理发展变化情况的成就点用线连接起来，即绘制为心理生长曲线。通过曲线可以了解一般人的发展趋势，从而对个体的发展情况加以了解，也可以比较不同国家、地区人群的发展差异性，以及不同心理活动发展变化的不同。

【心理发展参数】 衡量心理发展的指标。主要有：（1）发展速度。身体各部分及心理活动的各方面不是以同样速度发展的。例如神经系统的发展是先快后慢，幼儿期以前人类的大脑的重量就已发展到成熟期的 80%，而在 9 岁左右就接近成人水平。而生殖系统的发展则前慢后快，差不多在青春期以前进展很小，而到了青春发育期（女性在 11—12 岁，男性在 13—14 岁）后才大幅度的增长。身体各部分及心理活动的各方面，有些发展快，有些发展慢，且人与人之间存在差异。（2）时间。个体的所有组织和机能不是一生下来都同时开始发展的，它们的发展是在不同时期开始，并

在不同时期达到成熟水平。吸吮、防御和抓握等无条件反射，一生下来就有，动作的发展也较早，而语言的发展要在一岁左右才真正开始。在发展开始的时间和成熟的时间上，人和人之间也存在差异，一个人某些机能的发展可能开始得较晚，但完成发展过程的时间也许并不比别人晚。(3) 发展顶点。顶点的参数与发展过程何时开始、结束以及发展的速度完全无关；它是指一个特定机能发展到顶点时的特征。也就是指个体的某部分或特定的机能发展达到的最高程度。(4) 发展阶段。参见发展的阶段。

【发展加速现象】儿童身心发展过程中某一时期或阶段出现的急剧变化。就儿童身心总体发展来看，整个发展不是等速上升，而是呈波浪形的向前推进，大约幼儿前期出现第一个加速发展期，然后是儿童期的平稳发展，到了青春发育期又出现第二个加速期，然后再是平稳地发展，到了老年期开始了各方面的下降趋势。以身高为例，在出生后的头两年内的增长速度比以后各阶段要快得多，这是一个加速现象，然后逐渐减缓，到青少年期又迅速增长，这是又一个加速现象，以后又逐渐减缓、甚至停止增长。一般来说，加速现象有两种对立的表现形式；一种是正加速，其发展趋势是先慢后快，如生殖系统的发育，差不多在青春期以前进展很小，从青春发育期开始迅速增长，逐渐加快；另一种是负加速，其发展趋势是先快后慢，如神经系统的发展，幼儿期以前人类的大脑的重量就已发展到成熟期的 80%，而在 9 岁左右就接近成人水平；儿童身体其他某些部分的生长发展也呈现这种先快后慢的负加速现象。

【心理发展模式】儿童身心发展的类型和方式。发展有不同的模式，

显示出发展的不平衡性。根据洛文格 (Loevinger, 1969) 的研究, 有四种基本的发展模式。模式 I: 同一起点、不同发展速度, 最后在不同时期达到同一高度, 如骨骼系统、动作的发展; 最终长得相同身高的人, 他们的发展速度、达到顶点的时期可以不同, 有些人 15 岁就长足了, 有些人 20 岁才停止长高。模式 II: 同一起点、不同发展速度, 最后在同一时期达到不同的水平; 智力的发展可作为此种模式的代表, 因为发展速度不同而停止发展的年龄却基本相同 (16 岁左右), 因而最后到达的高峰也有高低。模式 III: 同一发展速度, 但最后水平有所不同, 如儿童早期的语言发展以及知识的学习; 前者可能是受言语器官成熟的稳定性所制约, 后者往往是由于社会学制的稳定性, 一般说学习速度基本上相同, 但受教育的最高限度可以不等。模式 IV: 随年龄增长而表现不同的速率, 一般是先快后慢, 到一定年龄阶段则停止发展, 然后开始下降; 如反应速度、灵活性等方面, 往往是到了一定高度后随年龄增长而很快衰退的。总之, 发展的类型和方式不同, 发展可按不同模式进行。

【心理发展任务】在个体发展的各阶段上或某一特定时期为达到相应发展水平所要实现和完成的内容。在心理发展方面, 每一年龄阶段, 个体必须发展或学会的知识技能等是其发展任务。如婴儿期的发展任务是掌握基本动作, 学会一些最基本的自我服务的技能, 培养良好的生活习惯, 学习语言, 发展独立性和最基本的交往能力等。在生理发展方面, 个体在一段时间内要完成的某些身体变化就是其发展任务。如性机能的成熟是青少年时期的发展任务之一。每一阶段发展任务的完成都制约着下一个发展任务的完成。

【最近发展区】苏联心理学家维果斯基提出的一个重要概念，指在成人的指导、帮助下所达到的解决问题的水平与在独立活动中所达到的解决问题的水平之间的差异。维果斯基认为，在教学中要确定儿童的两种发展的水平。第一种水平是儿童的现有发展水平，这是指由于一定的已经完成的儿童的发展系统的结果而形成的儿童心理机能的发展水平。第二种水平是儿童即将达到的水平，即在有指导的情况下借成人的帮助所达到的解决问题的水平，也就是通过教学所获得的潜力，他认为第一种水平和第二种水平之间的差异是“最近发展区”。教学创造着最近发展区，又由于教学，使儿童在成人的帮助下清除这种差异。维果斯基认为教学的着眼点不仅是看到儿童的今天，更重要的是看到儿童的明天。不仅注意其在发展过程中已达到的东西，而且注意到正在形成过程的东西，这样我们就可以“判明儿童发展的动力状态”。维果斯基强调弄清儿童发展的两种水平（现有发展水平与最近发展区）的重大意义，他认为是给关于教学与发展的关系的整个学说带来了一场大的变革。

【发展零点】生命的起点。生命的开始是一瞬间的事情，当一个精子（精细胞）在女性的生殖管道内和一个卵子（卵细胞）结合成为一个单细胞，即受精时，新的生命就开始了。因此，一般认为卵子受精的一瞬间为发展零点。

【发展顶点】身心发展最终达到的高度，发展的极限。人的生理和心理发展达到一定的高度或水平就不再继续向上发展，这个高度或水平就是发展的顶点。例如，所有的人最终都长到不同的高度，

长到一定高度就不再长了，这个高度就是发展的顶点。智力发展到一定年龄阶段就其总体讲也不再继续发展了，贝利（N. Bayly）研究发现人的智力的发展在 25 岁时达到最高峰，即发展顶点，26—36 岁是保持水平的高原期，随后有所下降。发展顶点有两种表现形式：一种是发展到一定高度后就保持平稳状态，呈高原现象，另一种是发展到一定高度后会下降，呈高峰状。

【年龄当量】心理测量中年龄量表的单位，又称年龄等值分数。代表与生理年龄相应的个体心理的平均发展水平，由年龄量表里的常模决定，通常用心理年龄表示。如某 8 岁儿童在测验上得分与 10 岁儿童的平均分数相同，那么，他在该测验上的年龄当量就是 10，或称他在该测验上的心理年龄为 10。年龄当量是不等距的，不能进行代数运算，只可描述个体发展水平在总体中的地位。年龄当量也可以称为是发展参数，用来说明儿童心理发展的正常程度和发展达到的水平。

【心理发展水平】儿童身心发展所达到的程度。发展水平通常划分为不同的等级和层次。它具有两种含义：（1）儿童身心各方面的发展在不同年龄阶段所达到的水平。儿童的发展随着年龄的增长是不断的由低级向高级迈进的，不同的年龄阶段有不同的发展水平。以儿童的思维发展为例，婴儿期（1—3 岁）儿童的思维是最低水平的思维——直觉行动思维；幼儿期（3—6、7 岁）儿童的思维水平提高了一步，以具体形象思维为主；学龄期（7、8 岁）以后，高级的思维方式——抽象逻辑思维逐渐成为主要的思维方式。儿童身体（如身高、体重等）的发展在一定年龄阶段也有一定的指标，这些指标代表着发展水平。（2）个体在总体中所处的地位

和水平。个体的发展水平与总体的平均值或常模比较，总是处于一定的地位，高于平均值、居中或低于平均值，其相应的水平便是高、中、低三等。如儿童的智商可分为超常、正常和低常三个等级，表明了三种不同的智力水平。身体的发育也可以分为不同的水平。

【发展常模】心理发展的平均水平。指具有代表性的儿童团体在其代表的特定年龄的测验中所达到的平均水平，或某一特定年龄儿童的具有代表性和典型特征的发展水平。教育和心理测验的主要常模类型有：年级常模、年龄常模、百分常模和标准分数常模。发展常模可作为进行比较的标准，通过比较可以了解某个个体在总体中处于何种发展水平。

【生长比率】儿童生长过程中身体各器官的大小与达到完全成熟时身体各器官的大小之比。以脑的生长发育为例，其生长比率随年龄的增长不断变化。成人的脑重平均为 1400 克，新生儿脑的生长比率就是成人脑重 $\frac{1}{3}$ ；2—3 岁时儿童脑重为 1011 克，其生长比率为成人的 $\frac{2}{3}$ 。生长比率也是用来衡量儿童心理发展的一个重要指标。

【儿童心理发展的动力】儿童心理发展的动机力量。关于儿童心理发展的动力问题，目前还有各种不同的理解。一般认为：在儿童主体和客观事物相互作用的过程中，亦即在儿童不断积极活动的过程中，社会和教育向儿童提出的要求引起的新的需要和儿童已有的心理水平或心理状态之间的矛盾，是儿童心理发展的内因或内部矛盾。这个内因或内部矛盾就是儿童心理不断向前发展的动

力。儿童心理的内部矛盾是在儿童不断积极活动的过程中产生的，而且矛盾双方的转化和统一，也都是在儿童的活动中实现的。需要是客观要求的反映，在心理活动中经常代表着新的一面，比较活跃的一面，一种需要满足了，又会产生另一种需要。心理水平或心理状态，是反映过去活动的结果，经常代表着心理活动中旧的一面，比较稳定的一面。儿童心理上的新的需要和已有水平或状态是统一的互相依存的，又是互相斗争、互相否定的。心理发展的水平或状态总是满足不了日益增长的需要，即新的需要总是否定着已有的心理水平或状态，反过来，一定心理水平或状态的形成，也就意味着原来的需要的否定。在社会和教育的影响下，儿童的新需要跟已有的心理水平或状态不断处于矛盾统一的运动过程中，这就推动儿童心理不断向前发展。

【成熟势力说】美国儿童心理学家格赛尔的主要观点。这一观点认为，支配儿童心理发展的因素有两个：一是成熟，二是学习，成熟更重要。格赛尔认为成熟与内环境有关，而学习则与外环境有关，也就是说，成熟是由遗传决定的，学习是后天经验的获得和行为的改变，对成熟只起促进作用。儿童心理发展是儿童行为或心理状态在环境影响下按一定顺序出现的过程。这个顺序与成熟（内环境）关系较多，而与外环境关系较少，外环境只是给发展提供以适当的时机而已。他以著名的双生子爬梯实验来证明成熟的作用。在这个实验中，双生子 T 和 C：T 从第 48 周起每日作 10 分钟爬梯训练，连续 6 周。在此期间，C 不作爬梯训练。从 53 周起，C 每日做 10 分钟的爬梯训练。结果，C 只接受二周的爬梯训练，就能赶上 T 经 6 周训练的爬梯能力。因此，格赛尔得出结论：不成熟就无从产生学习，而学习只是对成熟起一种促进作用。

【儿童心理发展的基本规律】儿童心理发展过程中的内在的本质的必然联系。其基本规律有：（1）儿童心理发展既受遗传素质和生理发展的影响，又受环境和教育的制约。遗传素质是儿童心理发展的自然前提，生理发展是儿童心理发展的物质基础，环境和教育在儿童心理发展中起决定作用，其中教育起主导作用，但这并不意味着环境和教育能单独或直接起作用，它只有通过儿童心理发展的内部矛盾运动才能起作用。（2）儿童心理发展的动力在于内部矛盾。在儿童不断积极活动的过程中，社会和教育向儿童提出的要求所引起的新的需要和儿童已有的心理水平或心理状态之间的矛盾，是儿童心理发展的内因或内部矛盾。这个内因或内部矛盾也就是儿童心理不断向前发展的动力。（3）儿童心理发展是一个从量变到质变、既有连续性又有阶段性的过程。儿童心理发展是一个从量变到质变的过程，当代表新质要素的量积到一定程度时就取代了旧质要素而成为优势的主导地位，这时量变的过程就发生了质的“飞跃”，表现为间断现象——阶段性。尽管从总体上说儿童心理发展的全过程是一个连续的、渐变的过程，在发展过程中，在较短时间内，没有突然的变化，但是从较长的一段时间看，儿童心理的发展表现出一些带有本质性的重要差异，这些差异有显著的变化，使儿童心理发育具有阶段性。儿童心理发展过程中这些基本规律制约着儿童心理发展的全过程。

【个体发育的顺序】个体生长发育的先后次序、一定的方向性。有两种含义：（1）个体身体和运动机能发育的顺序。个体身体和运动机能的发育在正常的条件下总是有一定的方向性和先后顺序，而且是不可逆的，也是不可逾越的。发育的顺序主要有两个法则，

一是自上而下，一是自中心而边缘。(2) 弗洛伊德 (Freud) 的性心理发展模式。在这个发展模式里，每个器官或每个器官系统，都经历一个迅速发展的关键阶段，在一个特定时间上有其特征，其发展有着固定的顺序。弗洛伊德认为，个体的性心理发展经历一系列相似的关键阶段：口唇阶段、肛门阶段、潜伏期和生殖阶段。

【儿童动作发展的规律】儿童身体的动作和手的动作发展是有客观规律的，每个儿童动作发展的顺序大致相同，时间也大致相近。其规律是：(1) 从整体动作到局部的、准确的、专门化的动作。儿童最初的动作是全身性的，笼统的，弥散性的。比如，满月前儿童受到痛刺激后，边哭喊边全身乱动，以后，儿童的动作逐渐分化，向着局部化、准确化和专门化的方向发展。(2) 从上部动作到下部动作。儿童最先学会抬头，然后俯撑，翻身，坐和爬，最后学会站和走。这种发展趋势可称为“首尾规律”。(3) 从中央部分的动作到边缘部分的动作。儿童最早出现的是头的动作和躯干的动作。然后是双臂和腿部的有规律的动作，最后才是手的精细动作。这种发展趋势可称为“近远规律”，即靠近头部和躯体的部分先发展，然后是远离身体中心部位动作的发展。(4) 从大肌肉动作到小肌肉动作。从四肢动作看，先是学会臂和腿的动作，即活动幅度较大的所谓“粗动作”，以后才逐渐学会手和脚的动作，特别是手指的“精细动作”。这种发展趋势可以称为“大小规律”。(5) 从无意动作到有意动作。儿童动作发展的方向是越来越多地受心理、意识支配，动作发展的规律也服从于儿童心理发展的规律——从无意向有意发展的趋势。

【心理发展原则】儿童生长发展所依据的法则。在儿童生长发展的

过程中，可以看到以下几种重要的原则：（1）遗传与环境交互作用。在儿童发展的过程中，一切作用都受着遗传与环境的交互作用。（2）成熟与学习共同作用。成熟是学习的先决条件，学习是成熟的促进手段。在儿童的发展中，成熟与学习起着交织的作用。（3）特质发展的一致性。在发展的过程中，各种特质出现的类型，前后一致。据实际的观察，一个较高的儿童，生长到青年期时，仍然较之一般的青年为高。较矮小的儿童，后来仍是较矮小的成人。这种个别生长的一致性，不仅身体的生长如此，心理的发展也是一样。（4）发展的方向性。儿童身体的发展和运动机能的发展按照二个原则，具有一定的方向：发展是从头部向脚部进行的（首尾原则）；发展是由身体的中心部位向边缘部位进行的（近远原则）。（5）发展的差异性。身体的各个组织、器官在不同的时期按照不同的速度向前发展，它们发展到最高点的时期也不一样。个体之间的发展速度也不尽相同。（6）发展具有临界期。临界期也叫做关键期或敏感期，就是学习最敏感、最容易的时期。研究发现 2—3 岁是儿童学习口语的关键期，4—5 岁是学习书面语言的关键期，0—4 岁是智力发展最迅速的阶段；5—5 岁半是掌握数概念的敏感期。

【成熟学习原则】行为的发展既反映生长中的成熟，也反映通过经验积累的学习成果。成熟为学习提供了物质基础，学习又可促进成熟。行为的发展，表现了成熟和学习过程之间相互作用的效果。格塞尔认为，某机能的生理结构未达成熟之前，学习训练是不能进行的，只有在达到足以使某一行为模式出现的发育状态（即成熟状态）时，训练才能奏效，这就是“成熟学习原则”的理论基础。

【动作模式】美国心理学家布鲁纳提出的心理发展概念。他认为人把外部世界的信息转化为认知或心理上的经验是经历了 3 个阶段的发展。第一个阶段称为动作模式，这种方式主要存在于婴幼儿的经验获得过程中，他们主要以动作和运动为基础，整个的认知活动和结构是以身体的运动构成的，也可以说他们的心理活动是由动作来引导的，动作停止了，他们的心理活动也就停止了。在成年人中，这种动作模式主要体现在一些动作技能的活动中，比如骑自行车、打乒乓球等，这些能力是一种非语词的运动能力，甚至在大脑中都不意识到运动的过程，我们可以熟练地骑自行车，但不一定能讲出来是如何骑的。第二个阶段称形象模式，它是把经验以一种视觉表象的形式贮存在大脑中。第三个阶段称符号模式，也就是成年人的抽象思维活动使用的符号方式。

【儿童发展的阶段】依据个体身心发展的特点所划分的个体发展的各个时期。迄今为止，心理学家们对划分发展阶段仍未取得一致的意见。他们因依据不同，划分出的发展阶段也不相同。根据生理年龄的自然阶段，通常划分为下述几个阶段：新生儿期（出生至一个月），乳儿期（1 岁以内），婴儿期（1—3 岁），幼儿期（3—6 岁），儿童期（6—11、12 岁），少年期（11、12 岁—14、15 岁），青年期（14、15 岁—17、18 岁），成年期（18 岁以后）。此外，还有以下几种划分：（1）以生理变化为标准，如柏曼按内分泌腺的发育优势为标准分为：胸腺时期（幼年）、松果腺时期（童年）、性腺时期（青年）。（2）以种系演化规律为标准，如斯腾把发展的阶段分成 3 个时期：幼儿期（6 岁以前）是从哺乳动物到原始人类阶段；意识的学习期（入学到 13 岁）是人类古老文化阶段；

青年成熟期（14—18岁）是近代文化阶段。（3）以智慧和认知结构的变化为依据，如皮亚杰把儿童智慧的发展分为感知——运动阶段（0—1.5、2岁）、前运算阶段（2—6、7岁）、具体运算阶段（6、7岁—11、12岁）、形式运算阶段（11、12岁—14、15岁）。（4）以个性特征为标准，如埃里克森将人生分为八个阶段，前五个阶段为：信任对怀疑（1岁半前），自主对羞怯（1岁半—3岁），主动对内疚（3—5、6岁），勤奋对自卑（6岁到青春期），同一性对角色分离（11、12—17岁）。（5）以活动特点为标准，如达维多夫将发展阶段分成：直接情绪交往活动（0—1岁），摆弄实物活动（1—3岁），游戏活动（3—7岁），基础学习活动（7—11岁），社会组织活动（11—15岁），专业学习活动（15—17岁）。

【儿童心理发展年龄特征】儿童在每个年龄阶段中形成并表现出来的一般的、典型的、本质的心理特征。以儿童生理年龄特征为前提，在一定社会的教育影响下，在儿童的活动中，通过掌握社会知识经验、发展技能技巧而形成，是儿童心理发展阶段的标志和划分儿童心理发展阶段的依据。初生至3岁，儿童心理各方面以直觉性为行动主要特征；幼儿期，儿童心理各方面以具体形象性为主要特征；学龄初期，儿童心理发展的各方面以形象性向抽象性过渡为主要特征；少年期，儿童心理发展的各方面以经验型的抽象逻辑性为主要特征；青年初期，儿童心理发展的各方面以理论型的抽象逻辑性为主要特征。儿童发展在每一阶段之初保留着前一阶段的年龄特征，在每一阶段之末产生出后一阶段的年龄特征。儿童心理年龄特征是从众多具体的、个别的儿童心理发展的事实中概括出来的，代表每个年龄阶段儿童心理发展的一般的趋势和典型特点，而不代表年龄阶段中个别儿童的心理特点。它具

有稳定性和可变性。其原因是：（1）儿童的脑结构和机构的发展顺序和阶段基本稳定；（2）儿童掌握人类知识经验的顺序依赖于人类知识经验累积的固有顺序；（3）儿童掌握知识经验到心理机能的变化经历相同的过程。可变性表现在儿童心理年龄特征可以因社会条件和教育条件的不同而出现差异，具有不完全相同的特征。儿童心理年龄特征的稳定性和可变性是相对的，所谓的基本稳定，只在一定范围内变化。

【新生儿期】从初生到满月。这是儿童从胎内生活转变为胎外生活的阶段，在这段时间里，儿童的一切活动都是围绕适应新生活而展开的，儿童生活中的主要矛盾是生理上能否适应新环境的矛盾。个体最初的心理活动，就是在这个生理矛盾的基础上形成的。为了适应变化了的环境，新生儿主要依靠低级中枢实现的本能活动——无条件反射，如无条件食物反射（包括觅食、吸吮、吞咽反射）、无条件防御反射（眨眼反射、打喷嚏、呕吐等）、抓握反射、巴宾斯基反射、惊跳反射、行走反射等 10 几种。这些本能的无条件反射保证了新生儿最基本的生命活动。但无条件反射的种类有限，而且非常固定，因而有很大的局限性，适应性低。为了生存，为了适应新环境，新生儿的无条件反射逐渐信号化，形成条件反射，如对吃奶姿势的食物性条件反射。条件反射的出现标志着儿童心理的发生。

【儿童期】从出生到成熟这一阶段，是个体心理的发生和形成时期。是生长发育特别旺盛，可塑性最大的时期，是接受教育最好的时期。儿童与动物不同，他一开始就生活在特定的社会环境中，并向着人类社会成员的方向发展，但是，在发展水平上，儿童与成

人有很大差别，表现在生理和心理发展上都不同于成人。儿童在这一时期，心理发展具有以下规律：（1）遗传是儿童心理发展的自然前提，环境和教育在儿童心理发展中具有决定作用；（2）儿童心理的发展通过儿童心理的内部原因来实现，环境和教育并不能机械地决定其发展；（3）儿童心理发展既有连续性，又有阶段性。儿童期可以分为以下几个阶段：乳儿期（从出生到满1岁），婴儿期（从1—3岁）学龄前期（从3—6，7岁），学龄初期（从6，7—11，12岁），少年期或学龄中期（从11，12—14，15岁），青年初期或学龄晚期（从14，15—17，18岁）。

【乳儿期】人出生后的第一年（1—12个月）。这一年是儿童心理开始发生和一些心理活动开始萌芽的阶段。在这1年里，儿童脑的发育比身体其他部位更快，出生时头围约34厘米，1岁时可达46厘米左右；脑重在1岁时可达900克，比初生时增加了1倍多；神经纤维开始了髓鞘化过程；皮质兴奋机能增强，抑制机能开始发展，条件反射的形成方式发生了较大变化，定向反射、模仿、动觉及言语的强化作用逐渐增强。这1年，儿童心理发展最为迅速，心理特征变化最大，基本学会了人所特有的动作——直立行走和拿东西；开始学习语言，此时已能理解成人的一些语言，但还不能运用语言表达自己的思想，被称为语言前期或语言发展的准备阶段；出现了社会性交往，母子关系日益发展并稳定化，出现了依恋和怯生；产生了感知、注意和记忆等心理过程或心理状态。

【婴儿期】又称学前期。1—3岁阶段。婴儿期神经系统结构和机能仍在继续发展，脑重不断增加（3岁已达1000克），神经纤维髓鞘化过程迅速进行，条件反射形成的速度与巩固程序也不断提高，内

抑制机能迅速地发展起来，使抑制过程远弱于兴奋过程的状况有了初步改善，但兴奋和抑制过程还极不平衡；第二信号系统活动在这一时期也真正开始形成和发展起来，使其心理具有了抽象性和自觉能动性，儿童借助词的作用逐渐能形成多极的复杂的条件反射。心理过程陆续产生和齐全了，言语真正形成，不但能听懂别人的话，而且能初步的表达自己的思想；开始了初步的游戏、最简单的摹拟活动和自我服务性劳动，出现了个性的萌芽，随着自我意识的产生和发展，出现了第一次“闹独立”或称第一个“危机期”。

【童年期】又称学龄初期。7—12岁，相当于小学阶段。这一阶段，儿童的大脑结构在继续发展，脑重由7岁时的1280克增长到12岁时的1400克，额叶显著增大，神经过程的兴奋机能进一步增强，使儿童能更细致地进行分析综合更善于调节自己的行为；第二信号系统日益发展，儿童在这一时期开始掌握书面语言，思维从以具体形象为主逐步向抽象逻辑思维过渡，皮亚杰称这一时期儿童的思维处于“具体运算阶段”，获得了守恒和可逆性。这一时期，儿童的情绪情感逐渐趋向稳定，社会性情感不断扩大和丰富，意志的主动性、独立性、计划性和自持能力在不断提高。儿童这时自我评价的内容由自己的外部行为而深入到内在的道德品质，自我评价的批判性和独立性也逐渐增长。学习是这一时期儿童的主导活动。

【幼儿期】又称学龄前期。儿童心理发展过程中的3—6、7岁阶段。大脑重量从3岁时的1000克发展到6、7岁时的1250—1300克，神经纤维髓鞘化接近完成，兴奋和抑制机能趋于平衡，第二信号

系统进一步发展。心理过程以具体形象性和不随意性为主要特征，幼儿初期仍带有直觉行动性，幼儿末期开始向抽象逻辑性和随意性过渡。言语逐步从外部言语向内部言语过渡，以口头言语为主要形式，为书面语言的掌握提供了可能。自我意识进一步发展，能够进行自我评价，开始建立最初的同伴关系，出现最初的个性倾向，是儿童个性初步形成时期。具有活泼好动，好奇心强，求知欲旺盛，好模仿等特点，游戏是幼儿期的主导活动，幼儿末期身心发展为其接受正规的学校教育提供了可能。

【学龄期】从 6，7—17，18 岁，是儿童接受正规的基础教育时期。分为学龄初期（从 6，7—11，12 岁，相当于小学阶段），学龄中期（从 11，12—14，15 岁，相当于初中教育阶段，又称少年期），学龄晚期（从 14—15 岁到 17—18 岁，相当于高中教育阶段，又称青年初期）三个时期。

【少年期】又称学龄中期，处于 11、12—14、15 岁时期，相当于初中阶段。是从童年期向青年期过渡的一个时期，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期。这一时期，少年生理发育迅速，身高增长很快，性成熟期开始，出现了第二性征；大脑机能在显著发展，联络神经纤维在大量增加，脑神经细胞的分化机能达到了成人水平，第二信号系统的作用有显著提高。少年的思维以抽象逻辑性思维占主要地位，但表象成分较大，属于经验阶段。少年由于身体的变化，开始意识到自己已经长大，产生了独立、自主的愿望，常常出现逆反心理；其自我评价带有片面性和不稳定性。少年的人际交往范围在增大，集体活动不断增加，集体的责任感和荣誉感有了很大的发

展。

【青年期】处于 14、15—27、28 岁，是个体从不成熟发展到成熟的过渡时期。分为青年初期（14、15—17、18 岁）、青年中期（17、18—24、25 岁）、青年晚期（24、25—27、28 岁）。中、晚期进入成年期。青年期生理发育完全成熟，身体素质达到高峰，脑发育和第二性征成熟。思维以理论型的抽象逻辑思维为主要形式，智力活动的目的性、计划性、组织性增强，情绪情感由外露型向内隐型过渡，具有较强的坚持性和自制力，已经形成适当的自我意识，书面语言基本成熟，标志思维发展较高水平的内部言语活动也达到较完善程度。在人际交往的社会活动中开始表现出对异性伙伴的兴趣。

【成年期】从 18 岁至死亡的生命活动时期。分为成年初期（18—35 岁）：包括青年中期和晚期；成年中期（35—50 岁）：包括中年期；成年晚期（50—死亡）：包括中年晚期和老年期。参见“青年期”、“中年期”、“老年期”。

【中年期】从 35—60 岁这一生命活动时期，是在职业、家庭和社会事业上完全专注的时期。分为两个阶段：（1）中年早期，35—45 岁左右，是生命的全盛期。精力旺盛、体力好，工作能力强，知识经验和智力水平都处于高原期，但是由于事业的要求与家庭的责任之间的矛盾冲突，使中年人这时情绪紧张焦虑和压抑；（2）中年后期，45—60 岁左右，体力精力下降，但凭借丰富的经验阅历，仍然能够承担和胜任重要的社会责任。由于事业与家庭的冲突缓解，使这一时期的中年人情绪放松平静，热衷政治和社会公益。但

由于不适应更年期的变化和退休的变化，一些中年人可能出现烦躁、孤独和寂寞的情绪状态。

【老年期】60 岁至死亡这一生命活动时期，是人生的衰退期。生理各系统机能在衰退，脑细胞减少，功能减弱；心搏量减少；肺组织弹性下降，肺活量减少；唾液、胃液分泌减少，肝脏萎缩；肾脏减轻，功能减退。膀胱容量减小，括约肌控制能力下降；甲状腺减轻，功能减弱。性腺萎缩，分泌功能下降；骨含钙量减少，脆性增加；皮肤弹性下降、干燥、折皱多，肌肉肌力减小。在心理上，各种感觉能力下降，记忆力衰退，思维迟滞。但是心理学家一直认为老年人智力的欠缺并不是欠缺，而是老年人在当代教育环境中使用不适当的技能的结果或缺乏自信和练习的结果，这主要是由于各种清规戒律限制了老年人积极参与智力活动的机会。老年人体力衰退，活动范围小，交往对象小，容易感觉孤独和寂寞。

【新生儿反射】新生儿与生俱来的、不学而能的一些无条件反射。新生儿约有 70 多种无条件反射。但在新生儿体检时，一般最多检查出 40 多种，其中重要的有无条件食物反射（包括觅食、吸吮、吞咽反射）、无条件防御反射（包括眨眼反射、打喷嚏、呕吐）、无条件定向反射、抓握反射、巴宾斯基反射、惊跳反射等。无条件反射具有刻板性，它是机体与环境某些刺激之间的固有联系，虽然对维持生命有重要意义，但都不足以使有机体应付复杂多变的环境。

【莫罗氏反射】又称惊跳反射或搂抱反射。是一种全身动作。当新

生儿感到身体突然失去支持（如被人猛烈放到小床上），或突如其来的受到高噪声刺激时，新生儿立即头向后仰、双臂伸直，手指张开、双腿挺直，然后弯身收臂，紧贴胸前，作搂抱状。莫罗氏反射是新生儿与生俱来的一种无条件反射，这种现象在3—5个月时消失。

【瞳孔反射】瞳孔对光刺激做出的扩大或缩小的反应。是新生儿先天具有的反射。当入眼的光线增强时，瞳孔立即缩小，光线减弱或在暗处时，瞳孔随即扩大；注视近物时，瞳孔缩小，望远物时，瞳孔相应扩大。

【踏步反射】又称行走反射。大人扶着新生儿的两腋，把他的脚放在桌面、地板或其他平面上，他会作出迈步动作，好象两腿协调地交替走路。踏步反射是新生儿与生俱来的一种无条件反射，在2个月左右消失。

【眨眼反射】当强光刺激眼睛时，新生儿会自动闭上眼睛或将头转向背光处，当物体或气流刺激眼毛、眼皮或眼角时，新生儿头向后仰，并会作出眨眼动作。这是一种防御性的本能，可以保护自己的眼睛。

【觅食反射】奶头、手指或其他物体，如被子的边缘并未直接碰到新生儿的嘴唇，只是碰到了他的脸颊，他也会立即把头转向物体，张嘴作吃奶动作，这种反射使新生儿能够找到食物。

【吸吮反射】奶头、手指或其他物体碰到嘴唇，新生儿立即作出吃

奶的动作。这是一种食物性无条件反射，即吃奶的本能。

【巴宾斯基反射】物体轻轻地触及新生儿的脚掌时，他本能地竖起大脚趾，伸开小趾。这样，五个脚趾就变成扇形。满 6 个月时消失。以后再这样刺激儿童，脚趾就会向里弯曲，而不是成为扇形。

【支撑反射】让婴儿坐在床上，当外力使他向前方、左方、右方及后方倾斜时，婴儿伸开手臂做支撑动作。

【达尔文反射】又称抓握反射。物体触及掌心，新生儿立即把它紧紧握住。比如，给新生儿洗澡时，如果他的手掌偶然碰到了大人的衣服或洗澡盆边，他会紧紧地把碰着的东西抓住，用力才能把它扳开。如果小棍碰到手掌，新生儿也立即紧握住。这时如果抽走小棍，他会握得更紧。如果孩子双手抓握棍棒，大人甚至可以拉住棍棒把孩子的身体带起来，让他直立。这种反射均在出生后 4—5 个月消失。

【游泳反射】让新生儿肚子向下俯伏在小床上，托住他的肚子，他会抬起头，伸腿，作出游泳姿势。如果让婴儿俯伏在水里，他会本能地抬起头，同时作出协调的游泳动作。这种反射在 6 个月左右消失。

【强直性颈部反射】又称击剑反射。简称 TNR 反射。新生儿仰卧时，把他的头转向一侧，他立即伸出该侧的手臂和腿，屈起对侧的手臂和腿，作出击剑的姿势。经常伸出的那只手可能预示儿童将来的习惯用手。这种反射 4 个月以后消失。

【反射性微笑】又称自发性微笑。新生儿出生一个星期，在不规则睡眠（即迷迷糊糊的假睡状态）中出现的微笑。这种微笑即使没有外来刺激也会出现。表现为嘴角微微上翘，脸的其他部位自然不紧张。这种微笑若不注意，常不易觉察。

【微笑反应】婴儿最初对人面孔的自然微笑。当一个人的面孔出现在约 3 周的婴儿面前时，哪怕只有 2 分钟，就会引起婴儿的微笑。这时的婴儿不仅对熟悉的人面孔微笑，也对不熟悉的人面孔微笑；不仅对人的面孔微笑，也对相似的人面画微笑。在 3 个月内，婴儿微笑的次数随着月龄的增加而缓慢增加；3 个月后，微笑的次数迅速增加，5 个月时达到高峰，以后逐渐减弱，18 个月时消失，最后只对真实、熟悉的人脸发出微笑。

【视觉偏爱】新生儿的某些先天机制，即他们从出生后几小时起，就比较喜欢看一些东西，注视的时间长；而不太喜欢看另外一些东西，注视的时间短，这种现象称为视觉偏爱。为了研究婴儿的视觉偏爱，范茨设计了一种包括一间小室的特殊装置，在这间小室里，婴儿可以躺着看由实验人员选择的专门的视觉刺激物。婴儿躺在小室里，观察人员可通过小室顶上的小洞向里窥视，观察婴儿的瞳孔在看到视觉刺激物时所引起的细微的角膜反应，记录婴儿注视的时间。研究发现，婴儿生来就比较喜欢看人脸。在出生 10 小时的婴儿面前放一些正常脸型的图片，同时也放一些“乱七八糟”的脸型图片（在这些图片里把五官重新加以排列，使之成为奇形怪状的不自然的图形）他们会对正常的脸型多看一些时候。幼小的婴儿看靶中心或棋盘图案等复杂刺激物的时间要比看

简单的圆形和三角形等单调刺激物的时间长些。说明他们能区别不同图案的差别，并能表示对某些图案比较爱好。20 周的婴儿比 13 周的婴儿更喜欢看复杂图案，足月婴儿在 10—11 周就有明确的看新图象的爱好，而早产儿要到 14—15 周才能有这些爱好。婴儿也喜欢看清晰的图像，不喜欢看模糊的图像。

【视崖】全称视觉悬崖，是吉布森等创设的用来测量婴儿深度知觉的工具。这是一种特殊的装置，把婴儿放在厚玻璃板的平台中央，平台一侧下面紧贴着玻璃放有方格图案，另一侧则在一定距离下面布置了同样方格图案，造成一种视觉印象；前一侧是浅滩，后一侧是深滩。实验时，母亲轮流在两侧呼唤婴儿，实验记录婴儿的爬向。吉布森等对 36 名 6 个半月至 14 个月的婴儿测验的结果，有 27 名婴儿从平台爬到浅滩，只有 3 名爬到深滩，大多数婴儿虽然听到母亲在深滩一侧呼喊，他也不过过去，或只是哭叫。说明幼儿的婴儿已有深度知觉。但是，据卡门波斯等的研究，5 个月的婴儿在视崖的深侧没有害怕的表现，9 个月婴儿则有害怕的表现，心跳增速。

【依恋行为】婴儿对主要抚养者的特殊情感依赖行为。表现为因依恋对象消失而出现的啼哭、喊叫、找寻、回避、拒绝等具有焦虑性的行为和因依恋对象存在而出现的笑、咿呀学语、身体接近和跟随等具有安全感的行为。分为回避型、安全型和反抗型，具有 4 个发展阶段：（1）前依恋期（出生至 8—12 周），新生儿对人的反应无差别；（2）依恋建立期（8—12 周至 7—12 月），婴儿对人的反应出现差异，对熟悉的人有积极的情感反应；（3）依恋关系明确期（7—12 月至 2—3 岁），婴儿积极寻求与主要抚养者的接

近，同时出现怯生现象；(4) 依恋理智期（3岁半），儿童理解主要抚养人的意图，开始学习调节自己的行为，发展人际关系。究其来源：婴儿的本能反应和生理需要引起主要抚养者与其之间的亲密交往而使婴儿习得的行为。

【儿童早期的运动技能】3岁以前的儿童在动作行为发展上的一些典型性行为，通常它们标志着儿童心理发展的水平，父母从这些行为的出现和发展程度上，能知道自己的孩子应该有什么样的行为表现，在发展上存在什么问题。早期的运动技能是从行走开始逐步发展和掌握的，大约1岁半时就可以扔球和踢球；2岁左右可以双足并跳，2岁以后能跳远；3岁左右能单脚跳，翻筋头，蹬小三轮车；3岁以后就开始产生伙伴合作行为，能和伙伴玩球等。

【运动序列】儿童动作发展的顺序。儿童身体动作的发展顺序是从全身笼统弥散性动作到局部准确专门化动作；从上部动作到下部动作；从中央部分的动作到边缘部分的动作；从大肌肉动作到小肌肉动作；从无意动作到有意动作。例如，在半岁前学会了抬头和翻身，开始学习独自坐，6—7个月时，能独坐自如，坐爬动作交叉发展，10个月后，开始学习扶着站，开始在成人帮助下迈步。手的动作发展顺序是五指分工（5—7个月）——→双手配合（半岁以后）——→摆弄物体——→重复连锁动作。

【头部控制】儿童对头部动作的控制和支配。刚出生时，大多数婴儿在仰卧时都能转动头部，在俯卧时能稍微抬头转动，如无人扶持，随即下垂。儿童对头部动作的控制和支配是逐步发展，有一定顺序的，可依次做到：俯卧时抬头，坐着时头能竖直，然后仰

卧时能抬头，最后达到自如支配头部动作。

【手眼协调】指眼和手的动作能够配合，手的运动能够和眼球运动一致，按照视线去抓住所看见的东西。手眼协调动作发生在4—5个月以后，这种动作出现的主要标志是伸手能抓到东西。产生这种动作所要求的知觉条件有三：（1）知觉到物体的位置——主要是视觉；（2）知觉到手的位置——主要是动觉；（3）视觉指导手的触觉活动。手眼协调动作的发生对儿童心理发展有重要意义，它是用手的动作去有目的地认识世界和摆弄物体的萌芽，是儿童的手成为认识器官和劳动器官的开始。

【去中心化】儿童从自我中心思维到非自我中心思维的发展。它来源于皮亚杰的儿童智慧发展理论。皮亚杰提出，儿童智慧（思维）的发展可分为：感知运动、前运算、具体运算和形式运算4个阶段。儿童最初是自我中心的，他完全不能分清主客体，不能意识到自己，完全以自己的身体和动作为中心，没有客体的世界，感知运动阶段（0—2岁）的最大成就就是儿童发展到把自己看作由许多永久客体组成的世界中的一个客体，皮亚杰称之为“哥白尼式的革命”。这是儿童“去中心化”的第一步。到前运算阶段，2—4岁时，儿童处于前概念思维水平，是“中心化”的思维。这阶段儿童一个时间只能考虑到事物的一种特征，不能同时照顾两种特征。由于没有真正掌握物体的概念，没有真正掌握“客体的永久性”，不能依据事物的客观联系和关系来解决问题，只凭自己的个别经验、个体意义的象征或所谓“信号物”进行思考，因而是自我中心的。4—7岁时，儿童达到直觉思维阶段，这又向“非中心化”前进了一步，儿童开始能够同时照顾到事物的两个维度，但

是非中心化仍然不足。直到具体运算阶段（7—11岁），儿童的思维才摆脱自我中心，逐渐非中心化。儿童的思维具有了可逆性，能够从不同的角度来看问题。

【自我概念】个人感受自身的存在的经验，包括人们通过经验、反思和他人的反馈而获得的有关自己的认识。它是由一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构，这个认知结构把一个人的各种特殊习惯、能力、观念、思想和情感组织联结在一起，贯穿于经验和行为的一切方面。自我概念的理论在20世纪40年代由莱基和罗杰斯作了详细的阐述，他们把注意力集中于自我概念的知觉方面和自我尊重的评价成分。罗杰斯提出了实际上知觉到的自我（自我概念）和理论上加以描述的自我（理想的自我）这二者之间的区别，并暗示这二者都是可以测量的、在诊断上有实用价值的观念。自我概念和理想自我之间的差异代表了个体心理适应的一个指标。自我概念的形成具有一个发展过程。婴儿最初不能区分自我和非我。6—8个月时，随着实物概念的发展而出现了二者的分化，产生了一种对自己的身体、自己的连续性、自己的界限和动作技巧的感觉，在学前期，儿童开始寻找自己在环境中的地位，发展独立性；学龄初期，儿童能从人际关系上、个性品质上和价值取向上区分自我，注重自我的内在品质，自我概念已发展到较为抽象的水平；青年期，儿童开始全面地重新评价自己，发展自我认同，形成对自己稳定的认识。在自我概念发展的过程中，个人积累的经验范围发挥了重要的作用。最初自我概念是超越所有情况对个人自己和个人才能的简单意识，随着年龄的增长，自我概念逐渐复杂起来，并且随不同的情况而形成“社会的自我”、“学术的自我”或“身体自我”等不同的层面。在组织

经验促进自我概念的发展过程中，语言、个人成败、社会反馈和自居作用具有重要意义。语言使人有了表示经验和行为的符号，从而把经验组成各类整体的概念范畴。儿童语言中关于自我、身体、与自己有关的人、评价性术语陆续出现，促进了属于自我的经验的组织。个人成败的力量包括了由奖惩引起的思想和情感。个人成功的情感及其行为和经验有助于自我概念和自我尊重的巩固。社会反馈可以使人把别人感知的东西变成自我印象的一部分。为了充分地了解另一个人对自己的感知，有必要首先设身处地考虑处于他人位置上的情形。这些将进入自我概念之中。自居作用是一个过程，通过这个过程，年幼儿童的信念和价值从面向权威人物转而进入自己的个性之中。通过自居作用，包括摄取和模仿形成了有关自我的信念和对自我的价值标准。自我概念的稳定性程度各不相同，随着年龄的增长和自我尊重水平的提高，自我概念的稳定性越大。自我概念的不适当发展可能与个人心理顺应机能相联系，导致破碎混乱的自我概念——称为精神分裂症。

【儿童的言语发展】儿童从言语的获得到基本完善的过程，这是一个既连续又可分为阶段性的过程。在早期儿童言语发展的准备阶段，主要是对语言产生和理解力的获得，这一时期大约在3岁以前。在5个月时，儿童进入呀呀学语期，出现和语音相似的声音，并尝试将辅音和元音相结合连续发出。儿童以发音做游戏，声音本身对儿童并无意义。这时，儿童发出的声音不限于母语，不同种族和不同文化环境中的儿童所发的声音相似，聋儿也同样能发出呀呀语。儿童约从第9个月起，呀呀语出现率达到高峰，能重复不同音节的发音，能发出同一音节的不同音调，还能根据情景调节自己的发音。从呀呀语期开始，儿童一方面逐渐增加母语的

声音，另一方面逐步淘汰用不着的声音。儿童约 1 岁左右，呀呀语的出现率开始下降，产生第一批能被理解的词。对于呀呀语与第一批可理解词之间的关系存在不同观点：（1）呀呀语和以后的语言有连续性，是成人有选择的奖励使儿童的发音出现定向；（2）呀呀语和儿童后期获得的语言无关，呀呀语和以后的语言是不连续的。从 1 岁半—2 岁开始出现由双词或三词组合的语句，句子断续简略，结构不完整，好似成人电报式文件。关于儿童在电报句中的组词依据有两种假设：（1）布雷因的轴心语语法学说。认为双词句中有轴心词和开放词，组合的规则有轴；开+轴；开+开；开。儿童是学习特定位置的特定词，然后围绕它产生各种句子；（2）布朗的“语义关系说”。认为儿童在电报句中所表达的是以儿童早期对事物间关系的认知为基础的语义关系。儿童用一定的词序来表示一定的语义关系。词序的安排主要是以名词在词句中所起的作用为依据的。儿童不是在学习特定的顺序，而是在学习怎样处理语义关系。儿童在双词句中所表达的关系有指谓形式和关系形式两类。两岁左右，儿童使用的语言主要是由两个词组成的句子，即双词句。双词句具有结构不完整，语句不连贯等特点。儿童运用双词句表达的内容主要有：（1）指出一个对象或情境并评论一件事情，注意到这件事的某些方面的性质；（2）对一种情境的某些关系方面的评论。儿童这时的句子长度既受语法和处理时间的限制，又受思维能力和理解能力的约束，但受语法和处理时间的限制更大。3 岁到 6 岁是儿童为完整口头言语发展的关键时期，语音不断丰富化、复杂化，言语的交际技能也得到发展。大约在 4 岁左右出现自我中心言语，这也是一种自言自语。它有两种性质：（1）游戏语言，完整详细，有丰富的感情，在游戏中伴随动作出现；（2）问题语言，简短零碎，在遇到问题时和解

决问题时出现。有 3 种形式：1. 重复单词和音节；2. 独白；3. 集体独白，即儿童在一起说话，但内容各不相关。艾里康宁等人认为，幼儿和不熟悉的成人在一起时，自言自语最多。它在起源和趋向上都是社会性的，随独立性的发展而缩减，是外部语言向内部语言过渡的一种形式。皮亚杰认为，自我中心语言是自我中心思维的表现，是一种非社会性言语，其特点：（1）不想影响别人；（2）不能把自己的观点和别人的观点分开。它将随协作精神的发展而萎缩，向社会化语言过渡。并且，4 岁以后儿童开始使用内部言语，这是语言的一种特殊形式，是不出声的言语。内部言语是在外部出声言语的基础上发展起来的，它具有发音器官活动的隐蔽性、言语结构不定型性、语句简略、不完整的特点，它使儿童的心理活动具有自觉的分析综合功能 and 自我调节的功能，这也是心理发展和言语发展成熟的一个标志。这一言语发展过程大约要到初中阶段才完善。

【生理性断乳】儿童不再以母乳作为营养来源。生理性断乳是相对于心理性断乳而言的，儿童断绝母乳后，就彻底切断了与母亲身体上的联系，但在心理上仍保持着对母亲的依赖关系。断乳一般在周岁左右，这是儿童生活中的一次重大变化，因此需要有一个适应过程，断乳不能太突然，要让儿童在生理和心理上都有所准备。儿童到了 9—10 个月，母乳的质量已逐渐变得稀薄，这时就应开始准备给孩子断乳，可逐渐增加辅食，减少哺乳次数，一般在周岁左右就可断乳，最晚到一岁半至两岁间就应该完全断掉。如果不及时断乳，会造成儿童各种营养缺乏症；如果缺乏准备突然断乳，不仅会使儿童拒绝进食，而且会影响儿童情绪，表现出烦躁不安等不良反应。

【心理性断乳】儿童在心理上摆脱父母的保护和对父母的依赖关系走向独立。心理性断乳最早由霍林沃斯提出。它发生于青年期，表明青年和父母之间在关系上的重大变化。在青年期，由于生理发育成熟，知识、经验和能力有了很大增长，自我意识也发展到了一个新的水平。这时，他们开始以具有独立人格的成人的目光来认识自己，明确地表现自我、珍重自我，客观地看待自我；同时，他们也开始以这种目光考察自己与家庭的关系，要求摆脱父母的监护和对父母的依赖，并在家庭中占有平等和独立自主的地位。总之，要求以具有独立人格的成人身份进入家庭关系。如果这种要求得不到父母的理解和支持，两代人之间就会产生隔阂。所以，这个时期既不同于儿童，也不同于成人，一方面感到“自己已不是小孩了”，另一方面又感到“我还不算长大成人”。这是身心都在发生急剧变化的时期，父母要加以引导。

【育儿方式】母亲照料婴儿的方式，主要有：（1）重视满足婴儿的生理需要，保持与婴儿密切的身体接触，但限制婴儿的身体活动，不与婴儿进行言语交流和表情交流。在这种育儿方式中生长的婴儿语言和动作发展缓慢，情绪紧张，但行为文雅温和；（2）既重视婴儿的生理需要，也重视婴儿精神需要，喜欢与婴儿在一起，经常与婴儿说话，给婴儿很多玩具，逗婴儿玩，在婴儿烦躁时给予体贴和照顾，能够容忍婴儿的脏乱。

【教养】教育和养育，人类社会特有的父辈对子辈的责任和义务。父辈通过教养使子辈的身心得以发展，以期形成父辈所期望身体素质和心理品质。

【可塑性】个性在成熟过程中,其心理在外界环境和教育的影响下,能够发生变化,形成新的心理品质的特性。儿童的可塑性随年龄的增长而降低,年龄越小,可塑性越大。

【父母的管教方式】管教儿童的方法会影响孩子的个性。不同的管教方式会导致儿童不同的个性。鲍姆林德把父母管教孩子的方式分成四种类型:(1)专断型,这些父母试图控制孩子的行为和态度,并要孩子遵守一定的倾向和通常规定得很死的行为准则。这些父亲不易为子女所接近。其孩子常觉不满,畏缩不前,不信任人;(2)随意型,这些父母对孩子没什么要求,让孩子尽可能自己去管理自己的活动,避免把父母自己的准则强加于孩子。他们把自己看作是儿童可以依赖的对象,但不是标准的传授者或理想的榜样。其孩子不能依靠和控制自己,不能进行探索;(3)权威型,这些父母试图合理地指导孩子的活动,他们注意启发儿童而不养成他们害怕惩罚或害怕失去宠爱的心理。他们对孩子既有要求又尊重其独立见解,有时也利用有限的惩罚。其孩子有安全感、自立自信,能控制自己,能进行探索并心满意足;(4)和谐型,这些父母一般受过高等教育,鼓励孩子具有独立性和个性,丰富孩子的生活环境,自己也不拘泥于准则。他们重视在家里培养和谐的品质,重视发展有利于解决分歧和过正常生活的原则。

【父母过分保护】父母在教养子女的过程中表现出的不适当的态度和行为。具体表现为对孩子的健康过分注意和担心,对孩子的衣、食、住、行限制过多,保护过甚,如过分注意饮食的时间,营养价值,过分关心孩子睡眠的环境、时间和深度,过分担心环境对

孩子的可能伤害而限制孩子的活动范围和接触的事物等等，使孩子失去独立性和探索兴趣，逐渐产生依赖性、出现胆小、怕事、缺乏自信等不良人格特征，阻碍了儿童身心的健康成长。

【早期教育】又称学龄前教育。一般指初生至 6、7 岁儿童的教育，也有人认为胎教也应归为早期教育的范畴。这是人生的启蒙教育，是义务教育的基础。0—6、7 岁是大脑发育最迅速的时期，是儿童心理发展的关键期，是儿童可塑性最大的时期，是儿童个性初步形成的时期。在这一时期，儿童的好奇心和求知欲旺盛，如果施以恰当的教育，丰富儿童的生活经验，能够促进儿童的生长发育，加速儿童智力的发展，为养成良好的行为习惯和个性品质奠定基础，使教育收到事半功倍的效果。在不同的发展时期，教育训练侧重点不同，0—1 岁时，训练以动作、感官的发展和亲子交往的发展为主；1—3 岁时，训练以语言和感知运动思维的发展为主；3—6、7 岁，训练以具体形象思维的发展和个性的发展为主，但各个时期的教育训练都不能只偏重某一方面而忽视其他方面的训练。早期教育的基本原则是德育和教育相结合，以儿童的生活经验为基础，让儿童在活动中获得身心的和谐发展。早期教育的基本形式是家庭教育和集体机构教育（如托儿所和幼儿园的教育），二者必须相互配合，使教育具有一致性和一贯性，获得良好的效果。

【白痴天才】又称白痴学者。指智力极低，社会适应能力极差，生活常不能自理，但在某一方面（如记忆数字或运算或模仿动作）孤立发展并有突出表现的人。

【文化处境不利儿童】具有正常的智力发展潜能，但不能或很少接触人类所创造的物质财富或精神财富的儿童。这些儿童在所处地区的社会生活中和在受教育时表现为不适应。他们主要来自于其他文化背景，如少数民族地区、他国移民或边远农村地区，也来源于贫穷的环境和家庭。这些儿童可以通过改善文化环境丰富文化生活而得以补救。

【常态儿童】智力或其他方面才能发展处于同龄儿童平均数正负一个标准差范围内的儿童，占儿童总数的 97%。智力常态儿童经过智力测验，智商在 90—110 分之间。常态儿童的心理特征与同龄儿童心理发展的年龄特征基本一致，发展趋势相同。

【早熟儿童】在生理和心理或某些方面较常态儿童提前发育到完备状态或在行为的某一方面的发展较正常儿童为快的儿童。这种差异常常表现在身高、体重、言语、智力、情感方面，或者性机能早熟和第二性征早出现（一般早 1—2 年，甚至更多），女孩 9 岁以前或男孩 10 岁以前出现青春期发育征象，可认为是性早熟。性早熟发生的年龄越小，存在病理性因素的可能性越大，原因常常是内分泌系统失调、颅内损害、脑垂体促性腺激素合成增加或其他病因。早熟儿童以后的发展速度与正常儿童相比无差别甚至落后。有的独生子女在环境影响下受到过多的教育或关怀也会出现早熟的表现。但早熟不等于超常。

【超常儿童】智力或其他某方面才能超过同龄儿童平均水平的儿童，占儿童总数的 3% 左右。智力超常儿童经过智力测验鉴定，智商在 130 分以上。超常儿童的身体素质、观察、记忆、思维、想

象、言语、兴趣、求知欲、情绪、自我意识等方面发展较早较好或某一方面才能较高，其发展以优良的遗传素质为基础，是良好的环境和教育影响的结果。

【天才儿童】又称超常儿童、英才儿童、资优儿童和神童。经过智力测验的鉴别，智商超过 140 分的儿童。约占儿童总数的 2—4%，具有优异的一般能力和特殊能力、适当的自我意识、高水平的动机和强烈的成就目标。天才儿童的成长主要来源于优良的遗传素质和较好的早期教育。

【过剩精力说】关于游戏的理论之一。这个理论认为，人类天生是积极活动的，他们贮存精神能量，当他们不再需要基本的生存的精神能量时，即当他们有剩余或称过剩的精神能量时，他们就用来追求无目的的快乐，即进行游戏活动。儿童就是为了散发多余的能量而采取了游戏的形式。最早提出游戏的过剩精力说的是 18 世纪德国诗人兼哲学家席勒，他认为游戏是动物和人在为满足基本需要而活动以后的剩余精力的产物。年幼的动物和儿童，不必为自己的生存担负责任，因此它们的精力可以认为全部是“过剩的”。这种过剩的精力通过游戏得以消耗。到 19 世纪，英国哲学家和心理学家斯宾塞又对过剩精力说作了进一步发挥。他认为游戏是本能的无意产物。越是高级的动物为满足其基本需要所付的时间和精神能量越少，所以高等动物比低等动物有更多的精力去从事非维持生命所需的活动。动物和人的精力驱使它们去活动，如果过剩的精力没有机会发泄于实用的工作，就要发泄于无实际效益的工作。儿童的游戏就是这种过剩精力发散的活动。

【儿童的友谊】儿童之间建立的密切的双向的人际关系。儿童之间的人际关系发展趋势是从单向的相识关系向双向的友谊发展的。促进儿童友谊关系建立的因素有相近、相似、互补。相近指年龄、住处、所处团体中的地位、家庭地位等方面的接近或父母交往密切；相似是指兴趣、能力、性别、性格等方面的相似或相同；互补是交往双方在物质需要、兴趣、能力、性格等方面的相似或相同。互补是交往双方在物质需要、兴趣、能力、性格等方面的相互满足，互相补充、取长补短。友谊关系的建立是从注重外在生理条件和生理需要的满足为条件向注重精神需要满足为条件发展，是从暂时性的向稳定性的发展，8岁前主要是暂时性的，8岁后逐渐稳定。

【亲社会行为】需要付出代价，有利于别人和社会的行为，也是社会倡导和认可的行为。包括遵守社会行为规范、友好地与人相处等方面。如助人、轮流、分享、谦让、合作等等。儿童的亲社会行为是在与人交往过程中，参与社会生活过程中获得的，是伴随道德认识、道德情感和道德意志的发展而发展的。其中，移情即设身处地地承担他人的思想、感情的发展和适当技能的准备是激发儿童亲社会行为产生的重要因素。

【母爱剥夺】失去母亲或用强制手段使儿童失去与母亲相互交往的机会，失去母亲给予的生理和心理方面的悉心照料、关怀和爱，以及广泛的感知刺激。母爱剥夺对儿童的身心发展有直接的不良影响，会在儿童体格发展、情绪发展以及智力发展等方面造成长期的缺陷。不同类型的母爱剥夺对儿童有不同的影响，那些在婴儿期缺乏环境刺激和对其学习的鼓励的儿童，易于导致日后学业成

绩不良；而早期缺乏情感依恋的儿童，将引起成人期社交困难等等。如果丰富这种儿童的生活，会使他们的智力迟纯和感情冷漠状况有所好转。许多实验表明，其他人代替母亲所给予的“母爱”也能起相同的作用，热情而慈爱的人对儿童进行个别关心，在很大程度上能弥补密切的母子关系的丧失。

【分离焦虑】婴儿与主要养育人（大多为母亲）分离时产生的焦虑情绪状态，鲍尔比认为婴儿分离焦虑主要出现在6个月至4岁之间。表现分为三个阶段：反抗阶段、失望阶段和超脱阶段。在反抗阶段，婴儿尽其所能，想方设法使母亲回来，嚎淘大哭、摇动自己的小床、伸手蹬足；然后进入失望阶段，吵闹动作减少，不时哭泣，哭声单调，不理睬别人，表情迟钝；在超脱阶段，婴儿接受了别人的照料，愿意吃东西和玩玩具，甚至微笑，与人交往，但当母亲出现时，又会悲痛，并且态度冷淡。亚罗认为分离焦虑在出生后的第一年下半年比上半年更为严重，在7个月至1岁之间与母亲分离的婴儿表现出严重的情绪反应，甚至引起智力下降和能力减低。

【自我中心主义】皮亚杰儿童心理学的重要概念，指儿童不能区分主体和客体，不能客观地从他人角度去认识事物的心理特点。儿童自我中心主义与其科学思维的发展的水平密切相联，带有无意识性质。自我中心主义在不同的发展时期，有不同的表现。在感知运动阶段，自我中心主义表现为不能分化自我与外部世界，一切体验和被感知的事物都成为主体本身的活动。如婴儿把每一件事物都与自己的身体关联起来，好象自己是宇宙的中心一样；在前运算阶段，自我中心主义表现为不能区分自己的观点和他人的

观点，不能在同一时间内考虑事物的两种及其以上的特征，不能从他人的角度和立场去反映客观事物，只从自己的立场和观点去认识事物；在形式运算阶段，自我中心主义表现为青年人明显的理想主义和空想主义，把无限的力量归功于自己的思维，梦想“一个光荣的未来，或通过理想改造世界”，而不打算在实际上检验自己的思想。皮亚杰认为，青年在真正接受成人的任务时，才最后摆脱自我中心主义。

【同胞竞争】家庭中兄弟姐妹之间的竞争，竞争的核心是父母对自己的宠爱。儿童在家庭中由于害怕父母因为喜爱自己的兄弟姐妹而导致自己的失宠，所以常常与兄弟姐妹发生冲突、竞争和妒忌。竞争主要表现在听从父母的要求、关心体贴父母、承担家务、努力学习或争风吃醋、互相敌视。

【出生次序效应】奥地利精神病学家阿德勒提出的一个重要观点，他认为儿童在家庭中出生的先后顺序对人格发展有一定的影响。他认为，在一个家庭中，兄弟姐妹相处，一切都想争取优越的地位，特别是为了独占父母的爱。由于出生顺序的不同，于是在家庭中的地位也各不相同，这样，就造成了各自的生活风格。老大有当“哥哥”或“姐姐”的优越感，同时又有一种怕弟弟、妹妹超越自己的不安全感，因而产生敌视心理；老二在一个有三个（或三个以上）子女的家庭中夹在中间，容易产生反抗和嫉妒的心理，有野心又较能适应环境；最小的孩子一般总是任性，行为上容易产生问题。对此，阿德勒强调要了解不同出生顺序儿童的心理状态、活动特点及其与环境的关系、与家庭成员的关系，以便在家庭教育中采取合理的方法，用以促进儿童的争胜心，增强自

重的情感，以发展良好的人格。尽管阿德勒单纯地用出生次序来解释人格有其全面或不足之处，然而他注意到家庭环境对人格发展的影响，为正确地进行家庭教育提供了一定的科学依据。

【儿童的恐惧】儿童对知觉到的危险的一种情绪反应，是个体的一种保护机制。过多的、持续的恐惧会影响儿童的身心健康。儿童恐惧的发展具有年龄差异，年幼儿童恐惧的对象多带有具体形象性，如想象有鬼怪妖魔、水、火、雷、电、黑暗、动物等。随着年龄的增长，恐惧对象中的社会性因素增加，如自我的能力、地位、处境利益等。儿童恐惧的形成受两方面因素影响：（1）气质类型，不同气质类型的人，恐惧反应不同；（2）知识经验、智力能力，儿童的一些恐惧是由于缺乏知识经验或由错误地想象推理造成的；一些恐惧是由于经历过危险或依赖知识推理出危险而产生的。

【不适应儿】在心理和社会行为方面不能与环境取得和谐关系，即不能适应环境的儿童。表现为不能很好地适应社会关系，尤其不能适应父母、教师和其他成人在日常活动中提出的要求，不能和同伴谐调关系，常有情绪困扰，不能和他们和谐相处。

【失调儿童】在儿童生长发育阶段，行为、神经机能和习惯的失调。儿童时期，由于生理的、疾病的因素，社会环境、教育方法以及精神创伤等不良影响，都会干扰正常的心理发育，引起这一时期所特有的障碍。儿童期的习惯失调包括有喂养失调，如喂养过度、神经性厌食、神经性呕吐、异食癖等；遗尿；睡眠失调如梦游症、恶梦及惊梦、入睡困难和睡眠不足；抽动和习惯动作，如抽搐症、

多发性抽动——秽语综合症、口腔习惯性反应、手淫；言语失调，如口吃、童稚性言语、缄默症。儿童期神经机能失调，包括戒断奶反应、过度焦虑反应、恐怖症、强迫症。儿童期行为失调，包括多动综合症、冲动性、攻击性反应、孤独与退缩反应、学习障碍、反社会行为等。对失调儿童的诊断和治疗多从身体、心理和社会几方面综合考虑，必要时服用药物辅助治疗。

【反抗期】2—3岁和11、12—13、14岁两个阶段。儿童由于在心理发展上具有明显的独立性，而表现出对成人教育的排斥。2—3岁阶段，为第一反抗期。儿童由于动作的发展，可以不完全依赖于成人，不象以前那么顺从，凡事愿意自己尝试，不愿成人指挥或包办，这是开始产生自我意识的明显表现。能够区分“我”和他人，言语上经常使用“我自己”。12—13、14岁阶段，为第二反抗期。少年身高迅速增加，出现第二性征，经验和能力也在迅速增长，成年意识强烈，希望获得与成人同等的地位和权利，希望获得尊重和自主。但身心两方面仍保留许多童年期的特征，如思维带有片面性和表面性等特点。成人一方面忽视了少年身心两方面发展的成就，另一方面受少年不成熟特点的影响，在教育中仍给予精心的照顾，详尽的指导和较多的约束，与少年迅速发展起来的强烈独立意识相冲突，使少年产生逆反心理和行为，甚至出现偏激行为。成人与少年之间的矛盾冲突并不必然出现，正确的教育方式可以减少甚至避免冲突的发生。

【代沟】父母与子女之间在价值观念、生活态度、情感活动、行为方式诸方面存在差异而发生的矛盾冲突。造成两代人内心世界差异的原因是多方面的。如两代人生长环境及生活经历不同；扮演

的角色不同，因而社会的期望也不同；生理心理的发展水平不同，需求有差异；认识不一，因教育水平、文化影响不同，对事物的看法不一而引起冲突；价值观不同，对劳动、幸福、享受的看法两代人之间有差异，而这是决定人的态度和行为的心理基础；信息来源不同，由于社会关系、个人志趣的不同，有各个不同的信息来源，因而在解决问题的对策上有不同，因而产生两代人之间的冲突。社会变迁的历程加速，在两代人中间产生了不同程度的影响，也是造成代沟问题越来越突出的重要原因。由于种种复杂的因素，形成了两代人间的差距，而差距形成后使双方的交流机会减少，转而更扩大了彼此的距离。这种代沟因不同的时间和空间、不同的人 and 事而有差异，而且并非不可逾越。

【反社会儿童】行为问题儿童的一种。这类儿童有反社会型人格障碍。主要表现为行为往往不符合社会规范。他们经常反抗父母及教师，逃学、懒散闲荡、妨碍他人、妨害公众、伤害他人、破坏公物、偷窃、撒谎，甚至有的有性问题等违反道德的行为，违法乱纪后又缺乏羞耻心和罪责感，常把责任归罪于他人而为自己开脱。通常，称这类儿童为顽劣儿童或轻微犯罪儿童。

【少年犯罪】主要指少年超出法规、严重危害治安的行为，如公开说谎、偷窃、损害他人利益或公共财物、结伙抢劫、为非作歹、乱搞男女关系、杀人等。这些行为也是病态心理或行为障碍的表现，经常是流氓团伙的集体行为，较少是一个人做的。犯罪儿童中大部分儿童智力正常、情绪稳定，他们大都是在不良环境教育下发展成罪犯的。这种少年犯一般是特别低估自己，认为自己学习差、无能力，不能与人竞争取胜，不能被社会接受，对社会是无价值

的；有的则是要求得到人们的注意，渴望寻找刺激。因此通过这些超越法规的行为使自己兴奋，得到“生活乐趣”，或者引起人们对自己的注意。犯罪行为的原因，大部分是由心理社会因素引起。如家庭缺乏温暖，父母厌弃他们，老师忽视、批评、冷淡他们。一旦遇上流氓团伙，他们就认为能从中得到“温暖和关怀”。还有的犯罪行为是通过观察学习得来的如观看电视、电影及周围环境中有些人的行为。对儿童犯罪行为的帮助主要着重于环境的改善，即减少引起儿童产生犯罪行为的不良环境。对于问题严重、需要在特殊机构劳动教养的儿童，可采用根据学习理论设计的行为矫正法。

【图式】瑞士儿童心理学家皮亚杰作为儿童心理结构的发展的核心概念提出来的。图式就是动作的结构或组织，这些动作在相同或类似的环境中由于重复而引起迁移或概括。个体所以能对刺激作出这样或那样的反应，是由于个体具有能够同化这些刺激的某种图式，因而作出相应的反应。图式最初来自先天遗传，一经和外界接触，在适应环境的过程中图式就不断变化、丰富和发展起来。图式还通过与同化顺应、平衡的相互作用，推动心理结构或智力活动结构的发展，也就是说图式正是通过同化、顺应、平衡而逐步构成新的水平，如感觉动作图式内化以后就成为表象图式、直觉思维图式，以至到一定年龄阶段，就构成运算思维图式等等。图式也是用来说明儿童心理发展的一个重要概念。参见“平衡”、“顺应”、“同化”。

【平衡】皮亚杰提出的儿童心理结构的最重要的组成因素。他指出，平衡就是不断成熟的内部组织和外部环境的相互作用。平衡可以

调和成熟、个体对物体产生的经验以及社会经验三方面的作用。由于平衡作用，感知—运动结构从最初的节奏开始逐渐进展成调节作用，再从调节作用逐渐进展成可逆性。调节作用直接依赖于平衡因素。所有日后的发展（无论是思维的发展，道德观念的发展，或是协同运算的发展）便是从调节作用向可逆性过渡的一个连续过程。可逆性是一个完善的——也就是说达到了完全的平衡。因此，平衡不是静态的力的平衡，而是动态的平衡，具有自我调节的作用。通过这种动态的平衡，实现儿童思维结构或心理结构的不断变化和发展。皮亚杰从这个观点出发，进一步论述了人类认识和道德情感的获得，也都是在主客体相互作用中通过平衡或自我调节而不断构成的。

【顺应】皮亚杰说明儿童适应方式的重要概念，即个体改变主体动作以适应客观变化。顺应是质量上的变化，促进创立新图式或调整原有图式去同化新事物，直至达到认识上的新的平衡。如从吃奶改变为吃饭，就需要改变原来的吸吮动作，采取新的动作咀嚼，以适应环境。这种新的暂时的平衡，并不是绝对静止或终结，而是某一水平的平衡成为另一较高水平的平衡运动的开始。

【同化】皮亚杰用以说明儿童适应方式的重要概念。即个体把环境因素纳入机体已有的图式或结构之中，以加强和丰富主体的动作，达到暂时的认识上的平衡，同化是引起认识结构或行为模式的量的变化的机能。如婴儿吮乳动作，在没有新异因素参加时，这个动作就日益熟练，但不会有所改变。

【感觉运动期】皮亚杰划分的儿童心理发展的第一个阶段，是儿童

思维的萌芽时期。处于 0—1.5 或 2 岁阶段。这一阶段的智力是感觉-运动智力，没有语言和再现表象，只有动作活动，儿童最初的智力是从感觉动作开始的。儿童依靠感觉和动作，依靠感觉和动作之间的协调来认识或建构客观世界。感觉运动期可以分为六个小阶段：第一阶段为反射练习阶段（出生至 1 个月），初生婴儿以自身的自发运动和遗传的反射图式为基础，接触环境，发展反射练习，协调反射练习，进而适应周围环境，实现反射适应。这一阶段同化和顺应尚未分化；第二阶段为动作习惯和知觉的形成阶段（1—4 个月左右），儿童的非遗传图式通过同化和顺应达到后天的适应，并且变为自动化的动作，形成最初的习惯。它以感知——运动图式为基础，方法和目的之间还没有分化；第三阶段为有目的的动作形成时期（4—8 个月左右），儿童开始真正地作用于事物，并为再现某一有趣的结果而多次重复某一相同的动作，目的和方法开始分化。但是，这时儿童采用同样的方法试图达到不同的效果，处于智慧的萌芽状态；第四个阶段为手段与目的之间的协调阶段（9—11、12 个月），儿童动作的手段和目的图式开始协调，智力动作开始出现。儿童开始使用一定的方法去达到一定的目的，去追求一些不能直接达到的目标，但这些方法只是从已知的同化图式中产生的，而不是儿童创造的；第五个阶段为通过主动试验寻找新方法的阶段（12—18 个月左右），“客体”在儿童意识中逐渐形成。儿童通过主动试验，通过已知图式的协调和新图式的组成去寻找和发现解决问题的新方法，使客体独立于自我的因果关系之外，摆脱了活动本身；第六个阶段为通过心理组合创造新方法阶段（18—24 个月左右），儿童能够运用内部的联合即演绎推理，达到突然的理解和顿悟来创造出新的方法。这是对先前图式的重新组织，是图式长期演化的产物，伴随着再现表象的出

现，标志感觉——运动智力的最终完成和儿童将进入系统的反省智力时期。

【运算期】皮亚杰划分的儿童心理发展阶段。具体地分为前运算期、具体运算期、形式运算期。在感觉运动期发展之后，大约 2—6 岁阶段，儿童进入前运算期，出现了心理活动上的信号功能，即能对当前并未知觉到的事物唤起表象，外在的感知运动模式内化成表象或表象模式。儿童也出现了语言和表象性思维，即可以根据头脑中的一些形象进行思维活动。但他们还没有形成守恒概念，不能进行可逆性计算，表象性思维呈现一种刻板性特征。儿童的认识带有较强的因果性，常追究一些偶然现象的因果关系，并且也不能区分心理活动和客观事物的关系，是一种以自己为中心的思维，自我中心性的语言较多。在道德判断上多受他自身以外的价值标准支配，没有自己的客观认识和主见，还不能依据自己的主观价值标准进行道德判断。这一时期儿童在行为上的特点，一是延迟模仿，可以在别人的行为发生以后很长一段时间，再将刚才的情境表现出来，表明他们已有较强的表象活动能力，另一是象征性游戏，扮演他观察到的一些社会活动角色。此外，这一时期儿童的初期绘画、初期语言活动能力也得到发展。7—11 岁，儿童发展进入具体运算期，这也相当于学龄初期，即小学阶段。儿童的具体运算能力表现在思维活动具有较大的易变性，能解决守恒问题，这是一个很重要的心理发展标志。儿童出现了可逆性的心理活动特点，能凭借具体事物或形象进行逻辑分类和认识逻辑关系，并能对具体事物进行群集运算。同时，儿童的自我中心语言逐渐消失，与同伴形成了互助协作的关系，基本克服了对成人既爱又怕的“单方尊敬”，出现了与成人之间的互相尊敬。但这一阶

段，儿童的运算还不能脱离具体事物和形象的支持，比较孤立零散，缺乏综合性，不能形成完整的关系。12—15岁，是形式运算期，又称命题运算期，这相当于学龄中期，即初中阶段。这时儿童已能对内容和形式进行区分，思维活动不再依赖于具体事物和形象的帮助去掌握抽象概念，他们可以根据假设进行演绎推理，也可以通过分析综合归纳出规律和原则，出现了组合系统和可逆性运算的整合系统，这也称为新的运算系统——四变换群，即正、反、相互、相关四种关系的相互运算，这就彻底摆脱了儿童早期的自我中心性，使儿童不仅能适应现实，而且能依据已获得的演绎推理能力去预见未来，产生远大的理想，并能开始掌握理论，出现了道德上的自律性和超越个人符合社会需要的新境界。在这一时期儿童开始考虑职业的选择，以满足自己改造社会和实现个人理想抱负的需要。

【守恒】皮亚杰儿童心理学中的重要概念。(1)指物质的固有特性，即物体从一种状态转变为另一种状态时，它的物质含量没有增加，也没有减少，是不变的。(2)运算的基本特性，指在头脑中，并且从一个概念的各种具体变化中抓住实质的或本质的东西。守恒是通过两种可逆性实现的：一个是逆反性或否定性。例如 $+A$ 是 $-A$ 的逆向或否定；一个是相互性或互反性，例如 $A > B$ ，则 $B > A$ 是它的互反。儿童自身的左右和对面人的左右就是一个互反关系。在皮亚杰的研究中，最著名的一个实验是连续数量（液体）的守恒。结果表明，儿童到七岁才懂得液体守恒，获得液体守恒的儿童是运用三个论证来实现守恒的：(1)同一性论证，如“没有增加任何东西，也没有取走任何东西，因此它还是一样的。”(2)补偿性论证，如“这个杯子高一些，而那个杯子宽一些，因此，它

们还是一样的。”(3)可逆性论证,如“它们仍然是一样的,因为你可以把这个倒回它以前的样子。”由于物体的性质不同,因而有各种不同的守恒,其出现的具体年龄也不同。如9、10岁时出现重量守恒,11、12岁出现长度守恒、面积守恒和空间排列系列的守恒。所以,守恒是用来衡量儿童思维能力发展的一个重要指标。

【心理的社会性延缓】埃里克森提出,在人格发展的第五个阶段,即青春期,儿童心理发展的任务是形成同一性,克服角色混乱。同一性的形成需要青年做出决断,正确地选择和承担社会角色。当青年感到自身没有能力承担社会义务,或不愿过早地选择固定职业时,有时就进入一个“心理社会的合法延缓期”,即一种“暂停”的时期,如在作出最后决断以前,暂时外出旅行,或去体验各种不同的工作。然而,有许多青年在这时不能很容易达到一种自由的合法延续期状态,他们往往体验到孤独,感到自己一事无成。但是,为了避免过早地接纳社会角色,青年们总是千方百计地延续承担义务。这种延缓能导致个人整合的一种更高级形式和真正的社会创新。

【基本信任对基本不信任】埃里克森划分的人格发展过程第一阶段即口唇期发展的矛盾双方。埃里克森认为,人格发展的八个阶段的顺序是由遗传决定的,但每一阶段能否顺利地渡过是由社会环境决定的。在人格发展的每一阶段上都存在一种危机,危机获得积极的解决有助于自我力量的增强,有利于个人适应环境;反之,削弱自我力量,阻碍个人适应环境。危机的解决标志着前一阶段向下一阶段转折。这种危机表现在儿童正在成熟的自我与社会环境之间的一种普遍的冲突。基本信任对基本不信任的矛盾处于

初生至 1 岁左右，心理社会的两极是基本信任对基本不信任。发展的任务是建立信任感和不信任感。在这一时期，儿童的无助感最强，最需要成人的照顾和帮助。如果得到成人的爱抚和有规律的照料，儿童就产生基本信任的情感，危机得以积极解决，使儿童有了自我同一性的基本感觉；反之，产生不信任的情感，危机得以消极的解决。危机积极地解决导致人格中希望品质的形成。但埃里克森也认为一定数量的不信任对人来说是健康的，有助于日后个人对环境的适应。

【自主性对羞怯】埃里克森划分的人格发展过程第二阶段即肛门期（1—3 岁）发展的矛盾双方。这一阶段，发展的任务是建立自主性克服羞怯感。儿童由于动作发展的成熟（1—3 岁），具有了一定行动的独立性和自主性，而成人却要按照社会的要求来约束和训练儿童的行为。如果成人以民主的方式在不伤害儿童的自我控制感和自律自治性的前提下，既纠正又容忍儿童的不良行为，儿童就会产生更多的自治，形成意志品质；反之，成人伤害了儿童的自律自治性和自我控制感，训练过严，要求苛刻，惩罚不公，会使儿童产生怀疑和羞愧感。

【自主性】儿童由于成熟而显示出的一种自治自律、自我控制，它来自内部。儿童开始自己探索周围的世界，能够独站，坚持自己进食，反复应用“我”、“我的”，常用“不”来表示对成人的不顺从和自己的独立性。如果这种独立性不受成人的理解或遭到强行压制，则儿童可以产生永久性的疑虑和羞怯。

【主动性对内疚】埃里克森划分的人格发展过程第三阶段即阴茎期

(3—6岁)发展的矛盾双方。在阴茎期,儿童发展的任务是发展主动性,防止内疚感。这时,儿童行动更为灵巧,语言更为精练,想象更为生动。他们开始了创造性的思维、活动和幻想,开始了对未来的计划,具有强烈的好奇心和求知欲。他们探究什么是允许的,什么是不允许的。如果成人鼓励儿童的自我创新和想象,儿童便发展起主动性,形成“目的”品质,即一种正视和追求有价值的目标的勇气。反之,如果成人嘲笑或挖苦儿童的创新和想象,儿童便不能建立自信心,形成内疚感、罪恶感,导致其倾向于循规蹈矩的生活。

【勤奋对自卑】埃里克森人格发展八阶段的第四个阶段,相当于6—11岁。处于这一年龄阶段的儿童大多数都在上小学,学校训练儿童以适应将来的职业,也训练他们能够接受自己所处环境的文化,埃里克森说,在这一阶段儿童所要学的重要课程是“通过集中精力和刻苦努力,能在圆满完成工作时感受到愉快”。从这一课程中,儿童产生了一种勤奋感,这种感情使儿童满怀信心地在社会中寻找自己的工作。如果儿童不能发展有勤奋感的话,则可能产生自卑感。这种儿童对自己能否成为一个对社会有所贡献的人是信心不足的,在人格发展的这一阶段中还有另一个不太妙的情况,就是有人的勤奋感可能走向极端,他们过高地估计工作的意义,认为工作就等于生活,无视人类其他的重要需要。埃里克森认为这种人把工作当做自己生活中的唯一的任务,他们可能成为技术和压迫者的奴隶,只知服从,没有思维。应该鼓励儿童掌握技能,将来为社会服务,但不应该把他们训练成只会机器般的工作。

【自我同一性对角色混乱】埃里克森划分的人格发展过程第五阶段即青年期（12—20 岁左右）发展的矛盾双方。在青年期，儿童发展的任务是建立自我同一性，防止角色混乱。自我同一性是儿童个体的内部状态与外部环境的整合和协调一致，是对自我的稳定的全面的认识，儿童必须权衡所有他能掌握的信息，包括他们自己的和社会的，形成对自己的认识，为自己提供生活的策略，做出选择和决断。如果儿童做到了这一点，就获得了自我同一性，就会成为一个成年人，形成忠诚的品质。如果这阶段儿童不能获得自我同一性，就会产生“角色混乱”及“消极同一性”即不能正确地选择适应环境的生活角色或只在表面上承担一定的角色，很快又变化角度，将成为社会反对或不予容纳的角色。如果儿童意识到社会剥夺了他在未来发展中获得自我同一性的种种可能性时，就会顽强地抵抗社会环境，常常表现为青少年犯罪。

【认同】指自我认同或自我同一性。埃里克森人格理论中的专用术语，是儿童在 11、12 岁至 17、18 岁这一段所面临的发展任务。它包括：（1）熟悉自身；（2）知道自己将会怎样生活；（3）一种内在的自信。是个体的内部状态与外部环境的整合和协调，即青少年对自己的信仰、作用、地位等方面前后一致的全面的认识，认同的建立和角色混乱的防止要求理想的自我和现实的自我达到统一，于是必须修正理想自我，改变现实自我，使二者达到一致。在此之前，儿童信任感、自主感、主动感的建立是自我认同建立的基础。认同建立的顺利与否将影响儿童能否顺利地进入成人期和对社会责任的承担。认同的反面是角色混乱。参见“自我同一性对角色混乱”。

【同一性危机】又称同一性混乱，在埃里克森划分的人格发展第五阶段中开始出现的一种心理现象。青少年在认识自我及其在社会中的地位过程中出现自我意识的混乱，使其发生情感障碍，不能形成稳定的整合的人格，难以适应社会。

【同一性扩散】在埃里克森划分的人格发展第五阶段中开始出现的一种心理现象。青少年由于在实现自我同一性的过程中出现角色混乱，使其不能掌握自我。这种儿童由于自我认识与他人对自己的认识和评价不一致，经常苦闷、忧虑，缺乏主动性和积极性，不能理解社会价值存在的意义。

【同一性拒斥】在埃里克森划分的人格发展第五阶段中开始出现的一种心理现象。青少年在实现自我同一性的过程中过早地将自我意识固定化。这种儿童缺乏主见，很少焦虑，重视权威，坚持传统价值观，与父母的联系很密切。

【危机】埃里克森提出的人格发展的一个重要概念。危机意味着儿童心理发展的每一阶段上所碰到的难题。危机的解决标志着前一阶段向后一阶段的转折。顺利地渡过危机是一种积极的解决，反之是一种消极的解决。积极的解决有助于自我力量的增强，有利于个人适应环境；消极的解决则会消弱自我力量，阻碍个人适应环境。并且，前一阶段危机的积极解决会扩大后一阶段危机积极解决的可能性；消极解决则相反，会缩小后一阶段危机的积极解决的可能性，埃里克森并不认为危机的解决是按有或无的原则进行的，他认为每一次危机的解决都存在积极和消极两种成分。说它是积极的解决只是因为在这—解决中积极成分居多。埃里克森

提出在每一心理社会阶段上都存在着两极，两者争胜。在人一生心理发展过程中共有八个阶段。第一阶段是基本信任对基本不信任，从出生到一岁左右，其心理社会两极是基本信任和基本不信任。如果父母给这一时期的婴儿以爱抚和有规律的照料，婴儿将会产生基本信任的情感，反之，父母对婴儿的爱抚和照料变化无常，他们就会产生不信任的情感。这一时期，婴儿的信任情感成分居多时，危机就得到了积极的解决。第二阶段是自主对羞怯，1—3岁阶段，这一阶段时，自主或自治对怀疑和羞怯的危机如果得到积极解决，也就是儿童有更多的自治时，意志品质就在人格中形成了。第三阶段，主动性对内疚，4—5岁阶段。这一阶段要解决的危机是要儿童发展较多的创新精神或进取精神。第四阶段，勤奋对自卑，6—11岁阶段，这一阶段要解决的危机是使儿童通过学习产生勤奋感，使儿童能满怀信心地在社会中寻找自己的工作。第五阶段，自我同一性对角色混乱。从12—20岁左右。这一阶段要解决的危机是使儿童学习选择一定社会文化环境所认可的角色。第六阶段，亲密对孤独，20—24岁。这一阶段要解决的危机是使人发展出与别人共同劳动和与他人亲近的能力。第七阶段，从25—60岁要发展的品质是能关心他人疾苦和需要，能给人以温暖和爱。第八阶段，自我整合对失望，从65岁一直延续到生命结束。能顺利渡过前面七个阶段的人是有幸福生活和有所贡献的人，他们有完善感和充实感。在这一年龄阶段里回顾过去时，自我是整合的。埃里克森认为这八个阶段以循环的方式联系在一起。

【亲密对孤独】埃里克森划分的人格发展过程第六阶段即青年期（20—24岁左右）中发展的一对矛盾。在这一阶段发展的任务是建立亲密感，克服孤独感。这时期，具有稳定的自我同一性的青年

人敢于与他人发生亲密关系。在这种爱的亲密关系中自己的同一性和他人的同一性融为一体，要做出自我牺牲。如果儿童没有发展出与别人共同劳动和与他人亲近的能力，将退回到自己的小天地里，不与别人进行密切的往来，出现单独或孤立。与别人建立亲密关系的儿童能形成爱的品质。

【自恋】又称自我陶醉。弗洛伊德精神分析学中的概念。最初出自于希腊神话，一个名叫纳西斯的男孩，他为自己为在池子里的倒影而倾倒致死。用于精神分析学中有其特殊含意。由于儿童最初的世界是“无对象的”即婴儿没有现实存在的人和物的概念，于是，冲动限定在自身内部，通过自身得到满足。在口唇阶段，自恋状态是睡眠。这是初级自恋。青春期，性力发展过程如遇到挫折（如爱恋遭到失败）冲动的发展可能退行到自恋状态，这叫次级自恋。在精神病学中，自恋性人格异常表现为：具有强烈的自我表现欲望，过高评价自己，幻想受人尊敬，不能正常对待别人对自己的评价。

【自卑情结】奥地利精神病学家阿德勒动机理论的重要概念。阿德勒认为自卑感是人人都有的一种情结，自卑感产生的原因有两个：一个是生理方面引起的，主要是自身某器官的缺陷；另一个是从心理方面引起的，这是由于优越感受到压抑。儿童的自卑感在性格发展上的表现，具有所谓的“两面性”，一方面是“愧不如人”，“或低人一等”，另一方面是掩饰自己而装腔作势地要显示“高出于人”。阿德勒十分重视克服自卑感的问题，并指出克服自卑感的一个重要方法是补偿，补偿是通过训练而成的。儿童意识到自己的自卑，会产生一种内在的驱力或动机去奋斗、争取优越。

补偿在儿童教育上起着重要的作用。遗传尽管带来机体上的个体差异，可是通过补偿能使每个人发展其优势而达到平衡。发展的极致即过度补偿。

【恋父情结】奥地利精神分析学家弗洛伊德提出的儿童心理发展阶段（3—6岁）的一个重要概念，到了这个阶段，儿童变得依恋异性的一方，即女孩依恋父亲。女孩常恋其父，要推翻母亲，取而代之。

【恋母情结】弗洛伊德提出的3—6岁儿童心理发展中的一个重要概念。即儿童变得依恋于父或母的异性的一方。这一早期的亲子依恋，被弗洛伊德根据希腊神话故事命名，称为伊底帕斯情结（伊底帕斯杀死他的生父，娶他生母为妻，但他自己不知道是他亲生父母）。在恋母情结阶段，男孩要独占其母，而深恨其父，见父母拥抱则不安，见其父离开其母则满心愉快。他常坦直地表示其情感，而望娶其母为妻，当儿童公然对于其母作性的窥探，或想在晚上和母亲同睡，或坚持想在室内看母亲更衣，或竟表示出一种诱奸的行动，这是做母亲的所常见而笑谈的，其对于母亲性爱的意味不言而喻。儿童最终克服伊底帕斯情结，是由于越来越惧怕他的“情敌”，或同性的父亲的报复。由于恋母情结，这一时期儿童的动机特征：男孩怕阉割，因为他有外生殖器。

【口唇期】弗洛伊德提出的儿童心理发展的第一阶段。弗洛伊德认为儿童的性感是非常普遍和弥漫的，其发展是最先从嘴开始的。口唇期是从0—1岁。在这一时期儿童通过吮吸产生快感，婴儿不饿时也有吮吸的现象，如吮吸指头就是例子，弗洛伊德将这种吮吸

快乐叫做自恋。弗洛伊德又将口唇期分成两期：第一时期是 0—6 个月；第二时期为 6—12 个月。从出生到 6 个月，儿童的世界是“无对象的”，他们还没有现实的人和物的概念，仅仅是渴望得到快乐、舒服的感觉，而没有认识到其他人对他是分离而存在的。约在 6 个月的时候，儿童开始发展关于他人的概念，特别是母亲作为一个分离而又必需的人，当母亲离开的时候，他就产生焦虑不安。弗洛伊德认为，每个人都经历口唇期的阶段，流露出较早阶段的快感和偏见。往后的发展阶段直至成人，出现的吮吸或咬东西（如咬铅笔等）的愉快，或抽烟和饮酒等的快乐，都是口唇快感的发展。

【肛门期】弗洛伊德提出的儿童心理发展的第二个阶段。从 1—3 岁。1—3 岁儿童的性兴趣集中到肛门区域。例如，大便产生肛门区域粘液膜上的愉快感觉，或以排泄为快乐，以抹屎或玩弄粪便而感到满足。弗洛伊德认为，这个时期可称为“前生殖的”阶段，此时占优势的并不是生殖器部分的本能，而是肛门的和虐待狂的本能。占重要地位的并不是雄性和雌性的区别，而是主动和被动的区别。这时期儿童大都是被动的冲动，与肛门口的性觉有关，而生殖器在这个时期仅仅起到排尿的功能。这个时期的家长往往对儿童不满，讲究清洁，提出强迫性的、有秩序而干净的要求，这却反而使儿童以凌乱、肮脏来反抗。

【前生殖器期】弗洛伊德提出的儿童心理发展的第三阶段，约在 3—6 岁。儿童最初喜欢一切熟悉的人，但是最接近的人总是父母。亲子关系不能脱离性的附属刺激的成分。父或母就作为他的性欲望的对象。一般说，在这阶段，男孩要占有他父亲的位置，有与

自己父亲争夺母亲爱情的表现，女孩要占有她母亲的位置，有与自己母亲争夺父亲爱情的表现。男孩恋爱母亲，妒嫉父亲；女孩恋爱父亲，妒嫉母亲。由此可见按照弗洛伊德的意见，这种因亲子关系引起的情感，不仅只有柔情，而且还有敌对的色彩。由此造成的情结固然立即受了阻抑，但是依旧在无意识中产生一种巨大而永久的影响。弗洛伊德以希腊神话故事来命名，称为伊底帕斯情结（伊底帕斯杀死他的生父，娶他生母为妻，但他自己不知道是他亲生父母）。这一情结和其他成分是人类神经症的“中心情结”，而且也表现在人的精神生活的其他方面。儿童把父母作为自己性力的对象，但他们性力的需求也不仅仅停留于这种最先选择的对象上，这一最先的对象仅是一个模型，在他们后来再选择对象的时候就把父亲（母亲）移爱于其他人。

【潜伏期】弗洛伊德所划分的人格发展的第四阶段。弗洛伊德认为，儿童从 5、6 岁后，性冲动开始进入暂时停止活动的时期，这个时期一直持续到青春期开始（5、6 岁—12 岁）。这个时期最大的特点是对性缺乏兴趣。男女儿童的界限已很清楚，常常分开作游戏，甚至互不往来。直到青春期开始这种现象才有所转变。

【机构儿童】早年失去父母，没有代替父母，进入收容机构的儿童，这些儿童每天近乎无人可接触，因而其心理发展可能具有某些障碍。如育婴堂、孤儿院里的儿童。

【机构病】又称住院致病。婴儿发展由于长期生活在收容机构而受到的严重影响。这些婴儿不仅有情绪障碍，而且智力低下，身高、体重的发展也受到妨碍，此外，他们很容易患病。但是，拉特认

为，儿童在幼年时可以和父母长期分离，不会引起什么长期的不良后果。

【儿童精神病】发生在儿童期（15 岁以下）的精神病，表现为学习、言语、饮食、睡眠、情绪、行为等方面的障碍。主要症状有口吃、缄默、语言发育迟缓、神经性厌食、神经性呕吐、异食癖、抽动、梦魇与夜惊、梦游、遗尿、孤僻、恐惧、胆怯、冷漠、脾气爆发、顽固性习惯、多动、幻听、幻视、冲动、攻击。这些症状多为发育中的暂时现象，如果症状持久，需要综合病因、心理、家庭和行为等方面的治疗。但儿童精神分裂症病因不明，很多专家认为遗传作用较大，治疗应以生活照顾和行为指导为主。

【中年危机】个体在 35—60 岁之间，为了适应众多的新问题，而出现了一种心理不平衡现象。这些矛盾冲突主要有：（1）职业上进取的愿望、对社会所承担的责任和赡养父辈、教养子女三者之间的相互矛盾；（2）进取的愿望、对社会所承担的责任与体力、精力的逐渐衰退之间的相互矛盾；（3）更年期的变化；（4）退休与对事业的进取心和尚存的体力和精力之间的不协调。由于不能解决和适应这些问题和矛盾，中年人常常情绪抑郁、烦躁、沮丧、自卑、体力不支并可能产生各种慢性病。

【发展心理学】心理学的一个重要分支。有广狭两种含义。广义的发展心理学是关于种系和个体心理发生与发展过程和规律的研究。包括：（1）动物心理学（又叫比较心理学），（2）民族心理学（主要是原始人类心理学），（3）个体发展心理学（主要是儿童心理学）。狭义的发展心理学，亦即个体发展心理学，是关于人的个

体从受精卵开始到出生、到成熟直至衰老整个发展时期的心理发生发展过程和规律的研究。包括：儿童心理学、青年心理学和老年心理学等。其中，儿童心理学是关于人的个体从出生到成熟（青年初期）的心理发生发展规律的研究，这是个体发展心理学中的一个最主要的核心的部分。发展心理学的研究课题，主要有心理发展的基本规律和心理发展的年龄特征两类。如研究各个年龄阶段（儿童期、少年期、青年期、成年期）中认知的发展变化、个性的发展规律等。如果从广义上讲，从低级动物到类人猿为止心理是怎样发生的，又是怎样在适应自然的情况下逐步从低级形态（受刺激性）向高级形态（思维的萌芽）发展的，亦即心理的种系发展演化的规律，也都是发展心理学研究的课题。发展心理学的研究方法，从研究设计方面说，主要有：（1）横向研究和纵向研究。横向研究是在一特定时间同时观测不同年龄的不同个体来探其发展状况；纵向研究是对同一个（或同一组）个体在发展的不同阶段（年龄）上反复地进行观测，从而取得相继年龄上的变化资料。（2）整体研究和分析研究。根据研究课题的性质、任务的不同，有些课题的研究对象比较复杂、广泛，须采取整体研究；有些课题的研究比较单一、集中，则可采用分析研究。（3）个案研究和组群研究。个案研究是对一个或少数个体进行个别的系统的调查，可以追踪观察，也可以采取回溯的调查；组群研究是将同性质的被试结合在一起作为一个群的样组进行分析。（4）血缘关系研究和跨文化研究。血缘关系研究是指通过人们之间血缘的亲疏关系来分析某种特征发生的频率或一致性程度，从而探讨遗传因子和环境对此特征所产生的作用大小；跨文化研究（亦称交叉文化研究），是指同一个课题通过对不同社会文化背景的儿童进行研究，以期探讨儿童心理发展的共同规律和不同的社会生活条件

对儿童发展的影响。发展心理学研究的一般方法主要有：观察法、实验法以及测验法等。发展心理学的理论派别自古以来就有天性论和习得论两大派。当代有较大影响的几个学派是：自然成熟理论、环境学习理论、精神分析理论、认知发展理论和文化历史理论。(1) 自然成熟论特别强调生物因素在儿童发展中的作用，认为儿童身心的发展变化是受机体内部的因素，即生物基因固有的程序所制约；外部环境为正常生长提供必要的条件，不能改变发展本身的自然的成熟程序。其代表人物是格塞尔 (A. Gesell)。(2) 环境学习理论强调学习在发展中的作用。行为主义的创始人华生 (J. B. Watson)，新行为主义者斯金纳 (B. F. Skinner)，赫尔 (C. L. Hull)、西尔斯 (R. R. Sears) 等人以及社会学习论者班图拉 (A. Bandura) 等都可归入这种理论。他们的共同观点是：①强调行为，反对以那些不可捉摸的内部过程为研究对象；②儿童的行为是由环境力量塑造起来的，任何正常儿童都能学会任何事情，只要具备或施加适当的环境条件；③发展是一个连续的过程，只有量的增加，没有质的变化。(3) 精神分析理论，创始人是弗洛伊德 (S. Freud)，他是一个泛性论者，认为一个人从出生到衰老，一切行为动机都有性的色彩，都受性本能冲动支配。(4) 认知发展学派，以皮亚杰 (J. Piaget) 为代表，他把认知结构看成是主客体相互作用的结果，是主体通过行动不断地自行建构而成的。它不是客体的简单复写，也不是主体预先构成或天赋的。(5) 社会文化历史学派 (亦称维列鲁学派)，代表人物是苏联的维果茨基、列昂节夫和鲁利亚。认为人的高级心理机能是一种随意的以语言为中介的心理过程，并不是人自身所固有的，而是在与周围人的交往中、在活动中产生与发展起来的，并受到人类的文化历史所制约。

【毕生发展心理学】研究个体心理发生发展规律的科学，其对象为从受精卵开始至生命终结的个体。其研究内容包括新生儿心理学（0—1个月）、乳儿心理学（1个月—1岁）、婴儿心理学（1—3岁）、幼儿心理学（3—6、7岁）、童年心理学（6、7—11、12岁）、少年心理学（11、12—14、15岁）、青年心理学（14、15—27、28岁）、成年心理学（17、18—65岁）和老年心理学（65岁—死亡）或学前心理学、小学生心理学、中学生心理学、大学生心理学等或感知发展心理学、记忆发展心理学、思维发展心理学、情感发展心理学、意志发展心理学、个性发展心理学等。研究课题主要为心理发生发展的规律和心理年龄特征。毕生发展心理学的研究方法分为纵向研究和横向研究；个案研究和成组研究；整体研究和分析研究几方面，主要有观察、实验、问卷、访谈、材料分析和临床法等。主要学说流派有：以华生为代表的联想主义或行为主义理论；以格赛尔为代表的成熟论；以弗洛伊德和埃里克森为代表的精神分析论；以皮亚杰为代表的认知发展理论。朱智贤所著的《儿童心理学》为中华人民共和国成立以来第一部关于发展心理学的论著。

【心理老化】个体随年龄的增长而引起的身体和心理某些机能的退步、能力的下降。老化的方面和时间因人而异。它不与生理衰老过程相平行，也不是生理衰退的必然结果。

心理的感知世界

【感觉】人脑对客观事物个别属性的反映。例如，物体发出的反射的可见光作用于视觉器官引起视觉，物体振动所产生的声波作用于听觉器官引起听觉等。客观事物直接作用感觉器官，产生神经冲动，经传入神经，传到中枢神经系统引起感觉。可分为（1）接受外部刺激，反映外界事物特性的外部感觉，如视觉、听觉、嗅觉、味觉和皮肤感觉；（2）接受机体内部刺激，反映内脏器官状态的内部感觉，如饥、渴等内脏感觉；（3）反映身体各部分的运动和位置情况的本体感觉，如运动觉、平衡觉等。感觉是我们认识世界的第一步，其他一切高级复杂的心理现象，如知觉、思维、情感、意志等，都是在感觉的基础上进行的。感觉存在着局限性，因此，人的认识不能停留在感觉阶段，而应当在感觉的基础上使认识不断深化。外部感觉是人对外部环境的接触产生，它们的感受器都位于体表，如眼睛、耳、鼻、舌和皮肤上的触、压、温度感觉点等。其中味觉与皮肤觉的感受器又被称为接触性感受器，既只有外界刺激直接接触到它们才能产生感觉；而视、听、嗅等感受器又称为远距离感受器，外界刺激在一定距离内，通过媒介作用，就会引起感觉。外部感觉是获取外界信息的来源，对实现主体与客体环境的平衡中起重要作用。内部感觉多反映机体内脏器官的状态，它对于实现大脑对内脏的调节和控制，实现身体内部各器官活动的协调方面起重要作用。

【感觉剥夺】控制被试感觉刺激的一种实验方法。让被试静躺在一间小屋子的一张舒适的床上，只在吃饭或上厕所时起来，以控制来自躯体的感觉刺激；被试手戴棉手套或卡片纸做的护腕，以控制手指的触觉；眼戴半透明的护目镜，使被试只能看到无图形的漫射光，以控制视觉刺激；头上围着 U 形的泡沫橡胶枕头，空调机发出单调的嗡嗡声，以控制听觉刺激。总之，使被试所获得的信息尽可能的少。实验开始 12、24、48 小时后，再分别进行包括简单算术运算、字谜游戏和组词等内容的测试。结果表明：被试随着被隔离时间的延长，测试的成绩越来越差，注意力也越来越难集中，并且变得更易激动。有的被试还会出现幻觉，包括幻视、幻听和幻触。刚解除隔离状态时，被试常产生感觉失真。隔离状态下的脑电波比隔离前显著地减慢，并且要在解除隔离状态后几小时才能恢复正常。

【神经特殊能说】19 世纪上半叶最重要的神经生理学理论。它对感觉心理学的影响很大。该学说是当时德国最著名的生理学家缪勒于 1826 年首先提出来，1838 年又进行了系统地论述。他在研究中发现，同一刺激加在不同感官上，可以引起不同的感觉。感觉的性质不随刺激性质为转移，而随感官的性质为转移。如微弱的电流刺激眼睛时产生光感觉，刺激耳朵时产生声音感觉。另外他还认为不同的刺激加在同一感官上可以引起相同的感受。如光和微弱的电流刺激眼睛时都会产生光的感觉。由此他认为，感觉是由自己的神经组织决定的，它不反映客观事物，而只反映我们本身神经组织的变化。他又进一步提出，既然作为认识的最基本的东西感觉都不以客观事物为转移，而是依神经组织的状态为转移，其

他复杂的认识当然就更是主观的了。神经特殊能说当时被推广应用，促进了感觉生理学的发展。现代生理学的研究，尤其视觉系统的研究证明，该学说的一些论点基本上是正确的，但缪勒在解释其学说所依据的事实得出的哲学结论是错误的。

【感受性】有机体的感觉器官对刺激的感觉能力。以感觉阈限的测量来测定。刺激引起相应感觉，必须具有一定的量。引起感觉的刺激最小量叫感觉绝对阈限，又叫感觉阈限。这一最小量刺激的感觉能力叫绝对感受性。低于绝对阈限的刺激，不能引起人的感觉。绝对感觉阈限越大，即能够引起人感觉所需要的刺激量越大，感受性就越小。相反，绝对感觉阈限越小，即能够引起感觉所需要的刺激量越小，则感受性越大。比如舌对苦最敏感，其次是酸、甜、咸。绝对感受性的意义在于人的大脑皮层在每一个别时刻中只接受一些生活意义大的冲动，而抑制其他的一切，否则来自我们周围世界的各式各样的大量刺激，都要为大脑两半球皮层同时接受，那么这个有机体将会刺激过载。两个同类的刺激物，它们的强度只有达到一定的差异，才能引起差别感觉，即人们能够觉察出它们的差别，或把它们区别开来。因此我们把引起差别感觉的两个同类刺激之间的最小差别量叫差别阈限，这一最小差别量的感觉能力叫差别感受性。绝对阈限同绝对感受性，差别阈限同差别感受性之间，各存在反比例关系：阈限越大，感受性则越小，反之亦然。人的绝对感受性和差别感受性都不是固定不变的，都能因生活和实践的要求不同而有很大的提高或降低。

【感觉定律】心理学在测量感觉时确定感觉强度与刺激强度之间函数关系的基本定律。一般指以下几种：（1）韦伯定律，由德国生

理学家恩斯特·韦伯提出，认为一个刺激的差别量必须达到一定比例，才能引起感觉上的差别变化。这个比例是一个常数，但不同的感觉上这一比例常数不一样。比如，100 克的重量要增加 3 克才感到有重量变化，但 200 克重量则至少增加 6 克才会觉得重量有变化，最初的刺激强度 (I) 与刺激物的增加量 (ΔI) 的比值 ($\Delta I/I=K$) 是一个常数，它又称为韦伯分数。不同的感觉中韦伯分数不一样，光觉的韦伯分数为 1%，重量觉为 1/30，听觉约为 1/10 等。韦伯分数越小，表明这一感觉的感受性越高，感觉的敏感性大；反之，则说明感受性低。(2) 乘方定律，又称史蒂文斯定律或幂定律，美国心理学家史蒂文斯发现人的感觉量增加与刺激强度增加之间的关系是一种幂函数关系，即感觉量增加的速度要慢于刺激量变化的速度，当刺激以指数级比例递增变化时，人们在感受上的变化是以算术级比例递增的。在不同的感觉上有不同的比例。

【感觉适应】 感受器在刺激物持续作用下感受性发生变化的现象。适应可引起感受性的提高，也可引起感受性的降低。如在视觉中，从明处到暗处的适应使光感受性增加，从暗处到明处的适应使光感受性降低。对大多数感觉器官来说，当刺激持续时间长久时，感觉器官的敏感度就会降低，这时绝对阈限和差别阈限都随之变大，反之，当长时间缺乏某种刺激时，感觉器官的敏感度就会提高，这时绝对阈限和差别阈限都随之变小。各种感觉的适应程度和速度是不同的。触觉不仅具有高度的适应性而且适应速度很快。视觉的适应（特别是暗适应）比较慢，但也有高度的适应性。听觉中适应现象很不明显，冷觉是难以适应，而痛觉则根本不适应或很难适应。嗅觉适应有一定的选择性，对碘酒气味的适应只要 4 分

钟,而对大蒜气味的适应则要 40—45 分钟以上。感觉过程中的适应现象对人适应环境具有重要的意义。

【适应水平】引起机体某种反应或使机体产生中性反应的刺激值称为适应水平。一个刺激的外貌不仅依赖于它的物理强度,而且依赖于它所紧邻的周围区域的强度,以及刚才体验到的刺激强度。判断(和判断所反映的知觉)依赖于被判断的刺激与当时在这一刺激维度上所具有的适应水平的关系。适应水平就是这样一个心理基线,当刺激强度大于它时,机体产生阳性反应,当刺激强度等于(或大致等于)它时,产生中性反应,当刺激强度小于它时,产生阴性反应(或不反应)。刺激引起的心理效应强度可以用它与适应水平间的差距来度量,这个差距越大,刺激引起的心理效应也越大。适应水平可定量描述如下:

$$A = K (\bar{S}^p B^q R^r)$$

式中, A 为适应水平, K 为经验常数, S 是反应集中指向的刺激的平均数, B 是周围背景的刺激作用, 而 R 是主体因素, 即有机体带到反应情景中的过去经验和所有其他主体因素的混和物。 p 、 q 、 r 是为了使此一般表达式适合于个别反应背景而从经验上确定的指数。此理论由赫尔逊 1938 年首次提出来用以解释颜色视觉中的恒常性, 以后广泛地影响到对恒常性, 同化作用 and 对比等知觉现象的理解, 而且还涉及到强化效应、动机、个性和心理病理学等十分不同的现象。

【视觉适应】在一定光刺激的持续作用下, 视觉的感受性会发生变化的现象。在强光持续刺激下感受性降低的过程叫光适应, 例如, 人从暗室走向明处, 在最初瞬间会使你感到耀眼发眩, 什么也看

不清楚，要经过数秒才能恢复正常，这是对光的适应。在弱光持续作用下感受性提高的过程叫暗适应。例如，当人从亮处走到暗室时，开始什么物体也看不见，只有经过相当时间，视觉才能恢复正常。这是由于光刺激由强向弱过渡，视觉分析器对弱光感受性不断提高的缘故。

【视觉掩蔽】在知觉中一个刺激所处状态可以因另外一个刺激的影响而发生变化的现象。如果对同一个视网膜区域连续地和迅速地呈现两个图形，一个是黑方块，另一个是同样大小由黑框环绕的白方块。先呈现黑方块 20 毫秒，经过 150 毫秒的空白间隔，再呈现带黑框的白方块，这时会出现黑方块完全知觉不到的现象，即黑方块受到了掩蔽。但如果两个图形出现的顺序相反，则两个图形都能看到，即没有视觉掩蔽效应。这是由于黑方块在带黑框的白方块出现之前，还没有足够的时间建立自己的轮廓，就被带黑框的白方块相反明度差给消除了。实验证明，视觉掩蔽效应是在大脑中枢实现的，而不是单纯视网膜的活动。在视觉掩蔽现象中，被掩蔽的刺激称为测验刺激，它与起掩蔽作用的刺激可以同时出现，也可以有极短时间的先后差距。如果掩蔽刺激在测验之后出现，称为倒行掩蔽，如果掩蔽刺激比测验刺激稍早一些时间出现，它所起的掩蔽效应称为顺向掩蔽。视觉掩蔽效应受两种刺激的空间间隔、时间间隔、刺激的持续时间和强度等因素的影响。空间间隔是指测验刺激的轮廓与掩蔽刺激的内侧轮廓之间的距离。如果两者的轮廓线条相符合时，掩蔽效应最大，随着两者的距离加大，掩蔽效应消失。两种刺激间时间间隔越短，掩蔽效应越明显，刺激间时间加大掩蔽效应越弱。刺激持续时间和强度也是影响掩蔽效应的重要因素。这说明掩蔽现象与刺激作用的时间

积累有关。如果两个刺激的作用很强，二者时间间隔又短（少于100毫秒），这上两个刺激就可以同时被加工，前后两个表象总合在一起被知觉，就不会出现两个事物了。

【听觉适应】持续的声音刺激引起的听觉感受性下降的现象。在日常生活中这一现象不太明显，在听一段时间的声音后，听力似乎并不降低。通常采用响度平衡去测定听觉适应的情况。实验表明，听觉对高频纯音比对低频纯音或噪音容易适应；对稳定的声音比对波动的声音容易适应；一般声音作用1—2分钟时适应最快，以后变慢；通常在声音停止作用2分钟后感受性便得到恢复。影响听觉适应的因素很多，如声音刺激的强度、持续的时间，包含声波成分、先前的适应状况、所用的测量阈限的心理物理法以及被试的年龄和做这种实验的经验等。

【听觉掩蔽】一个可听声由于其他声音的干扰而使听觉发生困难，前者必须增加强度，才能重新听到，象这样一个声音的听觉由于另一个声音的影响而减弱的现象就叫做听觉掩蔽。要听到的声音叫做被掩蔽音，起干扰作用的声音叫掩蔽音。听觉掩蔽作用的大小一般用被掩蔽的音的阈限增加的过程和强度增加的量来度量。影响听觉掩蔽效应有声音的频率、强度等因素。声音的掩蔽一般发生在三种情况下。（1）纯音掩蔽。这是指一个频率的纯音来掩蔽其他不同频率的纯音。实验观察发现：掩蔽音强度提高，掩蔽效果随之增加；掩蔽音对于频率相近声音的影响最大；低频率对高频率的声音的掩蔽效果大于高频率对低频的掩盖作用。（2）噪音掩蔽。这是指噪音对纯音的掩蔽作用。由于噪音的频带一般较宽，掩蔽作用主要取决于两者的强度的差异。例如用一种白噪声

对纯音掩蔽的实验结果表明,当噪音强度低的时候,各种纯音的阈限差别很大,当噪音强度提高时,各种纯音的阈限差别很大,当噪音强度提高时,各种纯音的阈限差别缩小。(3) 噪音、纯音对语言的掩蔽。噪音和纯音都可以造成干扰,使语言变得不清晰和难以理解。根据语言音谱的特点,研究噪音和纯音对语言声音的掩蔽发现,噪音对语言的掩蔽效应大于纯音对语言的掩蔽效果。但是并不是所有强度的噪音都能对语言造成同样的掩蔽效果。噪音的强度越大,掩蔽效果越明显。若掩蔽噪音是 60 分贝时,要保持言语的清晰度,需把原来的强度提高 20—30 分贝,如果掩蔽音是纯音时,语言的强度只需增加几个分贝。在纯音对语言的掩蔽效果的研究中,低频率的纯音比高频率的纯音对语言声音的掩蔽作用大。强度大的纯音频率在 3000 赫时产生最大的掩蔽作用;而弱的纯音频率在 500 赫时,掩蔽作用最大。300 赫的正弦波频率比 1000 赫的正弦波频率掩蔽作用大。在生产劳动与无线电通讯中,应该注重排除各种低频率声音的干扰作用。

【嗅觉适应】 气味持续作用于嗅觉器官所产生的感受性降低现象。“入芝兰之室,久而不闻其香”就是嗅觉适应的典型例子。人的嗅觉感受性是相当高的,如有的人可用嗅觉来认出朋友,认出衣服。但人的嗅觉适应有一定的选择性,对有些气味适应较快,如对碘酒只需四分钟就可完全适应,对大蒜则要 40—50 分钟以上才能完全适应。特别强烈的气味(带有痛刺激的气味)会令人厌恶,难以适应甚至完全不能适应。嗅觉除自我适应(对同一种物质的适应)外,还表现出交叉适应,即对同一种物质的适应会影响对其他物质的适应。嗅觉适应发生在脑中枢部分,但不能完全排除嗅觉感受器官在嗅觉适应中的作用。此外,气味的种类,气味的作用

时间以及气味的强度都影响嗅觉适应的进程。

【空间累积效应】在人眼边缘上相互接近的各点，每一条视神经纤维都将它所接受的从包含数以百计的棒体感受器的区域来的兴奋集合起来的效应。就是说，在小而弱的光点单独呈现时可能看不见，但是当连在一起作为一个大的光点而同时呈现时，就可能看见了。又称作光面积和强度的反比定律。这个定律最简单的描述就是：视觉的绝对阈限（ K ）是代表亮度（ L ）和面积（ A ）的乘积的光的临界能量（ E_c ），用公式表示即 $E_c = KAL$ ，或者说 K 是一个常数，它的值依能量、面积和亮度用何单位表示而定。实测试验表明，用该公式描述的完全累积面积，在边缘区可能只限于小于 20 弧分的直径，而比其大得多的面积（10°或更大一点的直径）只有助于部分累积。空间累积效应一般表现在以下情形中。（1）暗适应了的眼睛里；（2）弱而大面积的刺激，它比亮度小面积的刺激容易产生大的反应；（3）当光照面积的大小增加了的时候，使反应的潜伏期明显变短。这一效应的机能意义在于：在一个黑夜，如果物体很大，即使模糊的轮廓也能看得见；同样在昼光中，当人们向前直视时，旁边出现大的物体，也能察觉到。

【时间累积效应】是视觉的时间方面的特性。相当短的闪光看起来可能比较长的而同样亮度的闪光更亮一些，这种效应不是在任何条件下都会发生的。在视敏度的研究中，对于一个小刺激的觉察，它的面积（ A ）、亮度（ L ）、时距（ t ）和光的总能量（ E ）成正比。即 $E_c = A \cdot L \cdot T$ ，这里 E_c 是 50% 觉察概率所需要的临界的光亮。已经证明，这一方程除视敏度外，在曝光时间小于 t_c （闪光临界时距）的时候，对很大范围的不同视觉机能都是有效的。如

果看到的物体照明条件良好， t_c 值可小到几个毫秒；如果照明条件不好， t_c 也可能长到几百毫秒。在任何情况下，方程的意义在于它表明了全部时间累积或整合的情况。总之，在 t_c 时间内，眼睛受刺激的程度和刺激的时距成正比。超过了 t_c ，时间累积效应就不存在了。

【感觉对比】同一感受器接受不同的刺激而使感受性发生变化的现象。在各种感觉中广泛存在对比现象，如视觉、听觉、味觉和皮肤觉中都有对比的发生，但在视觉中表现更明显。比如当在时间上、空间上邻接的物体因明度不同所产生的感觉上的相互影响，就产生明暗对比，一个白色背景上的灰色纸片看起来会暗一些；但同一个灰纸片放到黑色背景上就会感觉亮一些。颜色的感觉也会由于邻近其他颜色的影响而发生变化，这是颜色对比。在一个红色背景上的灰纸片会略带绿色；但在黄色的背景中，它又会呈现蓝色。当两个刺激物出现的时间不同时，还会发生感觉上的同时对比和继时对比，像上面分析的几个方面都是同时对比，当两个刺激在时间上先后作用于同一感觉器官时就会发生继时对比。比如，先尝了甜的东西再吃苹果，会感觉苹果是酸的；将两只手一个放在热水中，另一个放在冷水中，再同时放在温水中，原来适应冷水的手会感觉到热，另一个适应了热水的手会感觉到冷。

【对比效应】指两种不同的事物同时呈现或继时呈现比它们各自单独呈现所得到的反映效果好。在日常生活和学习中得到广泛的应用。对比效应产生的生理基础是高级神经活动的相互诱导的规律。

【马赫带现象】一种明度对比现象，更确切地说是一种边界对比效

应。当观察两块亮度不同的区域时,边界部分的亮度对比加强,使轮廓表现的特别明显。由于是马赫发现的,所以将这一明度对比现象称为马赫带现象。例如在一张图上有各个不同明度的竖条,其各自本身的强度是一致的,但是引起的神经活动强度却不一致。接近较暗一边显得较亮,接近较亮的一边显得较暗。由于不同区域的亮度相互作用而产生的明暗边界处的对比,使我们更好地形成轮廓知觉。这种在图形边界地区发生的主观明度对比加强的现象,称为边界对比效应。边界对比效应总是发生在亮度变化最大的边界区域。马赫带现象产生的原因,与侧抑制有直接的联系。在竖条相接处,较亮一条所引起的兴奋,抑制了较暗一条所引起的兴奋,使其强度降低,因而显得更暗。距离愈远,侧抑制愈小。从而使各线条相接处明暗差异加大。可以看出,侧抑制对视觉图象边界的形成,作用很大。

【联觉】一种感觉引起另一种感觉的心理现象。它是由一种感觉器受到刺激,在另一完全不同的感觉领域也会产生体验,使不同的感觉相互作用,从而丰富了人的感觉体验。人们对视听、色彩的感觉往往会产生联觉现象。生动鲜明的色彩形象可由一种声音诱发出来。而不同的色调又会造成机体以温度的敏感,所以联觉是两种分析器在生活经验中建立特殊联系的结果。联觉现象在绘画、建筑、花布设计、环境布置等实践活动中得到广泛应用。

【视觉】由于电磁振荡作用于眼的光感受器而产生的。视觉的适宜刺激物是波长为 760—390 毫微米的光波(电磁振荡波的一部分)。视觉器官的外周感受器是眼睛。人的眼睛是神经细胞高度发展,具有完善光学系统以及各种使眼睛转动并调节光学装置的肌肉组

织。光作用于视网膜，引起其感觉细胞的兴奋，然后经视交叉、外侧膝状体投射至大脑皮层的视区枕叶，从而产生视觉。视网膜由视锥和视杆两种细胞组成，前者是昼视和色觉的感受器，后者是暗视感受器，两者以相互转换的关系而联系起来。光刺激到视网膜所引起的视觉有色彩、明度与饱和度三种心理属性。视觉还有明适应、暗适应。视觉在对物体的空间特性如形状、大小、距离、深度、运动等区分上有重要作用。

【感受野】能影响某一神经元反应的感觉细胞群所分布的空间区域。故又称感受域。它是1940年由哈特兰首先提出来的。60年代由于微电极技术的应用，生物物理学的发展，用微电极监视一个神经细胞的电位变化时，发现心理上的变化总是和有关神经细胞的电位变化有关系。例如刺激视网膜上的一些细胞，就要引起脑中视觉中枢某一细胞的兴奋和抑制。这种视网膜上的某些感受细胞就被称作是脑中某些神经细胞的感受野。某些感受野的细胞受到刺激，脑中相应的神经细胞的电位也会发生变化。不同的感受野能接受来自不同的刺激，这是感受野的侦察特征。如有的感受野侦察边，如遇到一边暗一边亮的刺激时，相应的感受野中枢神经细胞的放电频率就增高。而有的感受野侦察缝，若遇到两边暗中间亮的刺激时，或者遇到两边暗中间亮的刺激时，相应的感受野的视觉中枢神经细胞的放电频率就增高。感受野有的侦察直线，还有的侦察线段长短、运动方向、角度大小、面积大小、露光、撤光、明度改变等。感受野及其侦察特征的研究，使人们改变了对感觉的认识。还以视觉为例，过去人们把视觉比做象照相机那么简单。认为视网膜好象是胶片，眼球好象是照相机，看东西好象是照相。外面是什么样的东西，到视网膜上就是什么样，然后传

入大脑还是这样。实际上，视网膜和视觉中枢虽有空间对应关系，但传入神经纤维是因分、并、交叉等情况经过扭曲的，而大脑皮层还有皱摺，因此并不一定视网膜上是什么空间布局，传到大脑还照样是什么样的空间布局。感受野的研究使人们发现视觉不是照相，而是编码。视网膜上的不同感受野在视觉中枢有不同的神经细胞，各有其功能。不是物体是圆的，反映在视网膜上是圆的，反映在脑中还是圆的。而是不同的感受野对视觉刺激的不同特征分别进行反映，并象电脑那样进行编码。作为特征侦察器的大脑皮层细胞分为三类。一类是简单细胞位于皮层表面，它只对一定视网膜位置上的一定特征发生反映，如果受刺激的视网膜位置改变，即使是同样的特征，这种细胞也不反映。第二类是复杂细胞，它位于皮层较深处，它对一定特征的反映不受视网膜位置的限制。第三类是超级复杂细胞。它可以接受由简单特征组成的复杂特征。它既不受视网膜位置的限制，也不受刺激方向的影响。这就是说，位于神经系统的神经细胞有特定的感受野，越是位于大脑皮质中枢的神经细胞，其感受野域倾向于反映复杂的、特异的感觉特征。不同的感觉系统的感受野也有重叠与交叉，因此对感受野进行编码可以解释对一些图象的辨认。感受野不仅在视觉中存在，而且也普遍存在于听觉、触觉等感觉系统中。感受野究竟有多少种，现在还未查明。自感受野提出以后，很多人通过一些不同的动物对此进行了大量的研究，使这一领域的研究更加深入。

【特征觉察器】在视觉系统中的某些单个细胞以高度有组织的形式发挥作用，只对某些具体的特征起反应。这种细胞称为特征觉察器。按照它们的最佳反应所要求的刺激形式可分为 4 大类：(1) 简单的皮质细胞，其特点是对一种特定大小、位置及方向的固定栅

条或轮廓进行反应，又叫线索侦察器；（2）复杂皮质细胞，区域性不如简单细胞严格，在感受野的一定宽度的线条只要方向适当都能引起其反应；（3）高级复杂细胞 1 型，引起最佳反应的线条的长度有一定的限度，如果线条长度超过这一限度，其反应就减弱；（4）高级复杂细胞 2 型，使这类细胞反应最强的刺激是两条线段构成的一定大小的角。特征觉察器是视觉加工的基础，使机体在视觉过程中能提取出物体的主要特征并加以分析。

【明度】对于光强的主观感觉。表示视觉从白至黑变化的维度，是彩色和非彩色共同具有的属性。任何一个确定的色调，如红色，它在明度上可以不同。明度与光能的强度密切相光。强度越大，颜色越小，最后接近白色，强度越小，颜色越暗，最后接近黑色。明度除决定于光强外还和作用于这一表面的光线的反射系数有关，当光强不变时，反射系数大，明度就大，反射系数小，明度就小。如，黑纸只反射投射光的 4%，而白纸却反射投射光的 85%。在光强度相等的情况下，后者比前者明度大得多，除此外，明度还受眼睛适应状态、对比效应等条件的制约。

【浦肯野现象】在明视觉和暗视觉条件下，人眼对波长敏感性峰值从 555 毫微米向 511 毫微米的位移现象。不同明度下对不同光波长长度的感受性，说明人眼对可见光谱上不同波长的光具有不同的敏感度。最先发现这种现象的是捷克生理学家浦肯野，所以称为浦肯野现象。不同的波长的光尽管振幅相同，但主观上感觉到的明度不同。白天，明度最大的是 555 毫微米，以此峰值为 1，可画出人眼对各波长敏感度的连续曲线，称为明视视光函数。黄昏，明度最大的是 551 毫微米，据此可画出暗视视光函数。中等波长的

光波最亮，两端波长的光波暗；在强光下长光波较亮，在弱光下，短光波较亮（如波长为 450 毫微米的短光波，白天相对视觉明度只有 5%，而在黄昏时则可达 20%）。

【视敏度】人通过视觉器官辨认外界物体的敏锐程度。它表示视觉辨认物体细节的能力，在临床医学上叫做视力。影响视敏度的因素有：（1）视网膜的锥体细胞分布。锥体细胞密度高，视敏度高，锥体细胞密度降低，视敏度也随之降低。（2）照明条件。随着照明的增加视敏度也提高，直到视敏度达到 20 以后趋于稳定，此时视敏度不再随照度的增加而提高。（3）瞳孔大小。瞳孔在正常变化范围内视敏度的高低不受影响，当瞳孔直径为 1mm 或更小时，视敏度较低。（4）年龄的变化。14 岁到 20 岁，视敏度最高，20 岁到 40 岁阶段视敏度比较稳定。自 40 岁开始视敏度开始逐步下降，到 65 岁以后发生急剧下降，一般在 60 岁以后视敏度只有 20 岁的 $1/3—1/4$ 。

【后象】刺激停止作用后在脑中暂留的印象。由兴奋过程所留下的痕迹作用，存在于各种感觉之中，在视觉中表现得尤为明显。视觉后象分为正后象和负后象。如果后象的性质和光刺激相同即为正后象，反之为负后象。正、负后象的形状都和原来的刺激物相同，但正后象和原来的感觉在明度上是相反的，在色调上是互补的，它在几秒中内出现较长的时间才消失，有时，正、负后象会交替出现。引起后象的条件有：（1）引起后象的刺激时间延宕的越久，后象的持续时间越长；（2）刺激物的明度越大，后象的持续时间越长；（3）刺激若作用于网膜的中央部分，则后象的持续时间较长，但可能导致中央凹的损伤。

【闪光融合】断续的闪光由于频率增加而得到融合的感觉的现象。所有的低频的断续闪光都被感知为闪烁；当频率升高到称为闪烁临界频率的某种阈限值时，便感觉到了融合。处于或高于这个闪烁频率时，便与一个具有等值亮度的稳定光没有视觉上的差别。闪光融合频率依赖于许多条件。在不同的网膜照度（光强）条件下，临界频率有很大差别，刺激强度低时，临界频率低；随着强度上升，临界频率明显上升。在暗视觉条件下，由于棒体细胞起主要作用，因而临界频率低；而在明视觉条件下，由于锥体细胞起主要作用，因而临界频率也提高，在网膜的不同部位，临界频率也有差异。在中央窝部位，临界频率最高，偏离中央窝 5° ，临界频率明显下降。闪光融合临界频率还可以用作中枢神经系统的生理机能的指标。疲劳、缺氧症、药物效应、觉醒状态和年龄等都可影响人的闪烁临界频率。

【颜色视觉】不同波长的光波作用于视觉器官而产生不同色彩的视觉。人眼能感受和分辨光谱上的 150 种以上的不同色光。视网膜上有三种分别含有红、绿、蓝不同感光色素的视锥细胞，并分别对红色光、绿色光和蓝色光敏感，其他色觉，均由这三种视锥细胞中的感觉色素在受到刺激后，通过不同比例的混合而引起。色觉的产生是通过视网膜上视锥细胞的感受兴奋后，把信息传至视觉中枢，经综合而形成的。出生后不到五天的婴儿即表现出对纯红色和纯黄色的偏爱。2 个多月的婴儿能正确区分红色和绿色，4 个月时能区分黄色和绿色。一般说，3 岁前的婴儿对黄色和红色有辨色能力，优于和早于对绿色和蓝色的辨色能力。学前儿童已能辨认光谱中的红、橙、黄、绿、天蓝、蓝、紫等基本色调，对红、

黄色辨认最优。幼儿辨认具体颜色容易，掌握颜色名称比较困难，对颜色名称的掌握是随年龄增长而提高巩固的。幼儿对混合色的辨别能力较低，学龄儿童颜色视觉的感受性有了显著发展，如果以 7 岁儿童的颜色差别感受性为 100%，10—12 岁的儿童则提高 60%。初中生区别各种色度的精确性比小学一年级儿童提高 60% 以上。有的研究认为，儿童颜色视觉的发展存在着性别差异，女孩比男孩子的颜色视觉能力要高一些。

【颜色特征】心理学在研究颜色视觉时需要对颜色进行一定的描述和说明。(1) 色环，这是说明颜色混合规律的一种环形图形，最早由英国科学家牛顿提出。它是由一系列颜色按光谱上的色调顺序排列组成的环状。在色环上任一直径两端的两种颜色相加混合将得到非彩色的灰色；色环上相邻的两种颜色混合，则得到排列在它们中间的颜色。(2) 色调，根据光谱上各种不同波长的可见光在视觉上的表现而定，比如 700 纳米左右的光波在视觉上产生红色，620 纳米光波为橙色，580 纳米光波为黄色，510 纳米光波为绿色，470 纳米光波为蓝色，420 纳米光波为紫色。色调反映了颜色之间的区别。(3) 饱和度，为颜色色调的表现程度，通常被称为色光的纯度。若某一颜色的色调越接近白色或灰色，它的饱和度就越小；反之，饱和度越大。颜色的饱和度一般受光的强度大小影响很大。色调、饱和度和明度是颜色的三种基本特性。(4) 颜色锥体，用来说明颜色基本特性和相互关系的三度空间结构，通常构成一个纺锤体形状，垂直的轴代表从白（上方）到黑（下方）的明度系列变化；纺锤体中间的最大圆周上代表各种色调，分别为红、橙、黄、绿、蓝、紫；从圆周到圆心的过渡则说明了饱和度从大到小的变化。颜色锥体在了解颜色视觉和色度学研究

中起着很重要的作用。

【颜色混合】由两个或两个以上的不同光波落在视网膜的同一区域，从而引起它们的联合效应。可以分为两大类：一类是色光的混合，另一类是颜料的混合。色光的混合叫相加的混合，它是各混合光对视觉器官作用的相加的过程。加色法的原色是红、绿、兰色。全部光谱都可以由这三种基本色以适当的比例混合而成。用式子表示即：红色＋绿色＝黄色；红色＋兰色＝紫色；兰色＋绿色＝青色；红色＋兰色＋绿色＝白色。红、绿、兰色称为基色。青、紫、黄色分别称它们相应的补色。每一种补色加适当比例的基色可以得到白色。色光相加混合是在视觉中枢（枕叶）进行的。颜料的混合是一种相减的混合，各混合颜料分别吸收一些波长而反射另一些波长的光，因而其混合所得的颜色是各混合颜料都吸收后反射出来的光波，是一个相减的过程。减色法混合各色的结果用式子表示即：黄色＝白色－兰色；紫色＝白色－绿色；青色＝白色－红色；黄色＋紫色＝白色－兰色－红色＝绿色；黄色＋青色＝白色－兰色－红色＝绿色；紫色＋青色＝白色－绿色－红色＝兰色。加色混合是波长不同的光波在视觉器官上的混合，产生的颜色的明度是增加的，等于其投射光束明度的总和；而减色法混合则是波长不同的光波混合后再作用于视觉器官，混合后得出的颜色，其明度是减少的。相减混合的三原色是黄青紫。这三原色正好是相加混合三原色的两两混合所得的混合色。对颜色混合的研究，不仅可以揭示颜色混合的规律，而且在鉴别各类色盲、色弱患者方面也具有临床意义。

【颜色定律】颜色混和的规律，其中包括间色律、代替律、互补律

三种。间色律指任何两种非补色混合，一定产生一种新的混合色或介乎两者之间的中间色。例如：红色+黄色=橙色；红色和绿色的不同配比产生橙色、黄色或黄绿色等。混合后的新彩色，在光谱中的位置处于参加混合的两个颜色的中间，则这新彩色称为原来两色的中间色。中间色调决定于原来混合颜色的强度比例。代替律指参加混合的任何一种颜色，都可以由其外貌相同的另一种颜色代替，而代替使用后的视觉效果不变。例如， $A+B=C$ ，若 $X+Y=B'$ ，且B和B'两种色光看起来没有区别，则 $A+(X+Y)=C'$ ，C和C'两种色光看起来也是相同的。可以将不同光波相加，配成所需要的颜色代替某种缺少的颜色混合后，就可得到任何想要得到的颜色。互补律指每一种色光，都有一个相应的与它以一定的比例混合，产生白色或灰色的另一种颜色，这两种颜色称为互补色，总是成对出现。例如红和蓝绿、黄和蓝、橙和青、绿和紫色等等。1931年国际照明会议建议用下列公式计算互补色的光波波长。 $(\lambda_1-565.52) \cdot (497.78-\lambda_2) = 223.02$ 。式中， λ_1 、 λ_2 是互补色的波长，单位是毫微米(nm)。当两个补色光波同时作用眼睛时，有时并不能得到无彩色的视觉，这时需要调整两色的刺激强度，使它们之间达到适当的比例。

【色觉理论】解释颜色在视觉中形成过程的理论。历史上曾有过三色说和四色说。杨一赫尔姆霍兹的三色说认为，在视网膜上有三种感受器，分别对红色、绿色和蓝色最敏感。当光刺激作用于眼睛时，引起三种感觉器不同程度的兴奋，兴奋按相应的比率混合就产生了各种色觉。三色理论较好地解释了颜色混合的事实，在颜色混合中的各种混合色都是三种感觉器官按特定的比率兴奋的结果。三色说还有一定的生理依据；在视网膜上存在三种具有不

同视觉色素的锥体细胞，分别对不同波长的光作出优势反应。但此说不能解释红绿色盲的人能看到黄色（由红、绿混合产生）这一事实。另一种理论是黑林的四色说。黑林认为视网膜中存在着白—黑、红—绿和黄—蓝三对感光化学视素。这三对视素的分解和合成过程就产生各种颜色感觉。白—黑视素的分解与合成产生不同明度的非彩色感觉；红—绿视素的分解与合成产生不同明度的红色或绿色感觉；黄—蓝视素的分解与合成产生不同明度的黄或蓝色感觉。三对视素的共同活动，就产生了各种各样的颜色感觉。四色说能比较好地解释色盲现象，但却不能解释用三原色混合能产生光谱中的一切颜色这一非常重要的现象。上述两种理论到现在发展成对立色理论。这种理论认为，颜色视觉的第一阶段是在视网膜感受水平上，按三色理论发生，存在着三种锥体细胞，分别对不同波长的光敏感。第二阶段，神经冲动在视觉传导通路水平上编码传递过程按四色说进行。三种反应重新组合，形成红—绿、黄—蓝和白—黑三对对立性的神经反应。第三阶段发生在大脑皮层的视觉中枢，在这里产生各种颜色感觉。现代对立色理论依据神经生理学的发现，把颜色视觉的神经机制解释为是分阶段进行的，将前述两个似乎完全对立的色觉理论辩证地统一起来，可以很好地解释各种色觉现象。

【三色说】一种用来解释颜色视觉机制的假说。由英国物理学家托马斯·杨格于1802年提出。他假定在人的视网膜中有三种不同的感受器，分别含有对红色光、绿色光和蓝色光敏感的视色素，每种感受器只对光谱的一个特殊成分敏感。当它们分别受到不同波长的光刺激时，就产生了不同的颜色经验。1856年，德国的赫尔姆霍兹对杨格的学说进行了修正。他认为一种感受器不只是对一

种波长的光敏感，而是三种感受器对各种波长的光都有反应。只是红色感受器对长波更敏感；绿色感受器对中波更敏感；蓝色感受器对短波更敏感。因此，当光刺激作用于眼睛时，将在三种感受器中引起不同程度的兴奋，各种感受器按相应的比例活动便产生了各种颜色经验。红色光、绿色光和蓝色光可以分别使一种感受器占据优势，而引起该单色的感觉。若这三种光分别以 5 : 7 : 11 的比率使相应的感受器兴奋时，得到的将是绿蓝色感觉。当三种感受器的兴奋在同时处于相同的程度时，视觉颜色的感受就会是白色的。三色说较好地说明了在视网膜上存在的三种感色成分和颜色混和的事实。但在解释红绿色盲的成因上有明显的缺陷。

【四色说】一种用来解释颜色视觉机制的假说。又称拮抗过程说。德国人黑灵于 1887 年提出。他从颜色总是成对出现的这一现象出发，认为视网膜中存在着三对视素，即黑—白视素、红—绿视素和黄—蓝视素。这三对视素在光刺激的作用下表现为对抗的过程。黑灵认为这三对视素有其内在的代谢作用。他称其为同化作用和异化作用。这种同化作用和异化作用使人产生颜色感觉和黑白感觉。有光的刺激使黑—白视素异化，产生白色的经验；在没有光刺激时，黑白视素同化，产生黑色的经验。按同样的道理，在红光的刺激下，红—绿视素异化，产生红色的经验；在绿光刺激下，红—绿视素同化，产生绿色经验，在黄光作用下，黄—蓝视素异化，产生黄色经验，在蓝光作用，黄—蓝视素同化，产生蓝色经验。由于视素的同化或异化，人们不仅可以产生红、绿、黄、蓝的感觉，而且由于两对视素的共同活动，还能产生橙、青、紫等各种颜色。由于红—绿视素或黄—蓝视素可能单独作用，因而人们可看到光谱上更饱和的颜色。四色说能够较好地解释许多色觉

观，能较好地说明红—绿或黄—蓝为什么不能同时存在于同一颜色之中，用它来解释红—绿色盲也较容易。参见“对立色理论”。

【对立色理论】又简称四色说。颜色视觉的一种理论。它是1870年由德国生理学家黑灵提出。他是在受了人们有五种感觉，颜色是成对的活动（互补或对抗）影响的基础上提出来的。例如红色和绿色看起来是相反的而不是相融的，人们看不到发红的绿色。与此相似黄色和蓝色也是对抗的，发黄的蓝色是永远看不到的。又提出黑色和白色也是对抗的。根据这个学说有力地解释了五种心理原色的存在和负后象的互补性。对立理论认为，色觉的产生是由于神经细胞以对立的方式改变其燃放率。从而反映出不同的波长的光波。这种理论还提出了三种对立型式的细胞即红—绿、蓝、黄和黑—白。

【听觉】个体对声波的物理特性的反映。听觉器官是声音的分析器。声波是通过外耳道引起鼓膜的振动，这种振动再通过中耳的三块听骨而传达到卵圆窗上的鞣膜；鞣膜的振动影响了前庭内的外淋巴，外淋巴由于骨壁的限制，就向前庭膜激动；前庭膜被抑制而影响了中道内的内淋巴，内淋巴的动荡就引起了底膜的某些纤维的振动，它一方面使鼓室道内外淋巴向正卵圆窗动荡，另一方面使底膜上面的毛细胞所联系的神经末梢发生兴奋，兴奋沿着听神经传到皮层内的以颞叶为主的听觉区，就产生了相应的听觉。听觉的适宜刺激是频率为16—20000赫的声波，由于声波的振动频率不同，听觉有音色、音调（或音高）、音强（或响度）的区别。

【听觉刺激特征】产生听觉的刺激是声音，心理学描述声音的特性

通常有音调、音响、音色 3 个方面。(1) 音调, 又称音高, 人们对声音高低的主观反映, 音调决定于声波的频率, 频率越大, 听到的声音越高; 频率越小, 听到的声音越低。人们能感受到的最高频率是每秒振动 2 万次的声波, 最低的声波是每秒振动 16 的声波。语言的发音振动频率大约在每秒一千次到三千次之间, 这也是人们感受性最高的区间。(2) 音响, 又称响度或音强, 是人们对声音大小强弱的主观感受。音响主要决定于声波的振动幅度, 振幅愈大, 人们听到的声音就越大。通常以分贝 (dB) 测量音响。人们能感受的声音强度最大范围是 130 分贝, 太大的声音会引起痛觉。(3) 音色, 人们对声音波型的主观感受, 也是对不同发音体产生的波型差别的反映。比如不同乐器发出的声音波型不同, 而动听的乐音与刺耳的噪音在波型上也有所不同。

【纯音】每一种声音都有特殊的波型, 有简单的和复杂的两种形式。简单的波型是正弦曲线, 这种波型的声音就是纯音。如敲击音叉的声音。在物理学上用频率和振幅两个特征来说明纯音的性质。利用音频信号发生器可以发出 2—20 万赫兹范围内的各种频率的纯音。

【噪音】波形呈现非周期性振动的声音, 即杂乱而不规则的振动。与其相反的振动有周期性的声音是乐音。声音是不是噪音既受声音本身物理特性的影响, 也受人的心理状态需要、情绪等因素的影响。噪音使人感到疲劳, 产生消极情绪, 甚至会引起疾病, 研究证明, 如果人们长期在 95 分贝的噪声环境里工作和生活, 会有 29% 的人丧失听力; 120—130 分贝的噪音使人感到内耳疼痛, 更强的噪音会使听觉器官受到损害。噪音对不同的个体来说影响的

程度不同，有明显的个别差异。

【共鸣理论】听觉的理论之一。1863年由德国生理学家赫尔姆霍茨首先提出。耳蜗基底膜的每一条纤维或邻近的纤维群都相应于一定的振动频率；因而频率不同的振动就会引起不同部位的纤维发生共鸣。如耳蜗底部较短的纤维对高频率的声波发生共鸣，而耳蜗顶部较长的纤维则对低频率的声波发生共鸣。这样不同频率的声波传到内耳的底膜之后，就会由于共鸣作用，引起底膜上不同部位的纤维发生振动；纤维的振动又转换为神经兴奋，沿着相应的神经纤维传到大脑皮质的相应部位，就引起了相应的听觉。现代研究证明，基底膜不同的部位的振幅与声音的频率是具有相应的关系。共鸣理论对于说明声波如何对听感受器发生作用，即听感受器如何对各种不同的声波发生感应的问题，基本上是正确的，但并不完善。因为基底膜的宽窄是有限的，最宽处和最窄处的差别也并不太大。共鸣理论强调了基底膜的振动对产生音调听觉的作用，因而也叫位置理论。

【行波理论】听觉理论之一。当声波从中耳传入内耳以后，就在内耳的淋巴液内引起一种压力波，这种波从前庭道一直游行到鼓室道，并且引起了底膜的振动。振动从蜗底开始，逐渐向蜗顶推进，至底膜的一定部位，振幅达到最大值，行波所引起的振动即停止前进并逐渐消失。由于声波的频率不同，底膜的最大振幅所在的部位也不同。声波的频率越低，最大振幅所在的部位就越接近蜗顶；声音的频率越高，最大振幅所在的部位就越接近蜗底。最大振幅所在的部位毛细胞激起相应的神经纤维兴奋，这兴奋传入大脑皮层相应部位，就引起了相应的听觉。“行波说”肯定了不同的

声高是和底膜上的不同部位相联系的，所以西方心理学家称为“部位学说”。

【位置理论】又称地点说。听觉的理论之一。它包括共鸣理论和行波理论。位置理论和频率理论构成听觉理论的两大类别。

【频率理论】听觉理论之一。包括电话说和排发说（齐射说）。是研究和说明外界声波怎样作用于听觉器官以及听神经系统如何对各种声音刺激进行处理，编码从而引起听觉的理论。它与位置理论（地点说）构成听觉理论的两大类别。

【神经齐射说】听觉理论之一。又称排发说。是美国实验心理学家韦弗和布雷于 1930 年在对猫的听神经生物电进行研究后提出的。由于神经纤维传导存在着相对不应期（反应的延迟性），而且又有长有短。当基础膜达不到使我们听到音调的全域那么宽频率幅度时，就可以靠神经纤维的振动频率来承担。即根据神经纤维的传导相对不应期的长短分成“排”，各排可以轮流接受听觉刺激并发出神经冲动。神经纤维振动频率最快可达到每秒 1000 次，如果这频率还不够，那么只要许多神经纤维依次排发就行了。如 10 根神经纤维，把节奏配合好，轮流放电，就可以配成每秒 100000 次。这样就可以大大增加在单位时间内的神经冲动传导的数量，从而也能解释高频率声波的传导。

【味觉】辨别外界物体味道的感觉。基本的味觉有甜、酸、苦、咸四种。其余都是混合味觉。溶解于水或唾液中的化学物质作用于舌面和口腔粘膜上的味觉细胞（味蕾），产生兴奋，并将这一兴奋

传入大脑皮层从而引起味觉的感受。它是整个味分析器统一活动的结果，四种基本味觉的感受器在舌面的分布是不同的。舌尖对甜味最敏感，舌中和舌的两侧和舌后分别对咸、酸和苦最敏感。味觉感受性与机体的需要情况有关。饥饿使身体对甜、咸的感受性增高，对酸、苦的感受性降低。温度对味觉的感受性和感觉阈限也有影响。此外味觉的适应和对比作用也会影响味觉的感受性和感觉阈限。

【嗅觉】辨别外界物体气味的感觉。是一种较为原始的感觉。它是由有挥发性的有气味的物质作用于嗅觉器官的感受细胞而引起的一种感觉。气体分子进入鼻腔使位于鼻腔上部两侧的粘膜中的嗅觉感受器的嗅细胞受到刺激，鼻粘膜将其分解对鼻纤毛发生作用。嗅细胞神经冲动经嗅神经将信号传到下丘脑和大脑的嗅觉区，产生对该物质气味的认知。嗅觉的灵敏度受刺激物的性质、周围的环境、机体的状态所影响。

【皮肤感觉】辨别物体的机械特性和温度特性的感觉。有 3 种基本形态：触压觉、温度觉和痛觉。每一种皮肤感觉都与自己特殊的刺激相适应。由触、压的机械刺激和冷、热的温度刺激作用于皮肤的相应感受器—真皮神经网络后传入大脑皮层，引起皮肤感觉。皮肤感觉在人类生活中具有重要意义。(1) 认识事物的空间特性。如物体的软硬、粗细、轻重。(2) 在视觉、听觉损伤的情况下，起补偿作用。如盲人用手指认字，聋人靠振动觉欣赏音乐(3) 维持人体与环境的平衡。人们利用痛觉，回避各种伤害人体的危害，保护自己；利用温、冷觉、调节体温。

【痛觉】辨别伤害机体的各种刺痛强度的感觉。任何一种刺激当它对有机体具有损伤和破坏作用时，都能使皮下游离神经末梢受到刺激产生兴奋，传入大脑皮层，引起痛觉。在通常情况下，因所受刺激强度不同而分为痛痒、刺痛和剧痛。当刺激达到一定程度时，往往会伴有痛反应，如局部的肌肉收缩、呼吸暂停或加快、出汗等。痛觉是感觉的、情绪的和动机的因素的综合。它还受文化环境、经验的作用，人对伤害性刺激的认识、暗示的作用等因素的影响。它是人体的一种保护手段，当组织受到潜在的和实际的伤害时，即发生疼痛感，为机体提出危险的信号，以引起机体进行防卫。大脑皮层对痛觉可起调节作用。

【触压觉】皮肤感觉的一种。当皮肤受到机械刺激而引起的感觉。它分为触觉和压觉两种基本形态。当外界刺激接触皮肤表面所得到的心理感受称为触觉。当外界刺激接触皮肤表面，其强度足以使皮肤明显变形，产生压迫的心理感受被称为压觉。此外以一定频率的振动接触皮肤所引起的振动觉和因机械或化学刺激所引起的痒觉也属于触压觉的范围。触觉感受器可以传递压觉、觉察物体的质地、觉察在皮肤表面移动的物体。只有当刺激落在触压点上，才能引起触压觉。它是人们获得空间信息主要感觉通道，可以辨别物体的大小和形状。

【两点阈】能感觉到两个刺激间的最小距离，它是触觉感受性的一种表示方法。两点阈的大小与人的神经分布的密度有关。身体有精细肌肉控制的一些区域触觉比较敏锐。手指和头面部的两点阈最小，肩背部和腿的两点阈最大，研究人们能够分辨皮肤上两个点的最小距离，确定不同身体部位的触觉感受性，可以使我们掌

握皮肤不同部位的机能特点，更好地利用皮肤做为传递信息的通道。

【温觉】一种由温度刺激所引起的皮肤感觉。用以调节机体和周围环境之间的热交换。它由刺激温度与皮肤表面温度的关系来决定，当刺激温度高于皮肤温度时便引起温觉的感受，当刺激温度低于皮肤温度时便产生冷觉的感受。若刺激温度与皮肤温度相同时，便不能产生温度觉。皮肤对冷热刺激的感受是分别由不同的感受器来完成的。而冷和热的皮肤感受器在皮肤表面的分布是不均匀的。身体的不同部位对温度刺激的敏感程度不同。温度觉还取决于受刺激的皮肤面积的大小。此外，其他感觉也常使温度觉发生变化，比如颜色声音等。

【生理零度】自然的皮肤表面温度，是一种在温度觉上的中性的温度，使人既没有冷觉也没有温觉的温度。它不是一个固定的温度，而是可以变化的。不同部位的皮肤表面温度不同。在同一部位生理零度也会因时间的不同而有新变化。身体的强弱、活动情况及心境的改变都会使生理零度发生变化。在生理零度的两边存在着一个狭窄的温度范围。皮肤温度在这个范围的变化不会引起温度觉。这个范围的大小依赖于生理零度的数值，刺激皮肤的部位和面积以及刺激温度变化的速度等因素。

【动觉】由身体运动和作用于肌肉、筋腱和关节中的感受器的机械力引起的肌肉紧张所产生的感觉。是对身体各部分运动和姿势的感觉，它反映身体各部分的位置、运动及肌肉的紧张程度，提供有关身体各部分的动作强度、速度和轨迹的信息，是内部感觉的

一种重要形式，是整个运动分析器统一活动的结果，它也是随意运动的重要基础。人们由于有高度精确的动觉，才能实现动作的协调，完成各种复杂的运动技能。在认识客观世界方面具有重要的意义，它经常同其他感觉相联系，以完善对客观世界的认识，它与皮肤感觉相联系，获得大小、形状、质地、温度等信息。如眼球内外肌肉运动觉同视觉相结合，可以目测物体远近和大小；同语言听觉相结合，产生人类的语言活动。

【平衡觉】又称静觉。辨别身体运动速率和方向的感觉。由人体作加速或减速的直线运动或旋转运动所引起的。当头部或身体作加速（或减速）运动方向改变或经受震动、颠覆等，作用于内耳的平衡觉感受器时，产生兴奋，经神经通道传入大脑皮层，从而引起平衡觉。平衡觉与视觉、内脏器官相联系。当前庭器官受强烈刺激时，会使视野中的物体产生移动，引起恶心和呕吐等内脏反应。

【内脏感觉】又称机体觉。用以反映身体内部状态的种种感觉。它是由内脏的活动作用于脏器而产生的器壁上的感受。当机体内部器官发生生理变化并作用于食道、血管或内脏小壁上的神经末梢时，内部感受器便把内脏的活动及其变化的信息传入中枢，在大脑皮层引起内脏感觉。同视觉、听觉和触摸觉等外部感觉经常发生联系，使机体内部器官与外界生活条件相互适应。它具有不确定的性质，缺乏精确的定位。当机体内部器官正常工作时，各种感觉融合成人的一般自我感觉。通常情况下，内部感觉的信号被外感受器的工作所掩蔽，因而不能意识到。只有在内部器官受到强烈刺激或伤病时，内脏感觉才能被人们所意识到，成为占优势

的、鲜明的感觉。

【感觉反应时】有机体从感受到刺激到对刺激作出反应所需要的时间，也就是被测试者的感觉器官受到刺激，然后再经过神经通道的传导和神经中枢的调节，从而使被试的效应器官发生反应所需要的最短时间。时间的长短对各种活动具有不同影响，有些工作明显地需要较短的反应时，人与人之间的反应时是有很大差别的，这种“刺激—反应”的过程所需时间随感官种类、身体状态、刺激强度、练习程度、主体经验的不同而不同。听觉的反应时比视觉反应时短。强刺激的反应时短，弱刺激的反应时长，增加刺激的延续期能使反应时有缩短的倾向。额外的动机因素——惩罚或奖励——会引起截然相反的反应时。人处于暗适应状态时，反应时短，处于明适应状态时，反应时长。练习因素也能促使反应时降低，不同职业的人反应时因而存在着巨大的差别。由于反应时是一个很敏锐的反应变量指标，可以作为反应速度的快慢，反应前后心理活动过程的客观指标。在实践中，反应时也可以作为职业选拔的指标之一。

【知觉】客观事物直接作用于感官，而在头脑中产生的对事物整体的反映。人们通过感官得到外部世界的信息，这些信息经过头脑的加工（综合与解释），产生了反映事物整体的心理现象，就是知觉。知觉是在感觉的基础上形成的，它是按一定方式来整合个别感觉成分的作用，使其形成一定的结构，并受到定势和个体经验的影响。知觉作为一种活动、过程，包含了互相联系的几种作用：觉察、分辨、识别和确认。人在知觉客观世界时，总是有选择地把少数事物当成知觉的对象，而把其他事物当成知觉的背景，以

便清晰地感知一定的事物和对象。但知觉的背景和对象是可互相转化，也是互相依赖的，因此人们的知觉是由对象及其背景的相互关系决定的，知觉依赖于直接作用感觉器官的刺激物的特性，也依赖于感知的主体，即具体的、活生生的人。大脑皮层的复杂的分析和综合功能，是知觉的生理基础。知觉大体上可分为空间知觉、时间知觉和运动知觉。

【知觉选择性】人们对作用于感觉器官的外界刺激进行选择并做进一步地加工处理的特性。在感受自然事物时，把具有显著特性的、能引起人们注意的外界刺激和那些刺激的重要方面从自然界的诸多刺激中分离出来作为知觉的对象，而把次要方面作为背景。只有外界刺激物之间存在着某种差别和变化时，才能进行对象和背景的分，形成对刺激物的知觉。对象和背景之间的差别越大，对象从背景中区分越容易；反之区分则困难。容易成为知觉的对象有：（1）在空间上接近、连续、形状上相似的刺激物。（2）各个部分相似容易形成整体的刺激物。（3）在相对静止的背景上，运动的物体。另外，知觉的选择性也依赖于刺激物维量的变化，对多维量变化的刺激快于单维变化的刺激。决定知觉选择性的重要因素是客观事物的物理特性和人的内在需要、期望、任务和以往的经验。

【知觉的意义性】人根据自己的知识经验对感知的事物进行加工处理，并用概念的形式把它们标志出来，使它们具有一定的意义。影响知觉的意义性的因素有：（1）人的知识经验。在知觉一个事物时，与这事物相关的知识经验越丰富，对该事物的知觉越富有内容，对它的认识也越深刻、精确。（2）言语的指导作用。它可以

唤起人们的过去的经验，从而补充知觉内容，帮助人们对事物进行理解。

【知觉的整体性】人们对某一事物的知觉总是将自身对该事物的各种属性和对各个部分的感受特征综合起来进行认识的特性。在知觉一事物时，并不是把对该事物的个别的、孤立的和局部的感受特征作为知觉的对象，而是把它们综合起来，作为一个整体来知觉。即在知觉过程中，人们不是孤立地反映事物的个别特性和属性，而是反映事物的整体和关系。对整体的知觉往往先于个别成分的知觉。知觉整体性的意义在于它是知觉的积极性和主动性的一个重要方面，可以提高人们的知觉能力。

【知觉恒常性】当知觉的客观条件在一定范围内改变时，知觉对象在一定程度内保持稳定的心理现象。恒常性的表现方面：（1）形状恒常性。不同角度观察同一物体，物体在网膜上投射的形状不断变化，但是我们知觉到的物体形状并没有很大的变化。（2）大小恒常性，人们对物体大小的知觉，无论其实际距离怎样改变，人对物体大小总是一定的。（3）亮度和颜色的恒常性，当周围环境和外界照明改变时，物体所具有的明度和颜色倾向于保持不变。知觉的恒常性的意义是当观察条件有所改变，仍能达到对物体特点的精确的知觉，这是人类适应环境的一个重要能力。

【形状恒常性】当外部条件发生变化时，眼睛对物体形状的知觉保持一定恒定性的心理现象。不管物体被观看的条件变化有多大，仍用一种建立起来的和前后一致的方式感知物体的倾向。从不同角度观察同一物体，尽管物体在网膜上的投影是随角度的变化而不

断变化的，但是人们对该物体形状的感知并没有太大的变化。依视网膜视象的不同又可分为：（1）完全恒常性：人们看到的形状与物体的实际形状完全相同。（2）无恒常性：看到的形状与物体在网膜上投影的形状完全一样。（3）实际恒常性：看到的物体形状处于物体的实际形状和物体在网膜上投射的形状之间，而偏于物体的实际形状。（又称为知觉常性或知觉恒常性）。

【大小恒常性】当观察者与观察对象的距离发生变化时，眼睛对物体大小的知觉保持一定恒定性的心理现象。从不同的距离观看同一物体时，物体在视网膜上成象的大小是有变化的。但不管物体离观察者的距离有多大变化，该物体仍被感知为其实际的大小而无变化。依赖于物体的表观距离和视网膜大小的相互关系。在实际生活中，人们看到的对象大小的变化，并不和网膜成像的变化相吻合，对象在视网膜上的映象按几何投影的规律变化，随对象的距离按比例增大或减小，而知觉到的物体的大小却不完全随物体与观察者的距离的变化而变化，而是趋向于被感知物体原物的实际大小。实际的大小恒常性处于完全恒常性与无恒常性之间。

【明度恒常性】在照明条件发生变化时，眼睛感知物体的相对明度或视亮度保持不变的特性。物体的明度或视亮度不取决于照明的条件，而取决于物体表面的反射系数。明度或视亮度恒常性也处于完全恒常性与无恒常性之间。

【颜色恒常性】当周围环境和照明条件发生变化时，眼睛对物体表面色调的感知不变的特性。一个有颜色的物体在色光的照明下，其表面的颜色并不受色光照明的严重影响，而是保持其相对不变的

稳定性。翠绿的草坪从早到晚保持其本色不为阳光的变化所改变。红光环境下白纸不会被人知觉为红纸。

【形状知觉】人们在知觉活动中对物体特征与背景的区别分辨的能力。典型的方式是对图形与背景的知觉上。图形是指借助于可见的轮廓将视野中的一部分从整体中分离出的面积。在一个连续性的知觉区域中，通常较小的和更封闭的区域被看作是图形，而被轮廓分离出的图形以外的空间则构成背景。图形和背景的分化是知觉组织的最简单、最原始的形式。一般来说，图形具有结构和形状，容易引起人们的注意，背景相对无形不为人们注意；图形有轮廓而背景无边界；图形经常在前，背景在后；图形比较醒目，比背景更占优势，并更倾向于一定的意义。心理学家通过对图形特征的研究，提出了一些容易组织成为一个图形的组织原则，它们包括：（1）邻近，同类物体在空间上彼此接近时，容易组成图形；（2）相似，多种物体在形状上有相似特征，容易归类成为图形；（3）对称，视野中对称的部分容易组成图形；（4）封闭，封闭性的线段在视野中易组成图形；（5）共同命运，当视野中的某些成分按共同方向运动或变化时，易组成图形；（6）简单性，视野中具有简单结构的部分，易组成图形。在形状知觉中具有简单的并可以预测的结构更易被知觉到，称为好图形。好图形代表了属于同一刺激可能显示的各种组合中最有意义的图形，它的特点有：（1）好的连续，一些成分和其他部分的连接以便于使一个点的轨迹沿着已经确立的方向连续下去的倾向；（2）对称，具有对称和平衡的整体条件；（3）趋合，有助于形成一个更加紧密和更完整的图形组合；（4）共同命运，与视野中其他方向运动或变化的成分相区别，具有在一个共同方向上移动或变化的倾向。

【侧抑制】神经细胞因刺激而发生兴奋的同时，对空间上相邻接的一定范围内的神经细胞的神经性抑制现象。侧抑制是神经系统信息处理的基本原则之一。一个神经元发放的冲动沿着它的轴突传出时，通过轴突的侧枝使附近与之有联系的抑制性神经元兴奋，这种兴奋能使相联的神经元的活动受到抑制。在一系列并行的神经通路中，由于周围抑制性神经元的作用，使其中某个部分的兴奋性明显升高，而其他几条并行的通路的兴奋性降低。这样就在兴奋的中央通路周围形成一个抑制带，减少了邻近通路活动的干扰，使中央通路的辨别价值增加。在感觉通路中的不同水平不同阶段上，从触觉到视觉的各种感觉系统中都存在着这种侧抑制作用。侧抑制在神经系统对信息的加工过程中有着很重要的作用，是知觉的对比作用或尖锐化作用的神经基础。当一种刺激均匀地分布在一个感受的区域时，常常感到在边界处的刺激作用最强。如图形知觉中轮廓清晰的现象（即“马赫带现象”）就与此有关。另一种情况是，如果一个感受野中的某一部分受到的刺激最强，我们就可能只感觉到这一部分的刺激。侧抑制有利于机体从纷乱庞杂的刺激中提取出最重要的信息。

【深度知觉】通过对深度线索的利用以判断处于三维空间中的物体的深度和距离的能力。它包括两种情况：（1）绝对距离，指判断观察者到物体之间的距离；（2）相对距离，判断一个物体与另一个物体之间的距离，或同一个物体内的不同部分之间的距离。立体知觉可看作是深度知觉的一部分。它主要是通过视觉系统将收集到的深度线索传输给大脑，经过大脑对这些深度线索进行综合评价所获得的。大脑从二维空间的视网膜视象中抽取出三维空间

的信息，并把这些信息进行综合整理，从中得到一个具有深度的、活生生的三维空间的明确印象。

【深度知觉线索】用以提供深度知觉的各种信息和途径。依感觉种类可分为生理线索和视觉线索两类。生理线索来自于眼部肌腱、韧带等的收缩产生的兴奋而引起的动觉，它包括调节和辐合，调节是眼睛聚焦的过程，辐合是双眼为注视同一点而进行的协调活动，当物体的远近产生变化时，眼睛为更清晰地成像，必须通过上两种方式调整，从而产生深度的感觉。视觉线索是由于光线作用视网膜引起的视神经冲动，根据单眼或双眼的使用情况，又可分为单眼线索和双眼线索。单眼线索是用一只眼睛即可感觉的深度线索，对于静态的物体，可以根据远近距离前后遮盖的部分（重迭），物体的相对大小、相对明度，由于几何光学原理产生的线条透视，空气密度产生的空气透视，以及物体在网膜上成像时的投影大小和投影密度发生的层次变化（纹理梯度）等产生深度的感觉。运动的物体可以由于相对位置变化和调节作用引起的运动视差提供深度线索，它也可以消除静态线索带来的一些错觉。双眼线索是利用双眼的差异和协调获得的距离感信息，主要有双眼视差线索，它是由于两只眼在获取立体物体网像时，双眼角度的不同而产生的网像差异，深度增加则这种网像差也加大。双眼视差是深度知觉线索中最精确的成分，也是人的主要深度知觉信息。

【立体镜】可借助将平面图形看成有深度知觉的观看装置。通过反射组成棱镜观察两张在相隔 65 毫米不同角度上拍摄的略有差异的照片时，会形成一个立体的图形知觉。这是由于反射镜或棱镜的融合作用使两眼产生了双眼视差。两眼不对应部位的视觉刺激

以神经兴奋的形式传到大脑皮层，形成了立体知觉。

【时间知觉】认识外界物体时间特性的知觉。它是客观事物和事件的连续性和顺序性在人脑中的反映。外界物体运动和体内生理变化，特别是节奏性的变化，都能成为时间知觉的信号。时间知觉具有四种形式。（1）对时间的分辨；（2）对时间的确认；（3）对持续时间的估量；（4）对时间的预测。由于时间的不可逆性，时间知觉必须通过各种媒介间接地进行。这包括（1）根据自然界周期的变化；（2）根据有机体各种节律性的活动；（3）借助于计时工具。时间知觉不同于空间知觉，但两者间又有密切的联系。当机体所受刺激的时距增大，对刺激物空间间隔的感知也会增大。一定时间内事件发生的数量和性质对时间知觉有影响。不同的感觉通道在判断时间的精确性方面具有明显的差异，而人的态度和兴趣会引起对时间知觉的歪曲。

【方位定向】对物体空间的关系、位置和对机体自身所在空间位置的知觉。它是各种感觉协同活动的结果。不同的物体在方位定向中，凭借的感官不完全相同。人类的视觉与听觉在方位定向中起着特别重要的作用。人们通过眼睛对周围事物的观察和耳朵对不同音响的感受，以判断周围环境物体间的方向、距离、位置等关系。其中视觉定向是根据物体在视网膜上投影的相对位置不同而产生，它要借助于各种主客观参照物，这种定向能力是后天学习获得的，也是视觉、触觉、动觉、前庭觉联合作用的结果。听觉定向是双耳对刺激感受的时间差、强度差、相位差造成，通常人们对来自左右两侧的声音定向较准确，而对人体头部中切面上的声音定向容易混淆。

【音笼】测定人对声音定位能力的仪器，主要用于有关声音定位的心理实验。它由一个能水平转动 180° 、垂直转动 360° 的曲柄及其顶端的发声器，以及一个能固定被试头部的坐椅组成，实验时，要求尽可能固定被试的头部，使其不能任意转动，利用发声器在一个以被试头部为中心的球面的任意一个指定方位上发出声音，由被试做出判断，报告声音来源的方位，由此研究人的听空间知觉。

【运动知觉】认识外界物体移动的知觉。它是物体在空间位移和移动速度等特性在人脑中的直接反映。网膜映象流和中枢动作指令提供运动知觉的信息。而机体所处运动或静止的自身状态对运动知觉有很大的影响。此外，依赖于物体运动的速度，太慢或太快的物体运动速度都不能使人产生运动知觉。运动物体的其他一些特性对视网膜的作用对运动知觉也有重要的意义。当物体的运动由近及远或由远及近时，使视网膜上的视象发生变化并引起运动知觉。运动知觉有时是视觉、动觉、平衡觉和听觉在实践活动中相互制约的结果，它对动物和人的适应性行为具有重要的意义。

【诱发运动】运动知觉的一种重要形式。由于一个物体的运动使其相邻的一个静止的物体产生运动错觉的现象。在两个物体中，被看作是图形的物体更倾向于被看作是运动的。而当两个物体同样构成图形时，往往被注视到的那一个物体更倾向于被看成是运动着的。一般说来，诱导运动还有赖于一个物体相对于一个参照框架的移动位置。

【似动现象】运动知觉的一种，即引起知觉的刺激物体本身的客观

状况虽然是处于静止的，但它引起的知觉经验却是移动的一种知觉现象。有两种表现：（1）自主运动，由静止刺激引起的运动知觉现象。如在一暗室内注视一个孤立的光点，数秒钟后即会发现该光点来回的移动。（2）动景运动，当两个刺激物（光点、直线、图形或画片）按一定空间间隔和时间距离相继出现时，使我们产生一个刺激物向另一个刺激物的连续运动的知觉现象。如电影、电视、活动性商业广告的设计等，都是以此原理制成。

【自主运动】运动知觉的一种主要形式。在某些条件下，一个单一的刺激在没有物质运动的情景中会产生一种运动的知觉。在一间除了一个静止的光点以外，没有活动的物体，一切都处在黑暗中的房子里，这个光点会造成一种运动的错觉。这主要是由于这个光点缺乏任何视觉参照框架所造成的。自主运动与眼球的运动有关，而身体的各种姿势在自主运动中也起着一定的作用。

【动景运动】运动知觉的一种主要形式。从一个刺激位置到另一个刺激位置的错觉性运动。这种运动是刺激的时间顺序的函数：当两个刺激物（光点、直线、图形或画片等）按一定空间间隔和时间距离相继出现时，会造成从一个刺激物向另一个刺激物连续运动的错觉。

【错觉】在特定条件下，对客观事物的一种错误的知觉。产生时，人的知觉不能正确地反映外界事物的特性，而出现了种种歪曲。它违反了在当知觉条件变化时，知觉所反映的对象在一定范围内保持恒定的特性，从而不能反映事物的真实状态和属性。常见的错觉有：（1）在对比中或在过去经验影响下产生的错觉。大小错觉、

形状、方向错觉、形重错觉、倾斜错觉、运动错觉、时间错觉等。(2) 在一定心理状态下产生的错觉：如惊慌之中的“草木皆兵”，惶惑的“杯弓蛇影”等。(3) 某些精神病患者产生的错觉等。错觉的原因相当复杂，既有生理的原因，也有心理的原因。它带有固定的倾向，是主观努力无法克服的，只要条件具备，就会必然产生。

【眼动理论】一种解释错觉成因的理论。这种理论认为，在知觉几何图形时，眼睛总是沿着图形的轮廓或线条作有规律的扫描运动。当扫视图形的某些特定部分时，由于周围轮廓的影响，改变了眼动的方向和范围，造成刺激取样的误差，因而产生知觉的错误。由于通常眼球作垂直运动比横向运动较为费力，因此就产生垂直距离比相等的水平距离更长一些的错觉（垂直—水平错觉）。在看缪勒—莱尔错觉图形时，箭头向外伸展的线段引起较大距离的眼动，箭头向内收缩的线段引起较小距离的眼动，因而就得到前者比后者长的印象。眼动理论是早期对于少数几种几何图形错觉的重要解释，但缺乏科学依据。有实验证明，当设法使眼动不产生时，仍会出现图形错觉。后有人改进此理论，认为错觉是由于中枢给眼肌发出的不适当的运动指令造成的。即使眼动没产生，只要有眼动的倾向，也足以产生错觉。但此说也得不到任何证据的支持，遭到许多反驳。

【深度加工和常性误用说】解释错觉形成的一种理论。人们在知觉三维空间的物体时，总能大致能保持物体的原状和大小，而不因距离、方向的改变而改变，即有着知觉恒常性。这是由于在知觉过程中认知活动的参与，利用了物体的深度线索。当人们把知觉

三维世界的这一特点误用到平面物体时，就引起了错觉。错觉图形表现较远事物的那些部分被扩大，表现较近事物的部分被缩小。这种理论可解释许多错觉现象。如在缪勒—莱尔错觉中，箭尾朝外的图形的中央直线看上去要比箭尾远（在三维世界中）；相反，箭尾朝内的图形的中央直线看上去要比箭尾近。因此，前者看上去要比后者长。同样，这种理论可以很好地解释潘佐错觉等其他几种错觉。但这种理论也不能解释所有的错觉现象。

【神经抑制作用说】解释错觉的一种假说。这种假说认为，当两个轮廓彼此接近时，网膜内的侧抑制过程改变了由轮廓所刺激的细胞的活动，因而使神经兴奋分布的中心发生变化。这就使看到的轮廓发生相对位移，从而引起几何形状和方向的各种错觉。这种假说可较好地解释佐尔拉错觉和波根多夫错觉。如在波根多夫错觉中，由于侧抑制的作用，锐角倾向于被看得较大而，而钝角倾向于看得较小些，因而两条斜线都作了一些转动，看上去就不再属于同一条连续的直线了。这种假说遭到很多人的质疑。按照这种假说，错觉是发生在网膜水平。有人在波根多夫错觉图形中，给被试一只眼呈现倾斜直线，另一眼呈现两条平行线，被试仍看到了位移错觉。可见，此错觉并非发生在网膜水平。又有人用主观轮廓形成两条平行线，也能产生波根多夫错觉；而在此实验中，根本就没有物理上的角存在，侧抑制无法产生。

【缪勒—莱尔错觉】大小错觉的一种，又叫箭形错觉。两条长度相等的线段，如果将其中的一条线段的两端加上向外的两条斜线（箭头），而将另一条线段的两端加上向内的两条斜线，看上去会觉得前一条线段会比后者显得短一些。

【垂直—水平错觉】大小错觉的一种，长短相等的两条线段，其中一条线段垂直于另一条线段的中点，结果看上去垂直的线段要比水平的那条线段显得更长一些。

【潘佐错觉】大小错觉的一种，又叫铁轨错觉。在两条辐合线的中间有两条长度相等的线段。在透视作用的影响下，靠近辐合线焦点的一条线段看上去比远离焦点的线段显得更长一些。

【形状和方向错觉】由于受到邻近线条的影响而产生的对形状和方向歪曲的知觉。常见的类型包括：（1）佐尔拉错觉。一些平行线由于附加线段的影响而看成是不平行。（2）冯特错觉。两条平行线由于附加线段的影响，使线段中部变狭而两端变宽，看上去不再平行好象是两条弯曲的直线。（3）爱因斯坦错觉。处于在许多环形曲线中的正方形，看上去它的4个边会显得略有弯曲。（4）波根多夫错觉。被两条平行线切断的同一条直线看上去会感到不在一条直线上。

【冯特错觉】见“形状和方向错觉”。

【大小错觉】人们由于某些原因对几何图形的大小或线段的长短取得的被歪曲的知觉。它可分为：（1）对线段长短的错觉。主要包括：缪勒—莱尔错觉，又称箭形错觉，是因线段上箭头的指向所造成的错觉；潘佐错觉，又叫铁轨错觉，指在铁轨背景下形成的对两条相等线段的错觉；贾斯特罗错觉，指两条长度相等的曲线被水平放置时，下面的一条曲线看上去比上面的一条要长一些；垂

直—水平错觉是因两条线段的交错而造成的错觉；（2）对图形大小的错觉。主要包括：多尔波也夫错觉，指两个面积相等的圆形，一个被大圆所包围，另一个则在小圆之中，结果看上去前者要比后者小得多；月亮错觉，是因为透视的作用，挂在天边的月亮看上去要比它高挂中天时要大得多。

【运动后效】在注视一个方向的物体运动之后，如果将注视点转向静止的物体，那么会看到静止的物体似乎朝相反的方向运动。即运动后效。

【图形后效】当人们注视一个图形一定时间后，由于该图形在视觉中的作用，影响了对随后知觉的另一种图形的观察。比如，注视一条略弯曲的线条几分钟后，这条线段就不显得太弯曲了，这时若再看一条直线，就会感到这条线向刚才那条线弯曲的相反方向弯曲。这种后效开始的时候很强，随时间的推移而逐渐消失。

【可逆图形】又称不可能图形。由心理学家和艺术家特别绘制的那些按图形各部分之间的关系，在现实世界中，不可能客观存在的事物的图形。比如，被巧妙组合在一起的一头象三齿叉，另一头象两齿叉的奇怪形状。或一个从下面走上去又不中断地走回到原来水平的台阶。这种现象说明，人在知觉一事物时，要根据已有的经验做出预期，并赋予一定的意义，寻求最佳的解释。知觉过程是与记忆、思维活动分不开的。

【注意的心理过程】当意识和心理活动指向和集中于某一事物时，产生了注意的心理现象，这是人的一种意识状态，一种与觉醒状

态有联系又有区别的状态，也可称为是一种比觉醒状态更高一水平的意识状态。在注意产生时，其心理活动特征有两方面，一是指向性，指人在每一瞬间，有意识选择了某一事物而离开其他事物，指向性不同，人从外界获得的信息就不同；另一是集中性，指人的意识停留在一定对象上的紧张程度，它保证人的意识离开一切局外的、与当前活动无关的事物。注意的活动分为不随意注意、随意注意和随意后注意三种类型。不随意注意是一种预先无目的，也不需要努力的注意，这在我们的生活中经常发生，比如突然发生的一些事件，比较新颖独特的刺激都会引起我们的注意；再有我们本身的状态，如个人特殊的需要、情感、兴趣、经验等，都会使个体更倾向于注意到周围的一些事物。所以，这种注意活动是一种无准备的，无明确认识任务的状态，它的产生与维持不依靠人的任何意志努力，也可称为是无意注意。当我们有一定的目的，并需要一定意志努力的维持，这时产生的注意活动称随意注意，这是一种较高级的注意形式。人的学习活动，特别是由语言控制调节的注意活动，都是一种随意注意，这种注意过程与认识活动的目的和任务、个人的兴趣和需求、个人的性格和意志品质等关系密切，体现了人的意志特点。一个顽强、坚毅的人，容易使注意服从于当前的目的与任务；一个意志薄弱、害怕困难的人，就不会有良好的随意注意。随意后注意是一种在特征上兼备不随意注意和随意注意的某些特征的注意活动。在随意注意产生之后，当人们自觉地进行某种目的下的任务活动时，有时并不再需要意志的努力，特别对于那些长期、连续性的任务，人们并不需要持续地保持意志的努力，这样能节省心理活动的能量耗费，这时随意后注意就特别有利于心理活动的持续进行。当然，这种注意品质的培养要依赖于对活动的直接兴趣。

【注意的功能】注意的指向性与集中性表明注意的功能有四种：选择功能、维持功能、整合功能，调节功能。选择功能能使人的注意从同一瞬间同时作用于我们的大量刺激中，有选择地指向最有意义的、符合需要的、与当前活动有关的刺激，对它作出正确无误的反映。而对于非本质的、额外附加的、与当前活动无关的刺激则进行抑制和排除。维持功能不仅使人的注意在心理过程中指向一定的对象，而且使心理活动过程集中在此对象上，从而使注意对象的印象和内容在意识中维持下来，直到完成活动为止。整合功能在注意状态下对输入信息进行整合，使个别特征的信息整合为一个完整的个体。调节功能使人调节和控制自己的心理过程，使人们对注意的对象更迅速地加以综合、概括、迁移。一旦活动偏离预定的方向，人就会立即发现，并予以调整，以保证活动的顺利完成。注意的这些功能使得注意在人的心理活动和实践活动中具有重要的意义。

【注意的紧张度】心理活动对某一事物高度集中，而同时离开其余事物。是注意强度上的一种特征。表现在注意倾注于一定的对象。在紧张注意情况下，一个人会沉浸于他所注意的事物，而摆脱周围的一切事物。注意的“抗干扰性”，注意不因无关刺激的影响而离开活动对象，是注意强度的标志。高度的责任感、浓厚的兴趣和爱好，都能引起一个人一定紧张的注意程度。注意的紧张性与注意的范围和注意的稳定性都有密切关系。越是紧张地加强注意，注意的范围就越小；注意的范围越大，要保持高度紧张的注意就越困难。虽然注意的紧张度能使人排除各种无关刺激的干扰，高度集中的注意是提高工作、学习效率的必要的心理条件，但持久

的、紧张的注意也会导致疲劳，使注意的紧张度减弱，注意趋于分散。因此在正常工作生活中，人要善于调节和掌握自己注意的紧张性。

【注意的外部表现】作为心理活动的指向与集中，注意属于人的内部心理状态的一种，但它是通过人的行为和动作而表现出来的。人们在专注于某件事情时往往会出现一些比较明显的外部表现，如特定的表情，生理上的变化等。因此，可以把注意的外部表现作为研究注意的一个客观指标。一般说来，表现大致有以下几种：（1）感官指向。当人倾听某种声音或注视某个物体时，人的听觉器官和视觉器官会对注意的对象产生明显的指向。（2）生理变化。如头部血管舒张，四肢血管收缩，呼吸频率放慢等。高度注意时，甚至会“屏息静气”。（3）特殊表情。象手托下巴、目光凝滞、玩弄物品等这些特殊的表情动作与注意相伴随。应当指出，作为一种心理状态，注意和行为并非一一对应，如一个学生上课时双眼紧盯着老师，但思想却未必能真正地集中到老师所讲授的课程上，而是不知在什么地方。如果过份强调外部表现来说明注意状态，将会导致错误的认识。

【注意的生理机制】注意从其发生来说是有机体的一种定向反射，因此定向反射是注意最初的生理机制。当新异刺激物出现时，有机体会做出相应的反应，将自己的感受器朝向新异刺激物，调整自己的行动，以适应环境的变化。定向反射由新异刺激物引起，刺激物只要失去新异性，定向反射就会消失。注意的基本作用是对信息进行选择，这是和人脑不同层次、不同区域的活动相联系的。注意与脑干网状结构的活动有密切的联系，注意对信息的选择作

用仅当个体处于觉醒状态时才有可能，而个体觉醒状态的维持则依赖于脑干网状结构。脑干网状结构是指从脊髓上端到丘脑之间的一种弥散性神经网络。来自身体各部分的感觉信号，一部分沿感觉传导道直达相应的皮层感觉区，另一部分先进入网状结构，然后由网状结构释放一种冲击性脉冲投射于大脑皮层，使大脑产生一般性的兴奋水平和觉醒水平。实验表明，在一定水平上切断动物脑干网状结构将使动物昏睡不醒，用电流刺激这些部位则使动物觉醒过来，并使它们的感受性提高。觉醒状态并不等同注意，网状结构只是唤醒注意的前提条件。人对信息进行选择机制是和脑更高级的部位——边缘系统、大脑皮层的功能相联系的。有些研究表明，对新旧刺激进行选择与边缘系统功能有关。脑的边缘系统包括海马，既是调节皮层紧张性的结构，又是对新旧刺激物进行选择的重要结构。边缘系统中存在的大量神经元（“注意神经元”）对刺激的每一变化起反应。因此，当环境变化时，这些神经元活动起来，而对已经习惯了的刺激不再进行反应。产生注意的最高部位是大脑皮层，它不仅调节控制皮层下组织，也主动调节行动，对信息进行选择。按照巴甫洛夫的学说，注意的神经机制是负诱导规律在起作用。在每一瞬间，皮层上都有一个最优势的兴奋区域，在这个优势兴奋中心区域最易形成暂时联系和分化。因而个体对外界事物或自己的行为、思想、情绪就反映得最鲜明，最清晰，这就是注意。而当其他刺激引起的冲动传到兴奋中心周围的抑制区域时，则不能得到应有的分析，不能留下清楚的映象。当外界刺激变化时，优势兴奋中心从一个区域转移到另一区域，就是注意方向的转移。由于大脑额叶直接参与语言指示而引起的觉醒状态，其重要作用是对人的行为具有控制和计划的作用。可见，注意是由神经系统不同层次，不同脑区的协同作用完成的。

【注意的稳定性】又称注意的持久性，是注意在一定时间内保持在某个认识的客体或活动上。其标志是活动在某一段时间内的高效率。它是注意在时间上的特征。广义的注意的稳定性并不意味着注意总是指向和集中在同一对象上，只要注意始终服从于活动的总的方向，仍然是稳定的注意。受主体状态和对象特点的影响：一是刺激物的强度和时间的持续；二是刺激物在时空上的不确定性；三是活动内容和方式的多样化；四是主体的身心状态。它包含着一系列注意的起伏波动，这就是注意的动摇。研究表明，在1—5秒内注意的经常动摇，并不破坏注意的稳定性，但经过15—20分钟的起伏，会导致注意不随意离开客体而分散注意。这是由于无关刺激的干扰，或单调的、机械的刺激长期作用的结果。

【注意的范围】又称注意的广度。指同一时间内意识能清楚把握对象的数量。在同一时间内人能清楚地看到或听到的东西的数量是有限的。影响注意范围的因素有三个：一是知觉对象的特点。注意对象越集中，排列越有规律，越能成为相互联系的整体，范围就越大。二是个人知识经验。一个人在某一方面的知识经验越丰富，在这一方面的注意范围就越大。反之，就越小。三是个人的活动任务。活动任务多，注意范围就受限制。

【注意动摇】又称注意起伏。感知外界刺激时注意周期性加强和减弱的现象。一般认为与有机体的一系列机能变化有关，如呼吸、心跳及神经活动的节律性等，这就使得人长时间地注意某一对象时，其感受性不能长时间地保持固定状态，而是间歇加强和减弱。这是难以克服的。一般情况下人感觉不到注意动摇，只有特别留心

体验或在要求对刺激迅速作出反应时才感觉到它对活动能带来影响。动摇现象的“注意波”，包括一个正时相和一个负时相。动摇速度差别很大，一般平均数是一个全波占 8—10 秒，在同一人身上，动摇速度也很不稳定。

【注意的分配】在同一时间内把注意分配到几种不同的对象与活动上。包括同一时间内的手脚分工、手眼分工。是完成复杂工作任务的重要条件，人要通过全身器官在同一时间内协同作用才能完成工作任务。注意分配的水平依赖于一系列条件，首先是同时进行的几种活动中必须有一种或几种是熟练的、相当自动化的。这使其中的某些活动自动化进行，可以把大部分注意集中到比较生疏的活动上。其次是同时进行的几种活动之间必须有相当的联系。当各种动作或活动之间毫无联系时，人们很难进行各种动作或活动。再次注意的分配与感觉通道占用的程度有关。当信息从不同感觉道输入时，注意的分配比较容易。

【注意的转移】注意的动力特性，当环境发生变化或个体面临的任务发生变化时，注意常常从一个对象或一种活动转移到另一对象或另一活动上。它是注意灵活性的表现，它可以发生在同一活动的不同对象间，它可以发生在不同活动间。注意的转移和注意的分配、注意的稳定性都有关。在同一活动中，没有注意的转移难以保持注意的稳定，因为这种稳定是动态的稳定，是与注意的转移、动摇有关的。注意的迅速转移是注意分配能发生的前提条件。一般情况下，注意转移的时间和质量依赖于前一活动的性质，前后活动的关系以及人对前一活动的看法。若前一活动紧张度低，前后活动关系较大，人不滞留在前一活动上，则注意的转移容易发

生。注意的转移并非分心，分心是注意受无关刺激的干扰而离开了当前进行的活动，是注意的一种缺陷或障碍。

心理认知过程

【心理认知过程】人们通过感知觉、记忆、思维、言语等活动形式反映外界客观事物的特性、联系的心理活动过程。现代的认知心理学观点，则以信息加工处理过程的观点解释人的认知过程，认为它是人脑对外界信息的接受、编码、贮存、提取和使用的过程。它具体地分为：（1）感知系统，人以各种感觉器官的活动接受外界环境的各种信息，并把这些信息的基本特征抽取出来，进行加工和组合；（2）记忆系统，主要在大脑中对外输入的各种信息，进行编码、贮存和提取，它反映人脑中对旧的经验利用和对新经验的接收；（3）控制系统，决定信息加工活动过程的先后顺序，并对当前执行的活动进行监督；（4）反应系统，它是控制信息的输出，也就是控制人对外界的各种反应活动，协调人对环境刺激作出的应答。上述各个系统的活动并不是孤立的，它们相互作用、相互影响，以保证人对信息的加工、输出和反馈，沟通人与环境的联系。

【信息处理过程】认知主义心理学派关于人类对外界的信息是如何获得，如何处理、修改和储存的理论模型。又可以称信息加工过程，指的是发生在刺激和反应之间的心理活动。例如，看见红灯

就停车。红灯这个刺激和停车这个反应之间的一系列心理活动过程就是人脑的信息加工过程。信息加工可以分为几个小阶段，信息可以从一个阶段转换到另一阶段。这可以用上面的见红灯就停车的例子来说明。首先红灯在视觉系统中登记下来。其次我们认识到这是红色交通灯。做到这一点必须利用在记忆中储存的信息，也就是关于红色交通灯是什么样子的知识。然后再应用记忆中已有的原则——见红灯停车，来做出反应。原来的信息（一个视觉事件）要经历不断的转换，从一个视觉事件变成一个认识到的东西（红灯），然后又变成一个反应的原则（见红灯停车）。信息加工过程的各个小阶段不是任意的，这些小阶段代表着信息加工的不同水平。另外每一加工阶段所处理的信息容量是有限制的。假设上例中除了红灯以外，还有交通警察、几个漫不经心的行人以及一辆救护车等等。这许多刺激同时在我们的视觉系统中登记，结果就是容量超负荷。超负荷又会导致各种复杂的情况。一种情况是有些信息可以不进入系统，例如我们可以看不见过往的行人或者甚至看不见红灯；另一种情况就是对信息进行选择性的加工。例如只看见警察，则忽略灯光、行人和救护车。认知主义的观点是把人看作一个主动的知识探索者和信息加工者。作为加工者他可以决定是否把信息从一种形式转换为另一种形式，选择哪些信息进行进一步的加工。或者把哪些信息从系统中除去。通过知觉和记忆，人们对周围世界主动地建立起心理的形象。这就是一般的信息处理过程。人是一个信息加工者，人类的记忆也就是一个信息加工的系统。外界信息在这个记忆系统中的处理过程如下：

（1）感觉登记。在呈现刺激以后的信息加工的第一阶段中，有一定数量的关于刺激的信息在系统中被登记下来，这些信息是通过一种或几种感官进入系统的，并以感觉的形式在记录器中保持一

个很短的时间。(2) 模式识别。当信息在一个感觉记录器中停留时，人们就把这个信息和以前获得的知识进行比较。当一个信息和某一个有意义的概念联系上后，即被认出，这就是模式识别。识别的重要标志就是叫出名称或赋予此刺激以一定的意义。(3) 短时记忆。已被认出的信息可以进入并储存在短时记忆系统中。储存时间长于感觉记忆，如果保持复习，则可以无限延长，但能在短时记忆中同时储存的刺激数目也是有限的。(4) 长时记忆。最终信息可以输入到系统的更深一层，即输送到叫作长时记忆的较为永久的储存室中去。长时记忆的信息的种类和数量都是很多的，如一些词语的意义，前天发生的事情，许多人名和地名，历史事件、年代等。(5) 输出器，在适当时刻，储存的信息从记忆中提取出来以便使用。以上即是外界的信息在人类的记忆系统中处理、加工的基本过程。

【主动加工模型】由德尤奇提出，洛尔曼加以修改完善的一种选择性理论。认为加工模型的“主动整合器”构成了一个关于环境的内部表象，由感觉活动所获得的全部信息都要适合于这种模型。除了主动整合器，还有被动的自主装置，它对所有输入的信息连续不断地进行分析。因此，主动加工模型具有以下特点：(1) 从外界输入的信息的衰减作用不是发生在知觉分析之前，所有输入的信息在知觉水平上经过充分的分析，才能进入过滤器或衰减器。(2) 选择作用具有很大的主动性。个体用记忆中储存的大量信息来检验所有直接输入的信息。当这两种信息相关时，外部信息才受到选择，这就决定了哪些信息将会被选中而哪些不被选中。(3) 选择作用表现在反应阶段。由于记忆中储存的信息不同，个体对直接输入的信息作出的选择也不相同。因此，作出的反应也

不同。主动加工模型较之过滤器模型和衰减器模型，它强调知觉水平上的充分分析，反应的主动选择以及记忆在信息选择中的作用，在这一点上我们可以把主动加工模型称为完善加工理论，反应选择理论或记忆选择理论。

【过滤器模型】选择注意性理论的主要理论之一。有时也称为单通道理论或瓶颈理论。英国心理学家布罗德班特提出解释注意选择作用的一种理论模型。认为注意是一个过滤器。神经系统在加工信息的容量方面是有限度的。当外界信息从各个感觉道进入神经系统时，由于神经系统的某个部位存在过滤机制，这就产生了对信息的选择性，部分信息获得通过，且还要接受进一步的加工；而未获得通过的信息由于被阻断在机制外面而完全丧失。过滤器正是按“全”或“无”的加工原则，让通过的信息完全通过，不能通过的信息就完全丧失了。在一定时间能够通过过滤器的感觉内容是由下述因素决定的：信息总量是否超过单一的信息通路的能力限度，布罗德班特以一个狭长的瓶口来比喻这种过滤机制，往瓶里灌水时，一部分水通过瓶颈进入瓶内，而另一部分水由于瓶颈狭小，通道容量有限被留在瓶外了。当一个人处在他很熟悉的环境中，他知道每个信息在稍有变动的范围指的是什么时，他就能理解两个同时发出的信息。而当一个或两个信息是从大量可能性环境中取出时，人的“过滤器”就只让一种信息通过。过滤器模型解释了人为什么要选择信息以及选择作用发生的部位。

【衰减器模型】由特瑞斯曼提出的选择注意性理论。她认为当信息通过过滤器时，被注意的信息可以完全通过并反映在人的意识中，而不被注意的信息并不是阻断在过滤器外而完全丧失，而是在强

度上有所减弱，从而出现衰减。信息被衰减与否依赖于对信息的内容所进行的部分分析。衰减器只对不被注意的信息起阻断作用，而不能排除含有特殊重要性的非被注意信息通过，不同信息的激活阈限是不同的，有些对人有重要意义的信息，如自己的名字、炸弹爆炸的声音等，它们的激活阈限低，很容易激活。当这些信息在不被注意的信息中出现时，人们很容易接受它们，衰减器模型的出发点是认为人的信息加工系统容量有限，外来信息一定要经过过滤器，衰减器模型还假定信息的选择发生知觉分析之前。只有经过这样选择以后的信息，才能受到进一步的加工处理。

【模式识别】“模式”即是由若干元素集合在一起组成的结构。如物体、图象、语音、字符或人脸等都可称做是一个模式。模式识别就是人们把这些模式的信息与人记忆中的有关信息进行比较、匹配，并辨认出这一刺激属于什么范畴的过程。这也是当代认知心理学研究中的一个重要课题。当人们根据记忆中的信息，将眼前感知到的信息匹配时，这一模式就被识别了，我们往往要给这一事物一个名称，所以，模式识别也是一个命名的过程。模式识别的过程包括：分析，即把感觉到的信息，根据其本身的特征分解成各个组成部分；比较，将分解、抽取出的信息与人的记忆中已有的信息进行比较；决策，在比较以后，要判定哪一种记忆编码提供了最好的匹配。模式识别对人的生活、生产活动意义十分重大，通过这一过程，可以将刺激的粗糙的、原始状态的信息，转换成某种对人有意义的东西，如果这一识别过程有障碍，人们不能把输入的信息正确地识别，某些危险情境就不会被人们知觉，就会影响对环境的适应和改造。其他象机器人、文字识别机等多种先进设备，也依赖于对模式识别的研究。

【人工智能】用计算机来完成那些应由人的智力来进行的工作的研究，如模式识别、文字翻译、定理证明、疾病诊断和奕棋等，这也是计算机科学与认知心理学的研究相结合的研究项目，是当代科学的发展前沿领域。人工智能的产生受二次大战前后的符号逻辑学、信息论、控制论等学科的影响，20 世纪 50 年代中期随计算机科学的发展，以及认知心理学研究的兴起与其产生有极密切的关系。它的最基本概念是符号系统和信息加工。对它的产生和发展做出重要贡献的人是英国著名数学家图灵和美国心理学家西蒙、纽厄尔和肖。图灵最早提出符号加工的设想，这使计算机的作用不再仅限于迅速地进行数学计算，而可对各种符号进行加工，这就是后来的“图灵机”的产生。50 年代，西蒙与纽厄尔提出“物理符号系统假设”，即认为物理符号系统的功能是操作符号，计算机就属于物理符号系统，人脑中的概念、观念及脑内信息加工过程也是对符号的操作，所以人脑也是一物理符号系统。任何物理系统的事件、过程或操作，只要能以符号形式表达，并明确每时每刻的状态，即可用计算机模拟。这就为人工智能奠定了理论基础。1956 年西蒙、纽厄尔和肖一起成功实现了人的问题解决过程的计算机模拟，这在计算机和认知科学中产生了重大影响。人工智能主要采用模拟法，一般分结构模拟和功能模拟两种，它与计算机模拟有所不同，它只是要求计算机的工作可以得到相当于人的智力活动所能达到的结果，并不关心计算机是以什么方式进行工作，这种方式是否与人的工作方式相似。而计算机模拟则要求计算机既要得到相当于人的智力活动所达到的结果，也要求能以类似于人的方式来工作。这就要求对人脑的记忆、学习和思维过程及其算法进行深入的研究，掌握其规律性。目前，在这方面

已有的成果，包括以人工神经元制造出的具有学习功能的“学习机”、具有识别功能的“识别机”和具有翻译文字功能的“翻译机”等各种类型的智能计算机。

【记忆心理】通过识记、保持、再现（再认、回忆）等方式，在人们的头脑中积累和保存个体经验的心理过程。运用信息加工的观点就是人脑对外界输入的信息进行编码、存贮和提取的过程。人们感知过的事物，思考过的问题，体验过的情感或从事过的活动，都会在人们头脑中留下不同程度的印象，记忆是一种积极能动的心理活动，人对外界输入的信息能主动地进行编码，使其成为人脑可以接受的形式。还依赖于人们已有的知识结构，只有当输入的信息以不同形式，汇入人脑中已有的知识结构时，新的信息才能在头脑中巩固下来。作为一种基本的心理过程，它是和其他心理活动密切联系着的，在个体的心理发展中，也有重要的作用。人们要发展动作的技能，如行走、奔跑和各种劳动技能，就必须保存动作的经验。人们要发展言语和思维，也必须保存词和概念的经验。记忆联结着人们的心理活动的过去和现在，所以是一种人们学习、工作和生活的基本心理机能。

【记忆类型】记忆个体差异的一方面。按记忆的内容可分为形象记忆、逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆四种类型。形象记忆所保持的是事物的具体形象，所有的人都具有这种形象记忆，但画家、演员、作曲家、建筑师等人的形象记忆特别发达。逻辑记忆反映的是事物和现象的本质和规律，例如对公式、定理的记忆就属于逻辑记忆。情绪记忆所保持的是人们体验过的情感，有时记忆的内容早已忘了，但它的情绪效果却一直保留在记忆中，这种记忆对

演员来说具有特别重要的意义。运动记忆所保持的是人所操作过的动作。例如学会了骑自行车、游泳等，一般不会忘记。

【语义记忆】人们对一般知识和规律的记忆，与特殊的地点、时间无关，表现在单词、符号、公式、规则、概念、理论这样的形式中。受一般规则、知识、概念和词的制约，不同于情景记忆要受一定时间和空间的限制，因此很少受外界因素的干扰，记忆比较稳定而准确。

【情景记忆】人们根据时空关系对某个事件的记忆。这种记忆是与个人亲身的经历分不开的。它受到一定时间和空间的限制，信息的储存容易受到各种因素的干扰，因此，这种记忆不稳定也不确定，有时在某些细节和关系上容易发生回忆的差错或偏离，一般来说，它比较形象生动，内容具体，对情绪有感染力。

【瞬时记忆】当客观刺激停止作用后，感觉信息在一个极短的时间内保存下来。这种只储存瞬间的记忆，是在感觉的基础上产生又称感觉记忆。它们是记忆系统的开始阶段，储存时间短、信息贮存的方式具有鲜明的形象性，而且有一个相当大的容量。首先是由斯伯林通过实验证实的。

【短时记忆】又称操作记忆。保持时间短，记忆的内容是人所意识到的，特点是识记快回忆也快，但回忆后没有保持，刺激的痕迹很快消失。例如，电话接线员在接线操作时记住对方报告的号码，当电话接通后很快就遗忘了。但记忆中的信息能通过复述保持下来。一般包括两个成分，一是直接记忆，即输入的信息没有经过

进一步的加工。它的容量相当有限，大约有 7 ± 2 个单位，记忆的编码方式以言语听觉形式为主，也存在视觉和语义的编码。另一个成份是工作记忆，即输入信息经过再编码，容量扩大。由于与长时记忆中已经贮存的信息发生了意义上的联系，编码后的信息进入了长时记忆，必要时就可以将贮存在长时记忆中的信息提取出来解决面临的问题。

【长时记忆】一种永久性贮存。信息经过充分的和有一定深度的加工后，在头脑中长时间保留下来的记忆。它的保存时间很长，容量没有限度，是一切记忆系统中最大的一个系统。信息的来源大部分是对短时记忆内容的加工，也有由于印象深刻而一次获得的。记忆中的信息是有组织的知识系统，对人的学习和行为决策有重要意义，它使人能够有效地对新信息进行编码，以使更好地识记。记忆的储存是一个积极主动的过程。有组织的知识系统还能使人迅速有效地从头脑中提取有用的信息，以解决当前的问题。知觉事物、理解语言和解决问题等，都需要提取头脑中各种有关的信息。

【刺激痕迹】解释记忆的本质即人们怎样和以何种方式存贮信息的一种观点，认为记忆是“保持痕迹的能力”，人脑中有记忆痕迹的存在。例如，当人们记住一个名字时，人脑中就有一个代表那个名字的刺激痕迹存在。开始时这种痕迹具有电流的性质，很容易消失，以后经过多次强化，这种痕迹发生了化学性质和组织上的变化，因而成为记忆的烙印。这种记忆痕迹和记忆烙印是活动的，没有一定的部位，而遗忘则是由于时间的推移对记忆痕迹产生了某种影响的结果。这种看法虽然有一定道理，但还不能说明记忆

的本质。

【定位说】认为记忆是由脑的特定部位产生的一种理论观点。许多实验结果和临床观察都支持了记忆的定位说。对动物进行脑切除的手术证明，大脑前联合区和后联合区与记忆有密切的关系。人脑左半球言语运动区受损伤，将造成言语记忆的缺陷，右额叶受损伤后，使非语言刺激的记忆发生困难，而对言语记忆的影响却不大。当额叶受到严重损伤时，病人就会表现出缺乏计划的能力，不能形成牢固的动机，也不能进行有目的回忆。记忆还和颞叶的某些部位有关。此外，丘脑下部组织（透明隔、乳头体）及部分边缘系统受损伤时，病人的短时记忆出现明显障碍，记忆没有信心，对材料的叙述零乱而不连贯，甚至漏掉部分有重要意义的内容。海马受损伤的病人，对以前的经验能很好地回忆，但对新学习的知识保存的时间却很短暂，这些知识也不能向长时记忆转化。以上事实都支持了记忆的定位说。

【非定位说】美国心理学家拉胥里最早提出的大脑皮层控制记忆的学说。其主要观点为记忆是整个大脑皮层活动的结果，和大脑的各个部分都有关系，而不是皮层上某个特殊部位的机能。认为记忆的保持不依赖于大脑皮层的精细结构定位，而是整个皮层的整体机能。非定位说得到了 60 年代出现的“聚集场”假说的支持。这种假说提出，神经细胞间形成了一个庞大而复杂的神经通路系统，任何一个神经细胞都不能离开细胞群而单独地进行活动。一个神经细胞，可以是某条通路上的一环，也可以是另一条通路的组成部分。因此，记忆“痕迹”并不依靠某一固定的神经通路，它涉及成千上万、甚至上百万神经元的相互联系。近年有人

提出用激光理论来说明记忆的机制，认为记忆通过某种途径象全息图一样，广泛地分布于大脑的各个部分，这种看法也支持了非定位说。

【识记】记忆的一个重要环节。是通过反复感知、思考某种事物，借以形成比较巩固的暂时联系，把事物的映象保存在头脑中。是记忆的必要前提，是人们获得和巩固个体经验的过程，也是对信息进行编码的过程。它是在实践活动中通过各种心理过程实现的。它包括对外界信息进行反复地感知、思考、体验和操作。新的信息必须与人的已有的知识结构形成联系，并汇入旧的知识结构之中，才能获得和巩固。在某些情况下，当事物与人们的需要、兴趣、情感密切联系时，尽管只有一次经历，人们也能牢固地记住它。如果在对事物没有理解，只依据事物的外部特征，通过机械式地重复而记住事物的表面特点及相互间的个别联系，这种识记叫机械识记。这种识记方式特别在低龄儿童中大量存在，当人们不依靠过去经验和已有知识系统认识事物时，也会产生机械识记现象，随着知识的增长和思维能力提高，这种识记方式将逐渐减少。我们通常是根据对事物的理解，以事物内在的联系，以及运用经验进行识记，这也是意义识记方式。意义识记是与思维活动密切联系的，是一种积极的识记活动，它有利于理解、领会、揭示事物中的内在、本质的联系和规律，形成系统化、多样化的联系，能帮助人们记忆得更全面、迅速、准确和牢固。

【编码】把信息放入记忆系统，并加以修改，使之和记忆系统相适应的过程，通常可以近似地理解为为了以后的提取回收而把信息加工和分类。信息的编码方式一般有 3 种。（1）按刺激的物理特

征进行编码。这种方式是通过感觉系统，直接对外界信息的物理特征进行加工，提取事物的各种特征，主要表现在感觉记忆中。如视觉领域的图象记忆。(2) 按语义类别进行编码。在记忆一系列语词概念材料时，人们总是倾向于把它们按语义的关系组成一定的系统，并进行归类，在学习过程中，人们将材料进行归类，并形成一定的系统，都有助于识记。(3) 以语言的特点为中介进行编码。借助长时记忆中储存的语言的某些特点，如语义、发音、字形等，对当前输入的某些信息进行编码，使它成为可以储存的东西。在识记无意义音节时经常使用，可以提高记忆的效率。利用语言的音韵和节律等特点，也能对识记材料进行编码，在识记儿歌、诗词，还有乘法口诀、珠算口诀等时，人们经常使用这种方式。

【组块】在识记过程中，在信息编码时把几种低水平的代码归并成一个高水平的单一代码的过程。即一种把小单位联合成较大单位的信息加工。把记忆内容进行组块后，识记将易于进行。以这种方式形成的信息单位叫做“块”。“块”可以是一个数字、一个字、一个词或短语，甚至是一个句子。一般认为每个块所含的信息量的多少是不等的。组块的过程主要以过去经验为基础，即把信息归并成块的能力决定于对块本身的了解。短时记忆的容量与组块有关，组块可以提高记忆的容量和效率。所谓记忆术就是以组块为原理。如测定数字记忆广度时，如果机械识记，只能记七八位；如果把数字念成五言诗或七言诗，就可借组块过程毫不费力地记住十位甚至十四位。

【记忆广度】记忆系统的即时信息贮存最大容量。也就是在某个记忆系统中，一次可以贮存的最多的信息数量。在不同记忆系统中，

是不同的。瞬时记忆系统的信息贮存方式具有鲜明的形象性，而且有一个相当的容量，短时记忆系统是 7 ± 2 个组块，即可以存贮 7 个单词、7 个无意义音节或 7 个彼此无关的字母。长时记忆系统中的信息经过充分的和有一定深度的加工，在头脑中可以长时间保存，其记忆容量没有限度，人一生中保持的信息量非常巨大，无法计数。

【保持】记忆的一个重要环节。指人对事物识记后形成的知识经验，在恢复以前以暂时联系痕迹的形式存留于大脑中，是一个动态过程阶段，存储的经验会发生变化，表现在质和量两个方面，在量的方面，保持的数量随时间的迁移而逐渐下降；在质的方面，由于每个人的知识经验不同，加工和组织经验的方式不同，保持的经验可能有内容上的变化，例如简略或夸张了原有的内容。保持是识记和回忆的中间环节，在记忆过程中有很重要的作用，没有保持就没有回忆。

【回忆】又称再现。和再认一起，构成记忆的一个重要环节。是人们把过去经历过的事物的形象或概念在头脑中重新出现的过程。它和再认的区别在于：不需要感知过的事物重新出现在眼前就能回想起来，而再认则需要感知过的事物再度出现在眼前才能实现。从目的性上可区分为有意回忆和无意回忆，从回忆过程是否有中介物参与可区分为直接回忆和间接回忆。回忆的速度可通过反应时间来测量，回忆时间的快慢受材料的性质、难易、间隔时间长短的影响，大部分决定于材料的新近性。

【再认】人们对感知过、思考过或体验过的事物，当它再度呈现时，

感到熟悉并能认识、识别的心理过程。和回忆一起，构成记忆的一个重要环节。它需要感知过的事物再度出现于当前。因而比回忆简单、容易。有感知和思维两种水平，感知水平再认的发生是迅速的、直接的。例如对熟悉的歌曲只要听见几个旋律片断就能立即确认无疑。思维水平的再认则是以开展的形式进行的，它依赖于某些再认的线索，并包含了回忆、比较、推理等思维活动，是一个很复杂的心理过程。

【间接回忆】回忆的一种形式，即通过中介联想才能达到旧经验的再现。从回忆过程中是否有中介物参与可区分为直接回忆和间接回忆。间接回忆的中介联想，可能是同所需要回忆的事物有关的形象、词语，也可能是运动和情感。间接回忆常是一种有步骤地进行的解决问题的思维活动，而不是一种消极的过程。它依赖于一定的条件线索和方法，要求一定的思考和判断力，在回忆发生困难时，有时还需要相当巨大的意志努力和信心。

【复述】又称尝试回忆。在复习所要求识记的材料时，不拿全部时间来复习，而是只拿部分时间复习，用另一部分时间去试背。不管是无意义材料还是意义材料、短时记忆还是长时记忆，把复习的时间用一部分放在尝试回忆上，效果都好些。尝试回忆的时间越多，回忆的效果就越好，而全部时间用于反复诵读的效果是最差的。

【表象】当事物不在面前时，人们在头脑中出现的关于事物的形象。或者说表象是在没有客观刺激物呈现的情况下，人们头脑中对事物的心理复现。它具有直观性，是以生动具体的形象在头脑中出

现的，就象看到、听到、嗅到或尝到某个事物或事物的某种特征一样。表象是在知觉的基础上获得的，是真实物体的类似物。但并不是知觉的简单再版。它的产生是人们多次知觉的结果，它不是反映事物的个别特点，而是反映事物的大体轮廓和主要特征，它有感知的原型，但又不限于某个原型。表象是认识过程的一个重要环节，是由感知觉过渡到思维的中间环节。由于离开了具体的事物，摆脱了感知觉的局限性，因而为概念的形成提供了基础。在人们学习、工作和生活中是一个不可缺少的心理过程，它对人们的行为具有一定的调节、控制作用，为人们决策自己的活动提供了感性的基础。

【遗觉表象】当实物从人们眼前移开，而人们头脑中依然能保持住实物的相当清晰的视觉形象，这种表象称为遗觉表象。它是人们在视觉活动的基础上，在头脑中形成的关于事物的形状、大小、方位、颜色和空间等图象。部分儿童在被其知觉的图片移开长达 30 秒之后，仍能保持一种几乎同原图片一样清晰的视觉形象，并能详细地描述图片上的各种细节，就象实物仍在眼前一样。这种表象一般到青年期就消失了。

【遗忘现象】记忆的内容不能保持或提取有困难，它表现为不能回忆和再认，或者回忆和再认发生错误。可分为两类：一种是永久性遗忘，不经重新学习，永远不能再认和回忆。另一种是暂时性遗忘，即一时不能再认和回忆，但有了适当条件，记忆还可能恢复。生理机制，一方面是识记后的遗留痕迹由于没有强化而随时间消退。另一方面是由于来自附加的干扰作用而产生的抑制所引起的。这种附加的刺激可能是外界的强刺激，或过去识记留下的

痕迹对当前的记忆内容的干扰，也可能是自身的某种激动情绪状态的干扰作用。

【干扰说】解释遗忘的原因的理论学说之一。认为遗忘是因为在学习和回忆之前受到其他刺激的干扰所致。一旦干扰被排除，记忆就能恢复，而记忆痕迹并未发生任何变化或衰退。主要以前摄抑制和倒摄抑制进行解释。前摄抑制是先学习的材料对识记和回忆后学习材料的干扰作用，倒摄抑制是后学习材料对保持和回忆先学习材料的干扰作用。大量心理学实验表明，前摄抑制和倒摄抑制是造成遗忘重要原因，两种抑制的发生受前后两个学习材料的类似程度、难度、时间安排以及识记的巩固程度等条件的影响。前摄抑制和倒摄抑制的存在，有力地支持了遗忘的原因的干扰说理论，即其他因素的干扰妨碍了记忆的恢复，记忆痕迹本身没有发生变化和衰退。参见“前摄抑制”、“倒摄抑制”。

【衰退说】解释遗忘的原因的理论学说之一。认为遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱、以至最后消退的结果。这种观点易于为人们所接受，因为某些物理的、化学的痕迹的确有随着时间流逝而衰退甚至消失的现象。遗忘也是一种信息在头脑中的痕迹自然消退的表现，记忆强度随着时间的流逝而减弱了。尤其在瞬时记忆和短时记忆的情况下，未经注意和重述的学习材料，可能是由于刺激痕迹的衰退而遗忘。但衰退说一直得不到严格的心理学实验的支持，并越来越受到研究专家的怀疑。随着近代实验设计手段的迅速发展，有些严密的实验已证明，即使在短时记忆的情况下，是干扰作用而不是衰退为造成遗忘的重要原因。

【压抑说】解释遗忘的原因的理论学说之一。认为遗忘是由于情绪或动机的压抑作用引起的，如果这种压抑被解除，记忆也就能恢复。这种现象首先由奥地利著名的精神分析派心理学家弗洛伊德在临床实践中发现。他认为使人产生痛苦、不愉快和忧愁的经验，被拒绝进入意识，只储存在无意识之中，也就是被无意识动机所压抑。只有当情绪联想减弱时，这种被遗忘的材料才能回忆起来。在日常生活中，由于情绪紧张而引起遗忘的情况也是常有的。例如，考试时，由于情绪过分紧张，致使一些学过的公式、定理等怎么也想不起来，考试过后则很容易回忆。压抑说考虑到个体的需要、欲望、动机、情绪等在记忆中的作用。

【系列位置效应】在回忆一个自成系列的识记材料时，在回忆的正确率上，总是最后呈现的材料遗忘最少，其次是最先呈现的那部分材料，而遗忘最多的是材料的中间部分。这种在回忆系列材料时发生的现象叫系列位置效应。很早人们就发现在回忆系列材料时，回忆的顺序有一定的规律性，系列位置是指某部分材料在一系列需识记的材料中所占的位置，位置不同，识记的情况就不一样。在其他条件相同的情况下，总是首尾两端容易记住、不易遗忘，而中间部分则容易遗忘。心理学家对这种现象设计过大量严格实验加以研究。有人曾以无意义音节、不相关的单词和相关的单词等三种材料分别测定记忆效果。结果发现：三种材料都是首尾两端的记忆效果好，中间的差些；系列位置效应在无意义音节材料中表现最为明显，而在有意义材料中，随着材料意义程度的提高，两端和中间的差别逐渐减少。

【前摄抑制】与倒摄抑制相对。是先学习的材料对识记和回忆后学

习材料的干扰作用。在记忆中表现出先后两种材料之间的干扰现象，是由于神经过程的负诱导规律而产生的抑制现象。前摄抑制最容易发生的前后两个内容十分接近的材料的学习过程中，是造成大量遗忘的重要原因之一。加强对学习材料的区分和理解、学习活动形式多样化、注意劳逸结合等，是防止前摄抑制的重要方法。

【倒摄抑制】和前摄抑制相对。是后学习的材料对保持和回忆先学习材料的干扰作用。在记忆中表现出先后两种材料之间的干扰现象，是由于神经过程的负诱导规律而产生的抑制现象。缪勒和皮尔扎克首先发现倒摄抑制现象。在一个实验中发现若在识记和回忆之间从事其他学习活动会使回忆率下降，这说明从事其他学习活动对识记后的回忆起了干扰作用。倒摄抑制受前后两种学习材料的类似程度、难度、时间安排以及识记的巩固程度等条件的影响。其中当材料的相似性达到某种程度，抑制作用最大，因此识记时尽量避免先后学习类似的材料。

【线索依从遗忘】当记忆内容并非完全或永久性地遗忘，在一定的条件下以及某些线索的提示时，记忆内容可以恢复并从头脑中提取出来的一种不完全的遗忘。可能是一种积极的思维活动帮助进行比较、推论、提高了回忆效果。

【遗忘曲线】描绘遗忘速度、表明遗忘变量和时间变量之间关系的曲线。由德国心理学家艾宾浩斯创制，所以又称艾宾浩斯遗忘曲线。艾宾浩斯对遗忘进行了系统的研究，为了使学习和记忆尽量少受旧有的和日常工作经验的影响，让实验符合客观性原则，他

应用首创的无意义音节作为记忆材料。实验方法是让被试把识记材料学到恰能背诵，过了一定时间间隔，再重新学习，再一次达到恰能背诵，以重新学习时节约的诵读时间或诵读遍数作为记忆的客观指标（见表）。

遗忘的进程表

次序	时距（小时）	保持的百分数	遗忘的百分数
1	0.33	58.2	41.8
2	1	44.2	55.8
3	8.8	35.8	64.2
4	24	33.7	66.3
5	48	27.8	72.2
6	144	25.4	74.6
7	744	21.1	78.9

从表中可以看到，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的过程最初进展很快，以后逐渐缓慢。例如，在学习 20 分钟之后遗忘就达到了 41.8%，而 31 天之后遗忘仅达到 78.9%。根据这个研究，他认为“保持和遗忘是时间的函数”。他将实验结果绘成曲线，这就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线。后来很多人用有意义的材料和其他无意义材料进行实验，所得结果和艾宾浩斯的结论大体相同。

【过度学习】在已经刚好能背诵所学材料后继续一定时间的坚持学习，以巩固识记效果。实验证明，通过这种方式学习的材料比恰能背诵的材料记忆效果要好一些。因为持续更长一段时间的反复学习巩固了头脑中建立起来的暂时联系系统。但有一定时间限度，花费时间太多，会造成精力与时间上的浪费。

【回涨现象】在信息的存贮过程中即保持过程中发生的一种现象。指学习某种材料后相隔一段时间所测量到的保持量，比学习后立刻测量到的保持量要高，这种现象一般在儿童期比较普遍，随着年龄的增长，它将逐渐消失。这种现象的发生，一方面是由于在识记时有逐渐积累的抑制，影响识记后的记忆成绩，过了一段时间，抑制解除，记忆效果又提高了。另一方面是由于熟记材料的前部和后部的作用所引起的负作用，过一段时间后，抑制解除，记忆也就恢复。在儿童中记忆回涨现象较成人普遍，是因为儿童的皮层细胞比成人更容易产生疲劳所致。

【自发恢复】一种学习过并又遗忘了的行为，在没有经过再次的练习而重又恢复的现象。通常在对动物的学习训练中常发生。比如，老鼠学会了在迷宫中寻找食物，如果把食物取走，它便停止这种行为。但一天之后，若把老鼠放在这个没有食物的迷宫中，它未经再次训练，就又恢复了寻找食物的行为。这种现象说明，一种行为的完全消退可能要经过很长时间，也可能永远达不到。人们的一些坏习惯很难被克服，就存在一个自发恢复原因。

【识别法】实验心理学中研究记忆现象时常用的一种方法。是呈现原来识记过的材料，但它们掺杂在大量干扰性项目中，从而让被试识别、判断哪些项目是他曾经识记过的，以此检查记忆的效果。在记忆的研究实验中，识别法的优点，就是识记的材料可不限于言语材料，由于识别法不要求被试复制呈现项目，所以声音、图画、甚至气味等都可以作识记的材料。

【回忆法】研究记忆现象时常用的一种方法。当被试原来识记的材料不在面前时，要求他们把材料内容再现出来。回忆法实验时所采用的材料大部分是言语材料，如无意义音节、单词或句子之类，包括以下几种不同方法：提示法、对偶联合法、自由回忆法、记忆广度法等。

【节省法】德国心理学家艾宾浩斯在其记忆现象研究中使用的一种首创性研究方法。又叫重学法，即学习材料到恰能成诵时，间隔一段时间再重新进行学习，达到同样能背诵的程度，然后比较两次学习所用的时间和诵读次数，就可以得出一个绝对节省值。这是一种用自然科学的方法，使记忆这种比较复杂的心理现象得到了数量化的研究。

【对偶联合法】研究记忆现象时所采用的一种实验方法。特点是让被试识记的材料都是成对的项目，每一对有一个刺激项目和一个反应项目，刺激项目是被试回忆反应项目的线索。其优点是把刺激项目和反应项目分开了，这样可以消除“提示法”中刺激作用与反应作用的混淆。对偶联合法可以通过达到学习标准所用的学习遍数来度量学习的速度；可以记下每遍发生错误的次数并画出学习曲线；可以间隔一定时间后度量记忆保存量等。

【自由回忆法】研究记忆想象时所采用的一种实验方法。先逐一地把一系列单词或刺激物呈现在被试的面前，然后让被试以任何顺序写下他记得的项目。各项目回忆的顺序是可以由被试自由安排的。用这种方法进行的记忆实验，可以是个别的也可以是集体的。由这种实验方法发现，虽然对被试回忆各项目的顺序不加限制，但

被试实际上回忆的顺序却表现出一定的规律性。这就是系列位置效应。另一规律性的表现是被试倾向于把同类的项目一起回忆,而不管当初这些项目是否相近呈现。

【自由联想】在进行心理学实验时,被试在刺激物的作用后进行的任意联想称为自由联想。人们在进行回忆和追忆时总是要通过中介联想,而中介与所要想的事物之间有各种不同的关系。传统心理学把联想分为限制联想和自由联想两大类。测量被试自由联想情况,可以了解其能力水平、年龄特点和情绪状态。一般来说,能力高的反应时间短,能力低的反应时间长。情绪稳定的反应时间短,情绪激动的反应时间长。不同年龄及不同职业的人,其自由联想也各具特点,不复雷同。

【分散与集中复习】在复习之间有一定间隔时间的复习方式称分散复习。很多实验证明了这种复习的记忆效果好。时间间隔的长短,要根据材料的性质、数量、识记已达到的水平以及年龄特点等因素而确定。一般认为,开始复习时,时间间隔要短,每一次的复习时间可长些;以后时间间隔要长些,而每一次的复习时间就短些。在复习时连续进行的复习方式称集中复习。即在对材料进行识记后,利用一整段时间持续不间断地复习,以求达到牢固保持的目的。费时长、效果差,是一种不科学的分配复习时间的方法。

【无意义音节】由德国心理学家艾宾浩斯首先发明并在其有关记忆的实验中得到使用的一种文字材料。即把两个随机选出的辅音当中放一个元音,例如 XIQ、ZEH、GUB 等,只要这种组合不成为一个有意义的单词。在用这种材料做心理学实验时,可以使被试

不受到头脑中已有的暂时联系的干扰，较好地控制实验条件，以便使实验符合客观性原则。在实验心理学的研究试验中经常被使用。

【速示器】在短时间内呈现视觉刺激的一种仪器，通常用于知觉、记忆和学习的一些心理实验中。如在研究记忆的实验中，在极短时间内闪示一些字词或图片，根据被试的报告正确性，即可判断他的记忆效率。在知觉实验中，根据被试对闪示的单字的反应速度，可以发现被试者对一些社会禁忌的字（意义上多表示不道德、肮脏的、丑恶的），产生不愉快的感觉，因为他们报告时的反应时间，明显长于其他的字。

【记忆鼓】在研究记忆，特别是系列学习和成对联想研究中，常用的一种心理仪器。它以一个常速马达作动力，以定时齿轮控制，在两个窗口上，按规定时间连续给被试呈现刺激材料，要求其识记。

【思维心理】是人脑借助于言语、表象和动作实现的、对客观事物的概括的和间接的反映。它揭露事物的本质特征和内部联系，是认识的高级形式，主要表现在人们解决问题的活动中。思维是在大量感性材料的基础上，把一类事物的共同的本质的特征和规律抽取出来，加以概括，这就是思维的概括性。思维活动不反映直接作用于感觉器官的事物，而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，这就是思维的间接性。因为思维具有概括性和间接性，人们才可能超越感知觉提供的信息，揭露事物的本质、规律，预见事物发展、变化的进程。人的思维与语言密切联系在一起，语言是思维赖以进行的载体。思维的基本形

式包括概念、判断和推理等。

【分析】思维操作的一种形式。指在头脑中把事物整体分解为各个部分、各个方面或各个特征，把整体的个别特征或个别属性分离出来。有两种类型：一是在思想上的把属于整体的组成部分或组成方面分离出来，另一种是在思想上把属于整体的个别特征或个别属性分离出来，对问题的分析是思维过程的基础。

【扫描过程】在概念形成过程中使用的一种策略。其特点是，在概念形成之前，人们先根据自己的经验和已获得的信息，形成一些对事物判断的假设，然后，再应用这些假设，对照反馈的信息来判明这些假设的正误，进行假设检验。具体的方法有两种：（1）同时性扫描，即一次同时考验几个假设，这种作法要求人们的记忆系统要在短时间内同时考虑多方面信息，因而活动负担很重，实际活动中很少采用。（2）继时性扫描，即一次仅考验一个假设，由于有许多假设要验证，这种作法很费时间，概念形成过程较慢。总之，扫描的策略不利于迅速、准确地形成概念，它不如聚焦式策略有效。参见“聚焦”。

【聚焦过程】又称整体性策略。是将一个正面例子的全部维度作为初始假设，然后经过检验逐渐删除无关的维度。又可分为保守性聚焦和冒险性聚焦。根据人工概念的实验研究，人们在获得概念时使用的策略是不同的，根据在概念形成中被试建立假设所使用的刺激维度的多少和对每一维度的不同考察方式可把策略分为聚集策略和扫描策略。聚焦策略的优点是每次聚焦检验时只需记住与假设有关刺激维度，即保持当前的假设，与假设无关的维度可

以排除在记忆之外，这样，人们在进行聚焦时无需回忆以前的经验。因此可以把消耗的记忆容量减少到最低限度，并且这种策略不会发生反证矛盾的情况，有利于人们迅速而顺利地解决问题。

【冒险性聚焦策略】聚焦的一种。指人们一次对两个或更多的方面进行聚焦检验，试图一举达到目标。比如，在形成概念时，知道一个红方框是正面例子，被试一次检验两个方面，假设概念是红色，那么第一次把聚焦在红色上，把聚焦刺激改为2个红三角，这时如果得到肯定的回答则他可以断定这个概念就是红色。这种策略带有冒险性，不能保证成功，但有可能在较短时间内迅速获得概念，因而人们常采用这种策略。

【保守性聚焦略】聚焦的一种。指被试选择一个正面例子作为焦点的假设，然后不断根据新的例证对假设进行检验，修正假设，不断排除无关维度，最终形成概念。被试者用第一个正例的全部维度来建立假设，每一维度都可能与概念有关，经过不断循环，每次对一个维度进行聚焦检验，最后保留有关维度。这种方法比较可靠但往往较费时费力，不如冒险聚焦的方法迅速。尽管如此，它仍是人们常选用的策略。

【抽象】思维操作的一种形式。是在头脑中抽取出一类事物的共同的本质的特征，舍弃其个别的、非本质的特征的过程。对于各种对象或现象，抽取它们的共同的、本质的特征，而舍弃它们的非本质特征，这就是一个典型的抽象过程。抽象是概括的基础。

【综合】在头脑中把事物的各个部分、各个特征和各种属性联系起

来，把整体的个别特征和个别属性结合起来，了解它们之间的关系，形成一个整体。在知觉某种对象和现象的时候，在想象某种对象和现象的时候，以及在思考它们的过程中，综合都可能实现。综合是思维的重要特征，只有把事物的部分、特征、属性等综合起来，才能把握事物的联系和关系，抓住事物的本质。

【推理】由具体事例归纳出的一般规律，或者根据已有的知识推出新的结论的思维活动，往往是从一个或数个已知判断推出新的判断，它是人脑对客观现实的对象或现象之间本质联系或关系的反映。例如，问“铁受热会膨胀吗”？人们根据“一切金属受热都会膨胀”的原理，推出“铁是金属，铁受热也会膨胀”的结论。从本质上看，是属于问题解决的范围，要回答问题就要提取长时记忆中的知识，并且和当前的一些信息，在工作记忆中进行综合，并得出结论。它也是一个对某些判断进行分析综合、引出新判断的过程。生活中大量常用判断都是推理的结果，所以推理是思维活动的最基本的形式。

【问题解决】思维活动的方式之一。是由一定的情景所引起的，按一定的目标，应用各种认知活动、技巧等，经过一系列心理活动阶段，使问题得以解决的活动过程。分析问题的要求、条件，发现它们之间的联系和关系，寻找解决问题的方法，这个过程实际上是思维活动。在问题解决过程中，还包含了记忆、学习、技能以及情绪、意志、注意等众多心理环节。所以，问题解决是一个极为复杂的心理活动过程。正常人在清醒状态时，几乎每时每刻都经历着问题解决过程，如果是有固定的或现成的答案，问题解决相对容易。如果是相当复杂或艰深的问题，例如创造发明、科

学设想、治疗疑难病症等，解决时就需要复杂费时的劳动，对于这一心理活动的研究，是教育心理学特别是学习心理学的重要课题之一。主要研究目的，是为了分析解决问题的阶段以及促进解决问题的条件。一般认为，问题解决可以划分为四个阶段，即发现问题、分析问题、提出假设、假设验证等四个阶段。

【假设及其验证】面临当前或今后的某些问题时，依据已有知识经验，对问题进行分析研究后，提出的解决问题的方案或策略。并通过一定的方法确定为解决问题所提出的假设是否符合实际，符合原理或是否能圆满解决问题的过程。它是一种用来说明某种现象、解决某种问题而又未经过实践验证其正确与否的命题。提出假设是问题解决过程的一个重要步骤。解决问题的关键是找出解决问题的方案，即根据怎样的原则、方法和途径去解决问题。这些即是以假设的形式产生和出现的。假设的提出依据对要解决的问题的分析，同时依靠头脑中丰富的旧有知识经验。解决复杂的问题时，方案或策略不是一下子可以形成的，它需要不断地多次提出各种假设，以期找到正确的途径解决问题。假设验证是问题解决过程的重要步骤之一。其检验方式主要有两种：一种是通过实际活动，进行实际操作，即按照假设去具体进行实验以解决问题。另一种方法是通过智力的活动进行检验，即在头脑中用思维活动来检验假设。在不能立即用实际活动来检验假设的情况下。这种方法起着特别重要的作用。

【辐合思维】人们根据已知的信息，利用熟悉的规则解决问题的思维形式。是一种有方向、有范围、有条理的思维方式，根据已知的信息，按正确的逻辑步骤可得到新的判断，推知未知信息。这

思维方式在日常生活中应用很广，在解决问题中常是一个重要步骤。

【发散思维】沿着不同的方向思考，重新组织眼前的信息和记忆系统中存储的信息，产生出大量的独特的新思想的思维方式。在解决问题的过程中，它有助于产生多种答案、结论或假说，心理学家视其为创造性思维的重要因素。在日常生活中，发散思维应用也很广泛，人们遇到问题时，通常总是想出好几个办法，然后选择一个最合理的方案去处理。

【流畅性】富于创造力的人，其发散思维所具备的一种特征。一般创造力高的人，智力活动少阻滞、多通畅，能在短时间内表达数量较多的观念，亦即反应迅速而众多。自由回忆是测量流畅能力最常用的方法。如果回忆迅速流畅，数量大且词汇新颖涉及范围广，则说明流畅性较好，思维活动流畅，才可能富于变通性，有超常构思，表现出独特性和新颖性。

【问题情境】个人所面临的刺激模式与个人的知识结构所形成的差异。通俗地说，就是呈现在人们眼前的事物所具备的条件，超过了人们已有知识经验的范围，而构成了问题的情境。一般讲，刺激模式与个人认知结构的差异越大，问题就越难解决。相反，刺激模式与个人的知识结构越接近，问题越容易解决。

【功能固着】人们把某种功能赋予某种物体的倾向，如盒子是装东西的，笔是写字的等等。在解决问题的过程中，人们能否改变事物固有的功能以适应新的问题情境的需要，常常成为解决问题的

关键。在功能固着的影响下，人们不易摆脱事物用途的固有观念，因而它直接影响到人们灵活地解决问题。克服功能固着需要人们灵活机智地使用已有的工具或材料，使之服务于解决问题的目的，这称之为功能变通。功能变通就是将已有的知识经验运用到新的情景中去，使问题迎刃而解。它与功能固着的作用是相反的。要具有这种变通的能力，一方面需要有丰富的知识经验，要熟悉物体的不同功能。更一方面也要具有思维的灵活性、变通性。

【定势】 又称思维定势或心向。是由先前心理操作所形成的模式，所引起的后继心理活动的准备状态。也就是人们在过去经验的影响下，解决当前问题时的倾向性。已有的态度影响或决定着对于对象的感知，由一定的心理活动所形成的准备状态，会影响或决定同类心理心理活动的趋势或形成。也就是人们按照一种固定了的倾向去反映现实，从而表现出心理活动的趋向性、专注性。定势现象广泛存在于各种心理活动中，它的影响有积极的，也有消极的。定势的积极方面反映出心理活动的稳定性和前后一致性，其消极方面在于妨碍思维灵活性的培养，不利于智力活动的形成和发展，使心理活动表现出惰性、呆板。

【策略】 在解决问题过程中，指导人们寻求方法的计划、方案、技巧或窍门。它决定人们在解决问题的程序和过程，是一个重要影响因素。在一些活动中，人们能自觉地选取一定的策略；但有一些活动中，则没有自觉的控制，甚至人们意识不到所用的策略。

【算法式】 解决问题时所用策略的一种，是尽可能穷尽一切可能的解决方法，并逐一加以尝试，最终得到对问题的解决。这种方法

费时，效率低，特别在一些较复杂的问题上是实际行不通的。

【启发式】解决问题时所用策略的一种。是以日常经验和窍门解决问题。在面临新问题时，以旧有的一些行之有效的解决问题的办法去尝试解决，避免了大量尝试或系统探求的过程，往往能得到迅速 ze 解决问题的结果，但不保证一定能解决问题。启发式是人们解决问题的主要途径，特别在科学上许多重大发现往往是以极简单的启发式规则为方法。主要的启发式方法有：计划简化、逆向推理、手段—目的的分析。

【变式】在概念形成过程中，利用从不同的角度和方面组织感性材料，使事物的非本质因素发生变化，而突出事物本质特征的方法。特别在教学活动中，它能帮助学生更准确的掌握概念。比如，“垂”这个概念，如果教学中仅提供给学生一种自上而下的垂线演示，就会使学生误认为“垂”仅是上下的一种关系，这时，若变换两种垂线的方向，而不改变两线相交的垂角，就突出了“垂”的本质特征。

【河内塔】认知心理学理论在研究问题解决的过程中，为说明其观点而设计的一个说明性模型，亦即一个典型问题情境（见图）。认知心理学在研究人的高级心理活动的过程中，把人解决问题的过程与计算机进行类比，认为解决问题是人或计算机系统寻找操作序列以达到目标的过程。认为问题有三种状态：初始状态、中间状态和目标状态。解决问题就是在问题空间进行探索，通过探索最后达到目标。例如，解决“河内塔”问题，初始状态有 A、B、C 三根柱子，在 A 柱上有中间带孔从大到小由下到上重叠象

“塔”一样的若干圆盘。目标状态是将“塔”移到 C 柱上，B 柱作为过渡柱。规则每次只能移动最上面的一个圆盘，大圆盘不能压在小圆盘上。要求探索从初始状态到目标状态的通路，每移动一次都要改变问题的状态，一直达到目标状态。问题才算解决。

河内塔问题状态

【想象】对头脑中已有的表象进行加工改造，创造出新形象的过程。是一种高级、复杂的认识活动。形象性和新颖性是想象活动的基本特点。它主要处理图形的信息，是以直观形式呈现在人们头脑中的表征，不是词或符号。它不仅可以创造出人们未曾亲历感知过的事物的形象，还可以创造现实中不存在或不可能有的形象，但它们仍来自现实之中，来自对人脑中记忆表象的加工，仍是对客观现实的一种反映。想象活动包括无意想象、有意想象、再造想象和创造想象四种类型。人们的一种没有目的性的不自觉想象活动是经常发生的，比如，梦境中的情节，一些药物和疾病造成的

意识异常状态下的胡思乱想，或者由于某些刺激看到天上的白云引起的浮想联篇等，这都是无意想象。一旦人们根据一定的目的与任务，有意识对头脑中的感性经验进行分析、综合、加工和改造，从而组合成一定的形象，或者完成预先的设想，这就构成有意想象。有意想象在我们的生活中具有重要的意义。在有意想象中根据想象内容的新颖程度和创造性程度，又进一步分为再造想象和创造想象。

【再造想象】根据言语的描述或图样的示意，在头脑中形成相应的新形象的心理过程。它有一定程度的创造性，但其创造性的水平较低。在人们的生活中具有重要的意义，能帮助人们摆脱狭小的时空局限，形象地掌握大量不曾感知或无法感知的事物，获得大量的间接知识，同时，它还是人们进行文艺欣赏、交流经验，相互了解的不可缺少的心理活动。为了培养和发展再造想象的能力，应注意扩大人们头脑中的表象、语言及事物标记的丰富贮备。

【创造想象】在创造活动中，根据一定的目的、任务，在头脑中独立地创造出新形象的心理过程，科学研究上的设计和创见，生产工具和产品的改进与发明，文学家、艺术家关于艺术形象的塑造与构思，都是典型的创造想象，它具有首独性、独立性和新颖性等特点，需要对已有的感性材料进行深入的分析、综合、加工和改造，在头脑中进行创造性的构思。对人类生活实践具有极为重要的意义，它是创造活动的重要因素。

【联想】属于想象过程的一种独特的形式，即由一个事物想到另一事物，从而创造出新的形象。它是从旧的形象中分析出必要的元

素，按照新的构思进行重新结合、创造出新形象。想象过程是一个形象的分析综合过程，联想即是其综合过程的独特形式之一。想象联想不同于记忆联想，它的活动方向服从于创作时占优势的情绪、思想和意图，往往打破日常联想的习惯，引起全新的形象。某些现代派的离奇古怪雕塑和绘画作品因为包含了这种联想，所以作品有强烈的新颖性和陌生感。

【幻想】一种指向未来、并与个人愿望相联系的想象。是创造想象的特殊形式。它并不立即体现在人们的实际活动中，而带有向往的性质，其中出现的形象是人们希望所寄托的东西，积极的幻想是创造力实现的必要条件，是科学预见的一部分，对人类生活和社会发展都有积极意义，也是激励人们创造的重要精神力量。当人们依据事物发展的客观规律去想象未来时，这种幻想称为理想。理想是积极的，经过不断努力和奋斗而可以实现的。当人们不以客观规律为依据，甚至违背事物发展的客观进程，作出没有实现可能性的想象时，这种幻想称为空想，空想是一种消极的想象，对人的精神起着瓦解和消蚀的作用。

【灵感】在创造活动中，解决问题的新方案突然出现在头脑中的一种心理现象。在人们的创造性活动中起着重要作用，又称直觉。人在灵感状态时，意识十分清晰，创造想象极为活跃，创造思维极为敏锐，工作效率也极高，捕获灵感必须要进行长期的准备性劳动，同时要集中精力，思考时尽力摆脱习惯性思维的束缚，充分利用原型启发达到新构思。

【典型化】属于想象过程的一种独特的形式。是根据一类事物的共

同特征创造新形象的过程，它是文学、艺术创作的重要方式。

【粘合】属于想象过程的一种独特的形式。是把客观事物中从未结合过的属性、特征、部分结合在一起而形成新形象的过程。通过这种综合活动，人们创造了许多童话、神话中的形象。如美人鱼、猪八戒、飞马等，这种创造都是将客观事物的某些特征分析出来，然后按照人们的要求，将这些特点重新配置，综合起来，构成了人们所渴求的形象，以满足人们的某种需要。这种粘合的形象在内容上，受到一定的社会文化、民族风俗习惯的影响。在科学技术的发明创造中也有运用这种综合方式的，如水陆两用的坦克，就是坦克与船的某些特征的结合。

【夸张】属于想象过程的一种独特的形式。又称为强调，这是通过改变客观事物的正常特点，或者突出某些特点而略去另一些特点，在头脑中形成新的形象。例如，人们创造的千手佛、七头龙、九首鸟等形象，都是采用这种方式进行的综合。夸张的形象在内容上，受到一定的社会文化、民族风俗习惯的影响。在文艺创作中大量运用这种综合方式。

【言语心理】言语是人们在各种交际和活动中应用语言的过程。语言是人类特有的现象，是人类祖先在社会劳动中产生的，言语交际也总是在人与人之间进行的。说话的人或写作的人通过发音器官或手的动作将语言说出来或写出来，这是言语的表达过程；语言和言语既相互联系又相互区别：前者是工具，是社会现象，具有稳定性；后者是对前者的使用，是心理现象，具有个体性和多变性。但两者又是分不开的，离开了语言，言语无从存在；离开

了言语，语言便失去了作为工具的性质。言语的基本职能有：言语的符号固着职能；言语的概括职能；言语的交流职能。正是由言语的这些基本职能，人类才有可能进行抽象思维，才能进行纵向和横向的联系，继承和传递人类文化。言语的种类包含：外部言语和内部言语。其中外部言语又包括口头言语（对话言语和独白言语）和书面言语两种；内部言语则是一种对自己发出的言语，是一种思考言语，其最大的特点是言语发音的隐蔽性，它是在外部言语的基础上，经过专门训练而形成的。外部言语向内部言语的转化称为内化；内部言语向外部言语的转化称为外化，外化和内化都要经过一定的发展过程。言语活动中的大脑半球的优势现象是指两侧大脑半球并不完全对称地参与控制言语活动。这种优势半球是后天生活实践中形成的。2、3岁以前没有言语的优势半球，12岁以后，逐步建立并发展起来。完整的言语活动则是与广大的皮质活动相联系的，因此大脑皮质不同部位损伤会引起相应的言语障碍：运动性失语症；失写症；字盲症；语聋症。总之，人类正是由于有了语言，才能将个体经验和社会经验结合起来。个体也正是由于有了言语，才能在最短的时间掌握认识和改造自然的能力。

【语义学】指语言学中对意义的研究。按语言的结构层次说，语义主要包括语词、句子和语段三个方面的意义。传统的语义学限于词义的研究，从而使语义学成为词汇学的分支。当代语义学则作为当代语言学理论的重要组成部分，在深度和广度上远远地超过了传统语义学。一方面，关于语义素和语义场的研究使对词义的研究进入微观层次；另一方面，研究句子的语义结构，把语义放在语境中加以考察，使语义研究进入了句子领域。语义和语言的

其他三个要素也是密不可分的，研究语音，离不开音位在区别词形时的辨义功能；研究词汇，离不开词义，研究语法，也离不开语义。

【语音谱】语音的声学特征一般用频谱仪加以分析显示。表现出来的频谱图称为语音谱。频谱图有三个维度。垂直轴表现语音频率，以 Hz 为单位。水平轴表示时间。音的强度以图的颜色深浅来表示。一个语音通常有几个频率，各频率的强度往往不同，而且它们也不是长时间地保持同样的频率。在每一个频谱图上都有一些水平方向的深色的带，即强度较大的部分，称为共振峰。一个共振峰的频率不是固定不变的。在短时间内发生的共振峰频率的迅速变化称为共振峰转变。这种转变在一个音节的开始或结束时几乎总是发生。两者之间是共振峰的稳定状态部分。一个语音或音节至少有两个共振峰，称为 F_1 、 F_2 。元音的共振峰在短时间内（以毫秒计）保持同一频率。大致上可以说，共振峰的稳定状态相应于元音，而转变部分相应于音节中的辅音。

【语调模式】指语言中陈述句、疑问句和感叹句等在人类的口头表达时，具有不同的音调。在语言发展过程中，为了使儿童的发音符合成人的模式，一方面儿童自己在调节自己的发音，另一方面，父母也在为儿童提供必要的模式。父母与婴儿交谈的语调与成人之间交谈的语调有不同，如母亲和处于独词阶段的儿童讲话时，对适宜儿童学习的名词、动词和形容词中的元音，发音清晰，这种特别的语调被称为“母亲语”。这种语调模式是否利于婴儿语言发展尚待进一步研究。但许多证据已表明婴儿能根据父母说话的语调变化作出不同的反应，有时还会模仿父母，使用相应的语调模

式来表达婴儿自己不同的心情。由此可见，语调的不同变化在交流过程中起着非常重要的作用。

【主动词汇】又称积极词汇。和被动语汇相对而言。指那些人们既能理解又能随意使用的词。当其他人使用这些词汇的时候，作为听讲能够理解它们；当自己进行言语活动时，也能主动又随意地使用它们，这些词汇便是主动词汇。比如：儿童能明白愤怒、生气这两个词，但当自己用时却不知如何恰当地使用。他可能会说“小明拿了我的文具，我很愤怒”。或是“生气的群众冲向市政府”。对他来说，愤怒和生气就是被动语汇，而当他们经过一段时间的学习和成人的纠正之后，就能正确把握词的含义，能恰当地运用词汇来表达他们要表达的意义，这时愤怒和生气便转变为主动词汇了。

【被动词汇】又称消极词汇。与主动词汇相对而言。指对词义不十分理解，或者虽有些理解，但不能正解使用的词汇。这些词与那些能主动而又随意地使用的词是不同的。比如，儿童最初学习“天”这个词，他并不十分理解它的含义，他往往和天上的云或是其他的东西混淆，他不太理解“天”的意思，慢慢地他可能明白了“天”的意思，但却认为夜晚的天不是“天”，还不能很准确而又随意地应用这个词。在这些情况下，“天”就是一个被动词汇。

【语意差别法】又称语义区分法，语义分析法测验。这一方法是由奥斯古德首创的。具体的方法是让参加测验的人对某一个概念或事物在 7 个等级量尺上进行评定。这 7 个等级的量尺是由一组意义相对立的形容词构成的。由于这种方法简单方便，被评定的事

物的数目和所选形容词的多少并无严格限制，评分方法较为固定而客观，因而应用较广泛。目前在发展心理学、变态心理学、社会心理学及跨文化研究领域均得到广泛应用。这种方法也有局限性，选编形容词不太容易，7个升级的意义对于某些形容词来说是较难认定的。

【句法】传统语法学的组成部分之一，又称结构学。主要说明句子的结构规则，包括句子的成分、类型、用途以及词组的组合方式与类型等。句子成分一般有六种：主语、谓语、宾语、补语、定语和状语。句子可从不同角度分类。在语气上可分为陈述句、疑问句、祈使句、感叹句；从结构上可分为单句和复句。根据词和词之间的不同结构关系，可把词组分成不同的类型，如联合词组、动宾词组、主谓词组、介宾词组等。乔姆斯基的转换生成语法也用“句法”一词。但他的句法不是传统语法中所讲的句法，因此也有人把它译为“语法”。它主要包括基础部分和转换部分，基础部分生成深层结构，深层结构通过转换部分得出表层结构。

【语词上下文义的影响】一个词前后的词，它所在的句子、语段构成语词的上下文语境。上下文义会影响对词的检索的难易。通过语义引发的方法和眼动方面的研究表明合适的上下文可加速词汇的检索。上下文也可以对语词的检索起阻碍作用，在上下文和某一个词两者不相一致的情况下，检索的时间就会增加。上下文还可以影响提取多义词哪一方面的意义。语词上下文义的影响是由于我们根据上下文可以预料，推测这是一个什么词，从而缩小加工的范围，只对少数的词或一个词的少数词义进行加工而形成的。

【语意空间】在对语言的内涵意义分析时，将字词的内涵意义以一个三维度的座标空间来描述，这三个维度分别为：（1）评价维度，在这个维度上有关的形容词有，好—坏、美—丑、仁慈—残酷、肮脏—清洁等；（2）行动维度，这个维度上有关的形容词有，主动—被动、快—慢、敏锐—迟钝等；（3）力量维度，这个维度上有关的形容词有，强—弱、轻—重、有力—无力等。根据许多人对同一字词的三维评价之后，统计整理他们的报告，并以三度空间去分析，就可以得到某一字词的语意空间。比如，“母亲”一词的语意空间就可能是“较美好、较软弱、较被动”的一块空间内。然而，每一字词的内涵意义语意空间，还要视受测试人个人特点及环境的不同而有所变化。

【语言的多余度】语言中的词、字（字母）提供信息量大小的一个指标。提供的信息量越大，多余度则越小。申农第一个提出了这一概念。他曾做了一个实验，向被试呈现一段文章中的某个句子的前 10 个字母，要求被试猜第 11 个字母是什么，以猜对的次数的百分比做为多余度的指标，如果所有被试第一次全部都猜对，多余度就认为 100，说明这个字母的出现完全是由前面的 10 个字母所决定的。也就是说，这个字母的出现是必然的，没有带来任何新的信息，因而是多余的。当然，这是一个极端的现象，一般不大可能出现。多余度的值介于 0 与 100 之间。多余度为 0 意味着所有的人都没有猜对，即这个字母具有全新的信息。几乎所有的字母的多余度都在 0—100 之间，这说明它们都提供了一定量的新信息；但是，字母的多余度各不相同则又说明了处于一定的语境中的字母包含不同程度的信息量。在汉语中，也存在着词和字甚至于笔划数的多余度问题。一般来说，助词，例如“着了过的地

得”等多余度都比较高，在笔划数中，横划的多余度最高，这意味着一些汉字如果少写一笔或几笔横划，仍将能够被读者识别，这就为简化汉字提供了一个较为科学的且可以操作的标准，另外，口语中词语多余度较高，这使得言语接受者不必去精确知觉每一个词，从而节省精力，更好地适应社会环境。

【生成转换学说】认为句子的产生要经过两个步骤：首先是生成，即根据语言的语法规则（短语规则）产生出基本句，然后是转换，即根据一套类似数学公式的规则（转换规则）再把这些基本句转换成各种形式的实际话语。这是美国语言学家乔姆斯基在1957年发表的《句法结构》一书中首先提出的。乔姆斯基认为语言是创造的，语法是生成的，所谓“创造的”，指自发地构成，理解新的句子。而“生成的”，则指人类一出生就具有的装置。他指出，人类在出生后的一段短暂的时间内，语言能力获得了惊人的发展。在这短短的时间内，人们不可能通过条件作用逐个地获得所有的词汇、重音、语调、句法等语言知识和能力。除了少数套话（如对不起、谢谢等）被重复使用外，人们在实际生活中常常创造和解释新的句子。儿童学习语言，不是学习某个特定的词语和句子，而是运用一系列规则，去构成和理解新的句子。这一系列规则被称为普遍语法，不是后天学习的，而是先天的，在头脑中固有的语法规则。这些语法规则就好象一间间的储藏室，储藏在人的脑中，儿童的学习就好象是在打开所需要的储藏室的门，从中提取出普遍语法，再结合自己的经验就很容易获得特定的语法知识，从而学会周围人们所说的语言。乔姆斯基认为，语法的目的在于生成语言中的所有句子。短语规则（又译短语结构规则）表现为短语结构的重现规则，从句子，名词短语、动词短语等的符号不断重

写为别的符号（如名词、定冠词）直到生成句子，这种句子称为基本句（又译核心句），一般为简单句、肯定句和陈述句。这时再运用转换规则，通过移动、省略、增添等一系列变项操作就转换出复杂句、被动句、否定句和疑问句。经过转换得到的句子称作转换句。因此乔姆斯基的语法理论被称作生成转换学说。从整体上讲，生成转换学说不仅包括句法成份而且包括语义成份和语音成份。一旦句法成份生成的一串基本语素构成了一个合乎语法的句子，语义成份就能解释出它的意义，而语音成份就会指出它的发音。生成转换学说从根本上就是把语法看成是能生成无限句子的有限规则系统。它的产生在语言学界起了重大影响，动摇了结构主义语言学在语言学界的统治地位，直接冲击了结构主义语言学的理论基础——行为主义。行为主义完全否认遗传在语言获得中的作用，认为个体掌握语言完全是学习的结果。生成转换学说则认为人的语言功能与人脑进化分不开，没有人脑固有的语言能力就没有个体的语言。虽然生成转换学说在学术界还存在许多争论，但是其本身具有强大的生命力。自《句法结构》发表之后，乔姆斯基于1965年出版了《句法理论面面观》，对自己的理论进行了修改，被称为生成转换学说的标准理论时期，为初期理论增加了语义部分。1970年，乔姆斯基发表了《深层结构、表层结构和语义解释》，再一次修改和扩充了自己的理论。直到最近乔姆斯基仍在进一步完善和发展他的理论。生成转换学说强调了语言行为的内在心理机制，因而引起了许多心理学家的兴趣，开展了大量的实验研究来对这一理论进行验证和考察，从而极大程度地推动了语言学与心理学的发展。

【表层结构】一个具体句子的书面或语音形式。即实际生活中，我

们看到的句子形式或听到的句子声音。美国语言学家乔姆斯基在 20 世纪 50 年代提出了句子的双重结构理论，对句子的结构成分和规则进行了句法分析，认为句子都有两种结构层次，即表层结构和深层结构。表层结构是句子的形式，由深层结构转换而来的。有些句子表面结构不同，而所表达的实际意思（即深层结构）却是相同的。例如：“小猴吃了一个大蜜桃”和“一个大蜜桃被小猴吃了”，这两句话在形式上虽有很大区别，但实际表达的意思却完全相同。也有些句子表层结构相同，深层结构不同。便如：“王刚多想飞啊！”所表达的意思既可能是王刚这个小孩子幻想着插翅而飞，又可能是王刚这位空军战士，不幸负了伤，但他希望能继续驾驶飞机重上蓝天。究竟什么意思，只能依靠上下文判断。这类例子在英文中很常见。因而，在理论上，表层结构决定语音解释，深层结构决定语义解释。但有人提出来表层结构中否定词所处位置不同等条件也会影响句子的语义。例如：“我可不告诉他这个秘密”和“我不能告诉他这个秘密”在语义上就有差别。乔姆斯基在 1970 年修改了自己的理论，认为在深层结构与表层结构中间还存在一个浅层结构起联接作用。

【深层结构】表达句子实际意义的抽象结构。乔姆斯基首先提出（见表层结构条）。它是说话者试图表达的句子意思。存在于合格的表层结构的底部，通过转换形成表层结构。它的作用是决定句子的语义解释。具有相同深层结构的句子，无论表层结构如何变化，意义总是相同。而具有不同深层结构的句子，即使表层结构相同，表达的意义也不相同。一般认为，人们对句子的记忆主要是对深层结构的记忆。1967 年萨克斯让被试听一段故事后，呈现两种在原文中均未出现的句子，一种表层结构与文中相似而深层

结构不同，另一种深层结构相似表层结构不同。结果被试多判断后者曾经听过。同年，布卢门撒尔也以词语在深层结构位置不同从而对句子回忆的启动效果不同的实验证明了一个句子的心理组织主要取决于它的深层结构。

【语言获得装置】由乔姆斯基于 1964 年首先提出的。他认为这是一种特殊的学习语言的机制。是一种遗传的、人类具有的先天的语言学习神经活动过程。每一个正常儿童都具有这一心理装置。由于它的存在，儿童可以将接受的基本的言语信息转化为内部语法。在这个过程中，儿童能发现语言深层结构，并学会把深层结构转化为表层结构的规则，从而能产生和理解无限的新句子，创造性地使用语言。处于不同环境的儿童能在有限的几年之内根据所接触的语言学会适合自己的规则习得母语。各国儿童获得语言的顺序也基本一致：从单词句——→双词句——→简单句——→复杂句。按照乔姆斯基的说法，这正是由于语言获得装置包含有人类普遍语法的一切规则形成的。

【情绪】人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。通常指有机体的天然生物需要是否获得满足而产生的暂时性的较剧烈的态度及体验，如忿怒、恐惧、欢喜、悲伤等，为人和动物共有。作为一种主观体验，它是人脑对客观现实的反映形式之一，不同于感觉、知觉、思维等认知活动的反映形式。情绪体验可能有明显的外部表现，如高兴时笑容满面，悲哀时哭丧着脸。发生时总伴随有机体一系列生理变化，如神经系统、内脏器官、内分泌腺的变化。和其他心理活动一样，它是脑和神经系统活动的结果，与情绪有关的生理反应是由植物性神经系统控制的，各种外部行为表

现也由神经系统支配。情绪是由刺激引起的，自然环境、社会环境和人自身都可能成为情绪刺激。需要是情绪产生的重要基础，刺激情景本身并不直接决定情绪，它对情绪的决定作用以需要为中介。符合人的需要的事物，引起肯定的情绪如满意、愉快、喜欢、赞叹等；不能满足需要或妨碍需要得到满足的事物，引起否定情绪，如不满、苦闷、哀伤、憎恨。对刺激情景的认知是情绪产生的直接原因，主体已有的知识经验不同，对同一情境的判断与评估不同，因此刺激引起的情绪也不同，对刺激情景的认知决定了情绪的性质。情绪体验与人的活动行为紧密联系，影响人的心理生活的各个方面且贯穿终生。

【心境】比较平静而持久的一种情绪状态。它以同样的态度体验对待所有事物，而不只限于对某一事物的特定体验，这是它的弥漫性，又称渲染性。如“人逢喜事精神爽”是一种愉快心境。产生的原因包括能意识到的和不能意识到的，如生活中的顺境与逆境、事业的成败、人际关系的处理、时令气候和环境景物的变化以及个人健康状况等等。不同心境的持续时间差异较大，持续时间的长短依赖于主体个性特点和客观环境。一般重大事件引起的心境持续较长时间；同一事件对不同个性的人引起的心境持续时间有长有短。心境由主客观因素引起，反过来对人的工作生活、健康有很大影响。

【激情】一种强烈的、爆发性的、迅速短促的情绪状态，是由客观事物与人的需要之间发生突然、剧烈、重大的变化引起的，如狂喜、绝望、怒发冲冠、恐惧等。激情状态伴随有明显的外部行为表现和生理变化：狂喜时眉开眼笑，盛怒时暴跳如雷，绝望时心

灰意冷、头脑昏迷，恐惧时面如土色。激情下，人出现认识范围缩小，自我控制力减弱，理智分析能力受抑制的“意识狭窄”现象，有时会使人做出鲁莽的行为。因此，对不良激情要控制，转移注意以缓和激情的爆发。但正义的激情要鼓励其爆发。调节自己的情绪，使消极激情未及爆发就渐渐平息，避免有害行为的发生；使积极激情进一步升华，成为人追求上进的更强大的动力。

【应激】人对某种意料之外的环境刺激作出的适应性的反应。遇到意外情况时必须集中经验智慧，动员全身力量，迅速抉择且付之以有效行动，此时人的身心处于高度紧张状态，这种紧张特殊的情绪体验就是应激状态。应激状态惊动有机体使其引起一系列生物性反应，心率、血压、肌肉紧张度、呼吸以及腺体的活动都会发生显著变化，这些变化有利于适应剧烈变化的环境刺激，以维护有机体的功能的完整性。应激状态的产生与人所处的环境以及人对自己的能力估计有关。当环境对他提出过高的要求，而他意识到自己对这种过高的要求无能为力时，他就会体验到紧张而处于应激状态。在应激状态下，人认识范围缩小，有时难以使自己的行动符合预定的行动目的，如有时司机紧急刹车因距离太近而无法完成。

【适应综合症】人在应激状态下，生化系统发生剧烈变化，如肌肉紧张度、血压、心率、呼吸以及腺体分泌活动都有所增强或升高，这些明显的变化增强身体的活力，有助于适应激烈变化的环境刺激，以维护有机体的功能的完整性。长期处于应激状态，对人的健康有不利影响，甚至会有危险。它可以击溃一个人的生物化学保护机制，使人的抵抗力降低，从而为疾病所侵袭。表现分为三

个阶段：动员、阻抗、衰竭。动员阶段是指有机体在受到急剧变化的环境刺激时，会自觉通过有机体自身的生理机能的变化和调节来进行适应性的防御，以避免有害刺激对有机体造成伤害。这个阶段的表现是肾上腺分泌的肾上腺皮质激素增多，心率上升，体温和肌肉弹性下降，血糖和胃酸度暂时性地有所增加。在这些情况下，有可能导致临床休克。阻抗阶段是通过血压升高、血糖增加、心律和呼吸加快等一些变化，充分动员人体潜能，以便对付环境的突变。上述身体代谢水平的提高是在动员阶段症状消失以后，身体动员许多保护系统参加而发生的，如肝脏释放糖分，使血糖含量增加，从而导致心律、呼吸、血压的一系列变化。如果人过长地处在这一阶段，会使体内储糖大量消耗，下丘脑和肾上腺系统过度活动，造成内脏的物理损伤，出现胃溃疡、风湿病、心血管系统的疾病等。衰竭阶段是指外界剧烈的刺激还在影响有机体，使阻抗继续进行，此时人体的大量储能被消耗。此时有机体必需的适应能力已用尽，机体会被其自身的防御力量所伤害，导致重病或死亡。应激是在某些情况下可能导致疾病的机制之一。

【原始情绪】人类基本、本能的情绪，也称为新生儿的情绪。现代研究一般把快乐、愤怒、恐惧、悲哀作为人类的基本情绪，在其基础上可以派生出多种复杂情绪。人类的原始情绪是先天性的，而成人的复杂情绪，特别是情感则是后天习得的。（1）快乐：是人追求并达到所盼望的目的时产生的情绪体验。快乐程度取决于达到目的过程中经历的紧张水平。无足轻重的目的，引起的快乐情绪是轻微的；至关重要的目的，则引起异常的欢乐情绪。快乐是目的达到、紧张解除的情绪表现。（2）愤怒：由于别人妨碍目的达到，使紧张积累而产生的情绪体验。愤怒的发展与对妨碍物的

意识程度有关。一个人看不到什么影响他达到目的，愤怒多半不能发生；当他意识到阻挠是不合理的、恶意的，愤怒则易产生且富有攻击性。愤怒的程度可由轻微不满、生气、愠、怒、激愤到大怒、暴怒不同等级。（3）恐惧：企图摆脱、逃避险情时产生的情绪体验。引起恐惧的关键因素是缺乏处理对付险情的能力或手段。如地震引起恐惧。恐惧也可由奇怪陌生引起。熟悉的环境发生意想不到的变化也能引起恐惧。恐惧是一种最具感染力的情绪，一个人看到恐怖状态中的他人，也会引起恐惧。（4）悲哀：热爱的事物丧失或盼望的东西幻灭时产生的情绪体验，如失去亲人、失恋、考试落第等。悲哀可导致哭泣。悲哀有强度差异，从失望到遗憾、难过、再到悲伤，直到哀痛。但它并不总是消极的，一定条件下可以化悲痛为力量。

【情感】主体对客观事物的主观体验，是与人的社会性需要是否得到满足相联系的一种较复杂而又稳定的态度体验。是人所特有的体验，如道德感、审美感、理智感、爱与恨的体验等。情感同人的高级的社会性需要相联系的，如与人交往相关的友谊感，与遵守行为准则规范相关的道德感，与精神文化需要相关的美感与理智感，它也是个性结构或道德品质中的重要成份，具有较大的稳定性、深刻性、持久性，不象情绪具有较大的情境性、激动性和暂时性，随刺激改变和需要满足而减弱或消失。情感常以内心体验的形式存在，比较内隐，如深沉的爱深埋心底，没有明显外部表现形式。它也是在情绪的基础上形成的，反过来对情绪产生巨大影响。

【高级情感】由人的社会需要是否获得满足而产生的情感。社会需

要是人类最主要需要，是人类独有的需要，因此社会需要又称为高级需要，它所引起的情感称为高级情感。它是人对人的社会需要与社会生活现象之间关系的反映，在人的情感中起着主导作用。包括道德感、理智感、美感。这些情感渗透着理智的因素。产生高级情感的体验，不管是属于道德的义愤，还是属于审美的喜悦，经常都是以对情景的分析，对所见现象的思考、评价以及把这些现象归之为某社会范畴为前提的。高级情感反映一个人的精神世界，揭示他的个性。

【良心】在道德情感活动中的一种主观体验。当儿童的道德观念形成之后，建立了自己评判是非的价值标准。如果自己的言行符合这一标准，就会产生幸福感、自豪感和自慰感；如果自己的言行不符合这一标准，即使不受别人指责，自己也会感到羞愧、内疚，感到不安、自责。

【表情的线索】情绪和情感发生时，通常人体有外部表现伴随，这些外部表现是可以直接观察到的某些行为特征，如面部可动部位的变化、身体的姿势、手势，以及言语器官的活动等。这些与情绪、情感有关联的行为特征是表情动作，心理学家和语言学家称之为“人体语言”。由人体表现于外部的行为来辨认其情绪状态时，通常多以面部表情、身体表情、手势表情和语调表情四个方面的线索为依据，这四个方面构成了人类的非言语交往形式。日常生活中人们除了使用语言沟通达到相互了解之外，还可以表情作为人际交往的一种形式、手段，来表达思想、传递信息。在许多情境中，人们只需要通过“人体语言”如观察脸色，看看手势、动作，听听语调，就能获知对方的意图和情绪。四条线索中以面部

表情为主，所谓“察颜观色”，就是以面部表情来判断其情绪状态。人的表情复杂多样，面部表情占的比例较大，因为情绪或情感发生时，面部表情和姿态会发生变化的：哭泣时眼部肌肉收缩；悲哀时嘴唇下垂；愤怒时眼、嘴张大、毛发竖起；盛怒时横眉张目；困窘或羞愧时面红耳赤；突然震惊时脸色苍白；高兴时嘴角后伸，上唇提升，双眉张开，两眼闪光等，这些是判断情绪的重要特征。另外三条线索一般和面部表情同时发生，它们进一步帮助面部表情反映情绪，如哭泣时以手掩面，并伴有抽泣声；悲哀时脚步沉重，伴有悲叹声；愤怒时挥拳示意，大喊大叫；盛怒时胸部起伏，拳头紧握或者暴跳如雷；困窘时说话声小而结巴，身体微缩；高兴时手舞足蹈，发出爽朗的笑声。这些都是判断情绪状态的特征。可见，表情是了解情绪、情感的主观体验的客观指标之一。表情动作最初只有适应的意义，随着人类社会历史的发展，表情动作又获得了新的社会职能——人际交往的重要手段。

【面部表情】通过面部肌肉变化来表现的情绪状态。最能表现一个人的情绪，包括眼部肌肉、颜面肌肉和口部肌肉的变化。眼睛在不同情景状态下表现出不同的情绪，高兴则“眉开眼笑”，气愤则“怒目而视”，悲伤则“两眼黯淡”，惊奇则“双目凝视”，恐惧则“目瞪口呆”等等。颜面肌肉变化也是表现情绪的重要线索，如人表示轻蔑时的“嗤之以鼻”耸起鼻子，双目斜视，嘴角微撇。而咬牙切齿、张口结舌、满脸堆笑则是通过口部肌肉的变化在憎恨、紧张、高兴时表现出来的。心理学家证明，这三个不同的部位在表情方面的作用不同：嘴最能表达快乐与厌恶；眼睛能传情，表达忧伤、愤恨、惊骇等；而颜面肌肉如前额提供惊奇的信号外，与眼、嘴共同表达复杂的表情。任何一种表情都不是由某一特定部

位单独表示的，必须与其他部位相辅相成。

【语调表情】情绪发生时在语言的语音、语调、节奏、速度方面的表情。人类的语言功用除了沟通人们的思想，语音的高低强弱、抑扬顿挫等，也是表达情绪的手段。交谈时语调的高低变化常表达不同的情绪，我们可从对方的谈话语调来确定对方的情绪状态。

【手势表情】身体表情的一种，常同言语一起使用，表达赞成或反对、接纳或拒绝、喜欢或厌恶等态度或思想。是表达情绪的重要手段，日常生活中可以单独用来表达思想情感，发号施令。西方人谈话时双肩微耸、两手外摊表示无可奈何的情绪，伸出中指和食指成“V”状表示胜利时的高兴情绪，这些均是在不同言语沟通的条件下，用手势来表达的情绪或思想感情。我们见到的手势，许多是表示相同意思，但也有许多表示不同的意思，甚至是相反的意思，这是由于地域性文化风俗不同的原因，手势是通过学习得来的。

【身体表情】通过身体姿态来表达的一种情绪，它以手脚动作的变化为主。人在不同的刺激情境下，身体姿势会发生不同的变化，从而表现出不同的情绪。我们见到一个人捧腹大笑，手舞足蹈，则表示高兴；紧缩双肩，双腿颤抖，则表示恐惧；坐立不安，抓耳挠腮，则表示焦虑；捶胸顿足、垂头丧气，则表示懊悔不已。根据人的身体表情可以判断他的心情。但是，这只是表达情绪和情感的辅助手段，它不能区分情绪的性质，而且手足的表情动作是后天习得的，个别差异很大，深受社会传统习俗的影响。在社交中，要根据入乡随俗的观点，对不同民族、种族的人要正确理解

其身体表情。

【情绪快感度】又称快乐情调。是情绪体验的一个方面，表示情绪体验在快乐或不快乐的程度上的差异。悲伤、羞耻、恐惧、悔恨等情绪有明显的愉快的感受；而欢喜、骄傲、满意、尊敬等情绪有明显快乐的感受。还有一些情绪在快感度上应处于什么位置，显得十分模糊，如怜悯、惊奇或奇怪等既不是明显的快乐，也不是明显的不快乐情绪。快感度与机体需要是否获得满足有关。客观事物能满足人的需要，会引起愉快的情绪体验；不能满足机体需要的事物或妨碍机体需要得到满足的事物，会引起不愉快的情绪体验。快感度反映了情绪的性质，快乐的程度较高，产生的情绪是肯定的；不快乐的程度较高，产生的情绪是否定的。情绪体验的强度会影响其快感度。微小的愤怒不一定是特别不愉快的，而强烈的愤怒则是特别不愉快的。渴望，通常伴有快乐的感受，但当它过于强烈而持久却不能成为现实时，就可能产生不愉快的体验。又如乐极生悲，是一种物极必反。而安静的回忆中的悲伤或逗引人的惊恐，可使人感到愉快。

【情绪两极性】每一种情绪，都有一种与它性质相对立的情绪相对应，如欢乐—悲哀、肯定—否定、紧张—轻松、爱—恨、强—弱等。在每一对性质相反的情绪内，成为两极端的情绪品质，就称为情绪两极性。包括在动力性、激动性、强度、紧张度、增减性上存在的对立状态。具体表现为：（1）从性质上看，有情绪的肯定性与否定性。人们的需要得到满足时，产生愉快的情绪，如高兴、满意、爱慕、喜欢等；而当人们的需要得不到满足时，产生不愉快的情绪，如烦恼、不满意、憎恨、忧愁等。虽然它们彼此

是相反的，但并不相斥。同一刺激，可能使人同时产生否定和肯定的情绪。肯定的情绪是积极的、增力的，如振奋、紧张、热情、英勇等，它们是和积极的态度联系着的，可提高人们的活动能力；否定的情绪是消极的、减力的，是和消极态度联系着的，会降低人们的活动能力。（2）从强度上看，各类情绪的强弱不一样。任何情绪都有强弱变化的不同等级，如微弱不安→激动、愉快→狂喜、微愠→狂怒、好感→酷爱。强弱之间又有不同的程度。情绪的强弱取决于引起情绪的事件对人意义的大小、个人既定目的和动机能否实现。（3）在紧张度上，情绪有紧张、轻松之分。这往往发生在活动的最关键时期。通常在紧要关头前夕，当事人有紧张情绪，事后有紧张解除和轻松情绪。紧张的程度取决于情景的急迫性和人的应变能力及心理的准备状态。紧张可导致人的积极行动，但过度紧张会引起抑制，使情绪疲劳。（4）在激动性上情绪有激动、平静两极之分。激动情绪是强烈、短暂、爆发式的体验，如激怒、狂喜、极度恐惧，它是由生活中的重要事情引起的。平静情绪是平稳安静的体验，多数情况下人的情绪是平静的，这是人们正常工作生活的基本条件。

【情绪的生理变化】情绪发生伴随着一系列的呼吸系统、血液循环系统、脑电和皮肤电反应，内外腺体的变化等，这是情绪过程不同于其他心理过程的主要表现。呼吸、血压、心率、皮肤电的变化是最常应用于情绪研究的生理指标。（1）呼吸系统的变化：呼吸的频率、深浅、快慢、均匀与否在有些情绪状态下会发生变化，这些变化可以作为情绪状态变化的一个客观指标。如人在狂喜或悲痛欲绝时，呼吸会发生痉挛现象，人过度哭泣会使呼吸系统抽搐；突然受到惊吓时，呼吸就会暂时中断；盛怒时胸部起伏不定，

呼吸的深浅、快慢、均匀均发生变化，由浅入深，由慢到快，从均匀到不均匀。(2) 血液循环系统的变化：心血管系统在某些情绪状态下会发生显著变化。机体处在紧张、恐怖、悲哀、痛苦、愤怒、狂喜、激动等不同情绪状态下，心率加速，血压升高，血糖增加，血液重新分配，内脏和皮肤血液减少，大量血液流入肌肉以便做出有效的行为反应。而当人受到突然惊吓之时，心率减缓，血压下降，血糖降低等。(3) 脑电和皮肤电的变化：脑电波在不同的情绪状态下会发生变化，可以把脑电波波形的变化作为情绪状态的客观指标之一。人处在清醒、安静、闭目时，脑电波呈现 α 波；在紧张焦虑时呈现 β 波；在熟睡时呈现 δ 波。皮肤电在不同情绪状态下会发生变化，这与情绪状态下皮肤血管容积和汗腺变化有关。紧张情绪引起的皮肤电反应最强烈。(4) 内外腺体的变化：不同的情绪状态会引起内外腺体激素分泌量的变化，这也可作为判断某种情绪的客观指标之一。有些情绪状态引起外部腺体活动，过度的悲伤或高兴会流泪，焦虑恐惧时会冒汗。有些情绪状态引起内分泌腺激素分泌量的变化，如焦虑不安者血液中肾上腺素增多，愤怒者血液中去甲肾上腺素增加。对于上述指标不能使其绝对化，因为同种情绪状态可引起不同的机体变化，如发怒时有的人脸面发红，而有的人则脸面发青。因此，不能根据机体的生理变化作为某种情绪状态的绝对指标。

【皮肤电】又称皮肤电反应。机体受刺激时皮肤表面微弱的电流变化。一般用电阻值（欧姆、微欧姆），及其对数或电导（姆欧）及其平方根表示。在心理学研究中，常用作机体唤醒水平的指标，也可以作为情绪变化的指标。人处在不同的情绪状态下，会引起皮肤电的变化，这与情绪状态下皮肤血管容积及汗腺变化有关。在

某种情绪状态下，交感神经系统活跃，引起皮肤血管收缩、汗腺活动加强，从而使皮肤成为较好的带电体。实验表明，在紧张情绪状态下，皮肤电阻下降，引起的皮肤电反应最为强烈。利用皮肤电流描记器，可记录某种情绪状态下的皮肤电反应。

【测谎仪】检测受试者是否说谎的一种仪器。它包括三种装置，分别测量记录被测人的血压、呼吸量、皮肤电反应三种生理变化。当人说谎时，由于情绪方面的矛盾冲突，会产生异常的血压变化、异常的呼吸频率、异常的心电反射、脑电波和异常的内分泌。将测定的异常情况同观察到的异常表情，以及有关证据材料进行综合分析，可以鉴别是否说谎。询问受试者时常涉及两类问题，一类与案情无关紧要如姓名、年龄、籍贯、求学经验等；另一类与案情有关如与案情中人物的关系、交游情况、案发时身在何处等。若说谎，则有异常生理变化。测谎仪记录到的生理变化，只能做为案情研判的参考资料，而且要经过有使用经验的人测量多次才行，同时应和其他侦破手段结合才可靠。

【詹姆士—兰格学说】美国心理学家威廉·詹姆士和丹麦生理学家卡尔·兰格分别于1884年和1885年先后提出一种内容基本相同的情绪学说，他们认为情绪的产生是由于植物性神经系统活动的结果。这个学说又被称为情绪的外周理论。基本观点是：情绪就是人对自己身体变化的感知觉。这是由詹姆士根据情绪发生时引起的植物性神经系统的活动，以及由此而产生的一系列机体变化的事实而提出的。他主张先有引起机体反应的刺激，以及该刺激引起机体的生理变化，然后才有情绪的出现。当一个情绪刺激物作用于机体的感官时，立刻会引起机体生理上的某些变化，激起

神经冲动传至中枢神经系统而产生相应的情绪。因此，他认为因为哭泣而悲伤，因为打斗而愤怒，因为发抖而恐惧，因为发笑而高兴。兰格强调情绪是内脏活动的结果，尤其是情绪与血管变化的关系。他认为随意神经支配加强和血管扩张的结果，就会产生愉快；而血管收缩和器官肌肉痉挛的结果，就会产生恐怖。兰格以饮酒和药物来论述情绪变化的原因：酒和药物之所以能够使情绪发生变化，是因为酒和药物能够引起心血管的活动。由于血管的活动是受植物性神经系统支配的，因此酒和药物能引起兰格认为的愉快与恐怖的情绪经验。在兰格认为，情绪决定于血管受神经支配的状态，血管的容积改变以及对其后的意识。詹姆斯和兰格的共同基本观点为：情绪刺激情境—→身体生理反应—→情绪经验。詹姆斯—兰格学说是假定存在着具体情绪的第一个理论，它涉及了情绪产生与机体变化的直接关系，强调植物性神经系统在情绪产生中的作用，这是其进步的一面，但由于过份强调植物性神经系统的作用，否认大脑皮层在情绪活动中的主要作用，这是其局限性所在。

【康南—巴德学说】美国生理学家康南认为控制情绪的是中枢神经系统而不是周围神经系统，情绪的活动中心在丘脑。他的学说因此又被称为情绪丘脑说，他关于情绪的发生过程是：由外界刺激引起感觉器官的神经冲动，通过内导神经将兴奋传到丘脑。丘脑同时向上向下发出神经冲动，向上传至大脑皮层产生情绪的主观经验，向下传至交感神经引起机体的生理变化：瞳孔放大，肌肉紧张，血压升高，心跳加速和内分泌增多等等，使个体生理上进入应激准备状态。美国生理学家巴德对康南学说进行补充，弥补了康南对大脑在情绪上的作用估计不足的缺点。后人把二人的学

说合称为康南—巴德学说。

【评定—兴奋学说】美国心理学家阿诺德提出的情绪与人对事物的评估相联系的学说。理论的主要观点是外界刺激的影响只有通过人对它的评估才产生某种情绪,即刺激情境并不决定情绪的性质,刺激出现到情绪产生,要经过人大脑对刺激的估量与评价。情绪产生的基本过程是刺激情景→估量与评价→情绪。同一刺激情景,对它不同的评估会导致不同的情绪反应的发生。当人把刺激情景评估为有益时,就产生接近的体验和生理变化的模式;当人把刺激情景评估为有害时,就产生退避的体验和生理变化的模式。对刺激的评估和认知包括评估刺激对人具有什么意义,它是否符合人的需要、愿望等。阿诺德认为,情绪的产生是大脑皮层和皮下组织协同活动的结果,大脑皮层的兴奋是情绪的行为和原因,是情绪行为的最重要的条件。阿诺德不仅把大脑皮层和皮层下的活动联系起来,还把情绪和认识联系起来,认为认知和评估是大脑皮层的兴奋过程。她提出情绪产生的理论模式:作为引起情绪的外界刺激作用于感受器官后,产生神经冲动,通过内导神经上送至丘脑,在更换神经元后,再送到大脑皮层,在大脑皮层刺激情景被评估,形成一种特殊的态度(如恐惧及逃避、愤怒及攻击等),这种态度经外导神经将皮层的冲动传至丘脑的交感神经和副交感神经,将兴奋发放到血管或内脏组织,引起它们反应,又反馈到大脑皮层,形成血管和内脏变化的感觉。从外周来的反馈信息,被大脑皮层估价、评定,使纯粹的认识经验转化为被感受到的情绪。

【情绪唤醒模式】情绪唤醒过程包括三个动力分析系统:(1)对由

环境输入的信息的知觉分析 (A); (2) 在长期生活经验中建立的对外部影响的内部模式, 包括过去、现在和将来的期望 (B); (3) 认识比较器, 带有庞大的生化系统和神经系统的激活机构, 并与效应器有联系 (C)。这个情绪唤醒模型的核心部分是认知, 认知比较器将知觉分析与认知加工的情况进行比较, 二者不相配合时, 认知比较器就产生信息, 动员一系列神经过程, 释放化学物质, 改变脑的神经激活状态, 使身体适应当前的情景, 这时情绪就被唤醒, 这个唤醒模式是以美国心理学家沙赫特和辛格所做的证明认知因素 (即对身体生理状态变化的认知性解释) 是构成情绪经验的主要原因的实验为理论基础的。此实验有三组被试, 给他们注射同一种肾上腺素 (被试不知), 告诉他们是一种维生素, 目的是研究此维生素对视觉可能发生的作用。肾上腺对情绪有广泛影响, 这就使被试全处于一种典型的生理激动状态。注射后告知第一组被试会出现心悸、手颤抖、脸发烧现象, 第二组身上发抖、手脚有点发麻, 第三组什么也不告知。把三组被试各分一半, 进入预先设计的两种实验环境休息。一是欣快环境, 一是忿怒环境。据主试观察和被试自我报告结果, 第二、三组被试在欣快环境中显出愉快情绪, 在忿怒环境中显出愤怒情绪; 而第一组被试则无愉快或愤怒的情绪体验。实验结果表明, 内部唤醒状态和环境因素都不能单独决定人的情绪, 环境事件与生理唤醒的结合才能成为支配情绪的主要原因。认知不同影响情绪不同, 表明认知过程是可以对情绪进行控制和调节的。上述三方面信息, 经过大脑皮层整合作用, 才产生某种情绪经验。

【耶克尔—多德森定律】反映动机强度、课题类型和工作效率三者之间的关系的定律。由耶克尔和多德森于 1908 年通过动物实验发

现的。根据耶克尔和多德森的研究，各种活动都存在着动机的最佳水平。动机不足或动机过份强烈都会使工作效率下降。研究还发现，动机的最佳水平随课题的性质不同而不同。在比较容易的课题中，工作效率随动机的提高而上升；随着课题难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降的趋势。

【意志心理】有意识地支配、调节行动，经过克服困难，以实现预定目的的心理过程。其外部表现是语言和行动。意志是人脑所独有的产物，是人的意识的能动作用的表现。它的特点表现为根据预定的目的对行为进行调节与控制。行动具有明确的目的，并能战胜重重困难，这在人类生活中占有重要意义。人在认识客观事物规律性的基础上，通过自己的能动行为改造客观世界来满足自己的要求。行动是意志的反映，意志则对行动起调节作用。人们在改造主客观世界方面所取得的成就，常和人的意志努力分不开。顽强的意志和不怕困难的精神往往是成功的必要保障。

【随意运动】人的意志行动，指受人的心理、意识调节的运动，它具有一定的目的要求和达到目的的指向。这种有意识的运动的基础并不是显著的感觉兴奋，在随意运动中，外部活动发生在什么时候及外部活动的持续性，是由自我意识、意志来决定的。这种运动形式有简单的，如吃饭、穿衣、走路等；也有复杂的，如学习、劳动、社会交往等。这种运动形式在我们日常生活活动中具有重要意义，它是保证有机体成为统一整体并与环境维持相互作用的运动形式。随意运动是后天习得的复杂机能系统，是属于条件反射性质。正是由于条件反射在一定条件下可以建立也可以消退，人就能够根据一定条件随意发动和制止它的活动。所以这种运动是意志行动的最基本单位。

【意志努力】人们在意志活动过程中主观上所体验到的一种坚持进行活动的内部倾向。与人们的情感体验是紧密相关的。在意志活动中，人对于各方面的关系必然会产生一定的态度体验；同时，意志行动中也常常遇到内部的或者外部的困难，人在克服困难的过程中也会产生一定的情绪反应。愉快的情绪能提高人的意志活动，而消极的情绪则会给人的意志活动形成很大的障碍。在人们遇到困难，产生消极情绪时，能否克服这些障碍，继续进行意志活动，就取决于人的意志努力。它表现的是人的自我调节能力，在人类生活中具有重要意义，人们在改造主客观世界方面所取得的成就，常常和人的意志努力分不开。一般认为：一个人若是能够正确地评价和控制自己的行为，那么，他就有了明确意识到的意志努力。

【意志品质】一个人在意志行动的过程中所表现出的稳定性的特点。它的形成是与一个人的先天素质、教育与锻炼及社会道德风

尚、习惯对他的影响密不可分的。它在个体生活过程中逐渐形成、发展并构成人的意志的稳定方面。意志品质主要包括自觉性、果断性、坚定性和自制力。这几种品质是人们克服困难完成各种实践活动的必不可少的条件。

【自制力】意志品质的一种，表现为一个人善于掌握和支配自己行动的能力。也就是既能克制自己的情绪和冲动的行为，表现出应有的忍耐性，又能迫使自己排除外部环境和主观因素的干扰，坚持执行决定。具有高度自制力的人在处于困境的时候，能够保持头脑冷静，在险情下也不失沉着，为了崇高的目标，不仅能够忍受精神上的巨大压力和肉体上的剧烈痛苦，而且在必要时能够视死如归。它表现在意志活动的全过程中。在采取决定时，表现在能够按照周密的思考，作出合理的决策，而不被各种环境诱因所左右；在执行决定时，则克服干扰，将决定贯彻执行到底。与此相对立的意志品质是冲动性。好冲动的人总是凭最初动机来仓猝作出决定，而不考虑后果。这种人容易感情用事，在情境影响下会采取轻率的举动，对行为缺乏控制能力。冲动性是意志薄弱的表现。

【执拗】意志品质的一种。表现为一个人对自己的行为不能作出理智的评价，独行其是，一意孤行，只认定自己的意见和论据以及据此作出的决定。是企图追求独立的畸形的表现，以行动的盲目性为特征。执拗的人不能正视现实，不能根据已经变化了的形势来灵活地采取对策，也不能放弃那些明显不合理的决定。尽管事实证明他的决定是根本行不通的，也仍旧我行我素，固执己见，拒绝考虑别人的意见。这并不是意志坚强的表现，而是主观主义、顽

固性的表现。要把意志品质的坚定性与执拗区分开来。坚定性虽然也是为了执行决定而坚持不懈地设法努力，但是，它所完成的最终目的是建立在对客观事物理智地分析和冷静的思考的基础上的，而不是象执拗性的目的那样主观片面，具有很大的武断性。巩固坚定性克服执拗性的根本办法在于对于要达到的目的作出理智的评价，善于听取别人的意见，做到“有则改之，无则加勉”。

【需要与欲望】有机体内部的一种不平衡状态，是人的个体的和社会的客观要求在人脑中的反映，并成为个体活动的积极性的源泉。这种不平衡状态，包括生理上与心理上的不平衡，为维持身体内部与心理的平衡，就必然产生各种各样的需要。当这些需要得到满足后，不平衡状态得到消除，就再会出现新的不平衡，如此循环往复，需要也是没有止境的。需要是有机体对某种客观要求的反映，这种要求既可以来自有机体的内部，也可以来自个体周围的环境。当人体感受到这些要求，并引起个体内在的某种不平衡状态时，就转化为他的某种需要。没有对象的需要是不存在的。需要总是指向能满足某种需要的客体或事件，即追求某种客体。人之所以需求某些对象，一方面决定于人的机体成长活动的要求，更主要的是人所生活的环境决定的。需要是人活动的基本动力，它被认为是一种刺激，人的活动动机就是在这种刺激下产生的。人的各种活动，如饥择食、渴择饮、到从事物质资料的生产、文学艺术的创作、科学技术的发明创造，都是在需要的推动下进行的。由此看来，任何需要都要具有以下几个共同特点：（1）需要总是指向某种具体事物，是对一定对象的需要；（2）有机体已经形成的需要，决定着它的行动及其对需要内容的选择；（3）需要并不因其获得满足而终止，有些需要还可以重新出现和产生；（4）需

要的改变、发展以及丰富是以需要对象范围的改变和满足的方式而变化的。有些需要获得满足后，短时间内不再有相似的需要，而有些需要则恰好相反，并不因一次获得满足而终止。

【动机心理】引起和维持个体活动并使活动向着某一目标的内部心理过程或心理动力。它是在需要的基础上产生的，但它又不同于需要。只有当需要达到一定强度时，才能成为推动或阻止某种活动进行的内部动力。微弱的需要仅使人产生某种不安或若有所需的感觉，当需要进一步增强时，人开始清楚地意识到并试图去满足，当需要非常强烈，激起和维持人的活动时，这种需要才成为活动的动机。人的一切心理活动中动机有着最为重要的功能，它是引起活动的直接机制，使人的行为有目的的向一定目标前进。动机越强烈，人的目标也越明确。对于人们的行为，常有以下三种功能：（1）激活功能。是人的积极性的一个重要方面，能推动有机体产生某种活动。其性质与强度不同。激活作用的大小也就不一样；（2）指向功能。在动机的支配指导下，有机体的行为将指向特定的对象。动机不一样，有机体活动的方向和所追求的目标也是不同的；（3）维持和调整功能。当活动产生之后，有机体是不是能够坚持进行这种活动，同样由动机来支配。将活动的结果与个体原定的目标进行对比，是实现维持和调整功能的重要条件。

【主导性动机】在所有能够引起有机体活动的动机中最主要的一种动机。人的复杂的活动中，常常存在着两种甚至两种以上的动机。在这几种动机当中，会有一种对于人的活动所起的作用最大。比如，学生的学习活动。引起这一活动的动机多种多样：教师的表扬、同学的尊重、父母的期望、适应社会的要求等。这几种动机

可以同时出现在同一个学生身上，但其中最主要的一种构成主导性动机，其余动机则是辅助性动机。主导动机不是固定不变的，它随着人的心理发展阶段的不同而不同。

【辅助性动机】 见“主导性动机”。

【无意识动机】 未被人意识到的对一定活动或行为的一种准备状态。是没有分化的，没有明确意识的需要。在人们的日常生活中，这种心理状态是会常常碰到的，它可能是积极的，也可能是消极的，这种动机具有偏见的性质。人们通常不会意识到自己所抱有的偏见，而把由此产生的行为看作是他对已知的客观事实做出独立的评价的结果。在人需要分析并表达自己的观点时，原来未被意识到的动机就变成有意识的动机而表现出来。

【有意识的动机】 发生在意识水平上的动机。它能够在很长的时间里维持个体行为的积极性，它的一个重要特点就是它能觉察到。人们能够清晰地用语言将这种动机表述出来，清楚地知道什么东西促使他产生这个行为，什么是他们需要达到的目的。人类的大部分行为的动机都是有意识的动机。

【原始性动机】 动机的一种。是与生俱来的动机，它是以人的本能需要为基础的。它是自发性的驱力，与人的后天学习关系较少，区别于习得性的动机。包括饥饿、渴、睡眠、母性、性欲以及好奇等动机。但其中性动机争论较大，由于它受社会文化的影响较大。在人的认识性动机中有一部分也具有与生俱来的性质。例如：婴儿出生后，就对环境中的新事物表现出惊奇和兴奋，推动婴儿去

注视周围的一切，并逐渐产生对物体的摆弄、抓握等行动。所以好奇也是一种原始性的动机，人对事物活动的兴趣与爱好，就是在这种原始动机的基础上发展起来的。

【生理性动机】以有机体生理性的需要为基础，推动个体活动，以满足个体生理需要的动机。它和有机体的自然需要紧密联系在一起，当个体的生理需要的强度足以使个体产生活动去满足时，这种生理上的需要就转化为生理性动机。当这种需要得到满足时，生理性动机便有下降趋势。人的生理性动机主要有饥、渴、缺氧、疼痛、性欲、母爱、排泄等。由于人是社会性实体，人的生理需要及满足与否都要受到人类社会生活方式的影响，因此这种动机也带有社会化的倾向。比如在母亲对子女的照顾与爱抚中，不仅有生理动机——母爱的作用，而且也因为母亲有照料子女的社会责任。人类个体身上单纯的生理性动机是很少的。

【睡眠】人类基本动机的一种。由于人不断接受外界刺激，脑皮质产生兴奋并消耗能量，这导致产生抑制，这种抑制在皮质及皮质下扩散，即产生睡眠状态。由于机体疲劳而产生睡眠需要所引起的动机叫睡眠动机。它是一种生理性的保护抑制，使个体由活动状态趋于休息。睡眠是生物机体的本能行为，它有促进生长发育、形成记忆、帮助学习等多种功能。一个人的睡眠被剥夺，几天之内人就会出现精神错乱、注意力涣散、记忆减退和思维迟钝。睡眠与有机体的疲劳程度有关，电生理学研究表明：脑干网状结构对睡眠起重要作用。

【快速眼动睡眠】睡眠是机体规则的、反复出现的可逆状态，是生

存所必需的一种自动行为。睡眠时的脑电图研究，把睡眠区分为慢波睡眠和快速眼动睡眠两种类型。慢波睡眠，也称非眼动睡眠。此期脑电呈慢波，眼球没有活动。慢波睡眠是从朦胧入睡开始的，随后逐渐加深，一直到熟睡的整个过程。快速眼动睡眠，也称梦的睡眠，因为此时若唤醒睡眠者大约有 80% 的人会诉说正在做梦。快速眼动期的睡眠者眼球在闭合的眼睑下迅速的水平移动，两眼球的活动是共轭的，就好象在观看网球或乒乓球比赛时那样。此期睡眠较深，难于觉醒。在快速眼动睡眠期，除眼球运动外，手部、颜面肌肉出现不规则的收缩，骨骼肌张力消失。此期植物神经系统功能不稳定，致使交感神经与副交感神经活动不平衡，因而出现呼吸不均匀、瞳孔时大时小、心率与血压不稳、脑血流量增加，阴道壁充血、阴茎勃起及出汗等。梦呓、梦魇、遗尿、遗精等，也多在此期出现。由于活跃的精神活动和生理过程，伴随着很不相称的全身骨骼肌肉松弛，所以又有异相睡眠的名称。在整个睡眠过程中，慢波睡眠与快速眼动睡眠有规律地交替出现，两种不同时相的睡眠各出现一次为一个睡眠周期，每个周期历时约 70—90 分钟。在整个睡眠周期中，快速眼动睡眠持续的时间长短不等，入睡第一次出现的时间为 5—10 分钟，此后逐渐延长到 20—30 分钟，清晨觉醒前最后一次可达 40 分钟，在成人的全部睡眠中，快速眼动睡眠约占 20—25%。

【体内平衡】有机体内各个系统及系统内物质的含量所保持的恒定水平。在正常情况下，有机体为了使生命活动更好地进行，各部分都存在一种平衡状态。一旦这种机体内部的平衡遭到外部因素的破坏，也就是生理系统偏离了这种水平状态，有机体将会持续不断地产生许多生理性反应，通过这些反应使偏离状态得到纠正，

从而重新恢复平衡。例如，当体内缺乏食物时，作为需要指标的血液中的化学成分，如水分、盐分、糖分、蛋白质成分、脂肪成分、氧气成分、酸碱类等就会产生变化，使人产生饥饿感。当机体获得了营养，满足了对食物的需要，血液就重新恢复了正常状态。体内平衡理论是心理学家坎农提出的解释人的动机根源的一种理论。他认为动机的根源在于机体为维持体内平衡的一种无意识的努力。理论以生理状态为主要出发点，未能很好地解释人的复杂动机的根源。

【习得动机】动机的一种。人类通过后天的学习，在原始动机的基础上逐步发展并完善的动机。与原始动机不同，它不是生下来就具有的，它的产生是客观环境、社会文化、道德习俗作用于人的结果，与个体环境也有密切联系。主要包括在后天生活中学会的恐惧性动机和其他的一些复杂动机，如攻击、亲合与依赖、支配与顺从、赞许、成就等。人的行为动机并不是完全地为了满足饥渴、睡眠等人的原始需要，很大一部分行为是为了满足人的高级需要，如爱和归属需要、尊重需要、自我实现需要。由于这些需要都是后天学习得到的，所以建立在这些需要基础上的动机便是习得动机。在引起人产生行动的各种动机中，绝大多数是习得动机。

【社会性动机】以人的社会文化需要为基础推动个体活动的动机。是后天学习到的，建立在本能需要基础上的社会性需要作用于人体的结果。它区别于生理性动机很重要的一点在于前者是人类所独有的动机，而后者则是人与动物所共有的。人的社会性动机包括以下几种：社会交往动机、成就动机、劳动生产动机、教育学

习动机、文化娱乐动机等，这些动机推动人们与他人交往，希望获得社会和他人的赞许，希望加入某个团体。如果这些动机不能因需要的满足而得到缓解，会使人产生痛苦、焦虑、压抑等情绪。社会性动机受到社会背景和社会文化意识形态的影响。在不同背景、不同意识形态下存在着显著差异，既存在着阶级差异、民族差异，又具有十分明显的个体差异。作为人的社会属性的一个方面，它也随着社会的发展而发展变化的。

【交往动机】社会性动机的一种。动物和人的个体希望同本族的成员接近的倾向。人们总是愿意归属于某个团体或组织，愿意得到别人的支持、合作、关心和欣赏。这种需要促使人们加入一些团体、结交一些朋友，产生交往需要。人具有社会性，作为社会成员的人类个体需要劳动和参加社会生活，这就必须和其他个体交往，交往是维持社会生活的重要因素。人们之间的交往动机的产生，和人们希望提高与自然界的抗争力有关。个体只有和其他个体通过交往而联合起来，才能与自然力量斗争，求得生存，才能减轻自然灾害所带来的危害和损失。研究表明：当人处于恐惧不安的情境之中时，人们之间的交往动机要远远高于处于低恐惧水平之中的人。这个实验解释了交往动机产生的原因。

【成就动机】人们在从事自己认为有重要意义和重大社会价值的活动中，希望取得优异的成绩或圆满的结果的动机。它和人在从事工作前对自己所能达到的目标的估计值有密切的关系。当实际成就等于或大于估计值，就会产生正反馈，产生更高的成就动机；反之，人们就会遭受到失败的打击。人与人之间的成就动机具有很明显的个体差异，动机高的人敢于承担具有风险性的工作或难于

完成的任务，并尽力完成它。聪明才智大体相同时，成功的可能性与成就动机的高低成正比。动机的高低还影响到人们对职业的选择。高成就动机者喜欢毛遂自荐，乐于担任富有创造性的工作职务，并在工作中敢于自己决策，而低成就动机者则愿意选择风险较小，独立决策较少的职业。青年时期的成就动机往往带有浪漫色彩而且不十分稳定，所以青少年往往好高骛远；成年人由于生活经历长，生活经验和工作经验都丰富，他们的成就动机不如青年人那样强烈，但是却显得更加切合实际和稳定，并主要是与自己所从事的职业相联系，因而能保持和发展他们的工作。较低级的成就动机得到满足，就会刺激人产生较高级的成就动机，并引导人们开展行动。属于社会性动机的一种，它是在生活环境的影响下产生的。家庭的生活方式和特点都对个体的成就动机的发展具有极其重要的作用。父母对孩子的严格的自律训练和孩子的成就动机成正比，具有权威主义倾向的父母则对孩子起妨碍作用。培养和发展儿童的独立性是成就动机产生的一个重要条件。成就动机推动和影响人们争取一定的社会地位和政治地位，争取在集体中受到尊重、享受权利和履行义务。

【缺失性动机】马斯洛提出的一种概念。他认为在人的需要中，像基本的生理需要（食物、空气、温度等）、刺激需要（性欲、活动、探险等）、安全和保障的需要、爱和附属关系的需要以及自尊的需要，它们都是在没有得到满足的时候才被人们感受到。我们可以把它们称作生存的需要，因为它们得不到满足，就会产生强烈的需求感，并进而产生挫折、愤怒或愁苦。

【兴趣】社会性动机的一种。是人追求和趋向某种事物并与肯定情

绪相联系的个性倾向，是一种特殊的认识倾向。它的产生既受主观因素影响，也和客观条件有关，其对象既可以是主体，也可以是客体。它是在需要的基础上产生和发展的，需要不同，因而兴趣也各异，两者是同步发展的：新的需要不断取代已经获得的需要，新的兴趣也取代已经获得满足的兴趣。人对有兴趣的东西表现出巨大的积极性，并且产生肯定的情绪体验，常体验到快慰和满意等积极情绪。任何一种兴趣总是针对一定事件，为实现某种目的而产生的，经常地、主动地去观察和思考这些事件，并渴望去研究它和获得它的一种倾向。中等难度的任务，往往与个体能力相适应，最容易引起人的兴趣。过于容易和过难的问题都难以引起人们的兴趣，当一个人在做他不感兴趣的工作时，很难调动起积极性，也不可能出色地完成任务。所以，兴趣对于人从事实践活动、获得知识、发展能力是一种强大的动力。

【内在兴趣】一种以自我发展、自我成长为主，不靠外在物质刺激诱因引发的需求和满足。在管理过程中又将它称为内在激励，主要指人们从工作本身获得的满足，要求取得成就，在工作中充分发挥个人技能，得到别人的承认，而不计较外在报酬的影响。这种内在的激励能持久稳定地激发人的工作热情并获得满足感。在工作中使人获得这种内在激励的方法，主要是使工作本身具有挑战性、多样性，能吸引人，并使工人在工作中有自主权和相当的自由度。

【需要层次论】美国心理学家马斯洛提出：人的需要是由以下 5 个等级的需要构成的：（1）生理需要。是人的最基本需要，如对食物、水份、空气、睡眠、性的需要等。（2）安全需要。表现为要

求安全稳定、受到保护、消除恐惧和焦虑等。(3) 归属和爱的需要。即希望与他人建立感情联系,如交朋友、追求爱情等。(4) 尊重需要。包括自我尊重和受到别人的尊重,它的满足会使人具有足够的信心去处理面临的问题。(5) 自我实现的需要。人们追求实现自己的能力并使之逐步完善的需要。以上五种都是人们最基本的需要,是与生俱有的且构成了不同的等级水平并成为激励和指引个体行为的力量。需要的层次和它所产生的力量成反比。高级需要满足以前,必须先满足低级需要。在从动物到人的进化中以及个体发展的过程中,高级需要出现较晚,它比低级需要更为复杂,满足高级需要要求较好的外部条件。除上述基本需要外,马斯洛还提出了认识与理解的需要,表现为:希望通过分析事物而将其还原为它的基本组成部分,希望通过实验所得结果而对问题作出解释并形成理论体系。认识需要的层次低于理解需要,其力量则高于理解需要,它们构成了一个独立的小型的需要层次。高级需要和低级需要并不对立,高级需要产生之前低级需要只需部分满足,同时,个体之间需要的层次也大有区别。需要层次理论是一个比较完整的需要理论,在实践上产生了重要影响。

【学习心理】由实践引起个体的持久变化,包括行为、能力、倾向性等方面的改变。这种变化不能从个体的遗传本质上预测出来,不同于由成熟、疲劳、疾病、药物等因素造成的变化,是一种主、客体间的相互作用,它的发生需要有满足学习欲望的客体,还必须有主体的欲望,即主体要是健全的(主要是神经系统)有机体,才能通过对外界环境的变化感知,主动调节机体自身的活动,以适应环境的变化。从最简单的单细胞动物到人类,都可以发生学习。例如单细胞的草履虫就可以学会从一个细试管出来取食。学

习是有机体适应环境的工具，是有机体与环境保持动态平衡的主要手段。动物种系发展水平不同。学习的作用也不同，生命形式越高级，学习的作用越大。动物也通过学习适应环境，但他主要依靠本能生存。而人类则主要依靠学习来认识和改造环境。学习对人类比其他动物起更重要的作用。它影响到人类生活的每一个方面，运动技能，衣食爱好，以及艺术和音乐鉴赏力的发展都以学习作为基础。通过学习，获得各种社会性知识，使自己的心理上成熟起来，更好地适应社会环境，这对人类来说更是必不可少的。人类不仅可以通过自身实践而获得直接经验，也可以通过教育获得他人的，以及前人的大量间接经验。学习的特点是：（1）是一种相对持久的行为变化；（2）导致的变化有些是外显的，有些是内隐的；（3）发生有时是在我们的意识之中，但有时是我们意识不到的；（4）不只是知识的掌握和运用，还包括思维方式、道德品质、价值取向，以及运动技能等多方面；（5）是可以测量的，先给学习者施预测，然后提供一定的训练，再施后测，两次测验的差异，即行为变化就是学习的标志；（6）反应和变化并不总是正确。关于学习的分类有各种不同的提法，加涅主张把学习分为信号学习、刺激反应学习、连锁学习、言语联合、辨别学习、概念学习、规则学习和问题解决。这种分类在美国比较流行。中国的心理学家把学习分为4类：（1）知识的学习；（2）动作技能的学习；（3）心智技能的学习；（4）社会生活规范的学习。有人认为这种分类符合德智体全面发展的要求。从学习方式上，还可以分为接受学习、发现学习；或者机械学习、有意义学习。

【习惯化】由于刺激的反复出现或持续作用，而缺乏适当的强化所导致的机体对该刺激的反映下降或反应消失。新异刺激的突然出

现或刺激的突然变化，总是要使机体产生定向反应，使注意朝向这些刺激，并伴随一定的生理上和行为上的改变。然而若这种刺激反复出现或持续作用，机体的反应又没有受到强化，则机体将不再对这种刺激加以注意，对它的反应也逐渐减弱或消失了。它是最简单的学习形式，从单细胞动物到人都可以对特殊刺激习惯化。它的生物学意义是显著的。有些环境刺激反复多次呈现，而无重要意义，机体就可以逐渐忽视这些刺激，以便更好的对那些重要的环境变化作出反应。

【定向反射】又称探究反射。巴浦洛夫称为“这是什么”的反射。它是注意的最初级生理机制，是由情景的新异性引起的一种特殊形式的反射。如轻轻触一下新生儿的脸颊，他会把脸转向你。而当刺激物反复出现就会失去其新异性，反射也就不会发生了；当环境中出现另一新的刺激物，反射就会得到迅速恢复。定向反射非常复杂，包括一系列的身体变化。把感官朝向刺激物出现的方向；心率变缓；头部血管舒张，四肢血管收缩；正在进行的活动受到压抑；有缓慢深呼吸出现；脑电出现尖同步现象，瞳孔扩散等。这一系列变化有利于提高感官感受性，动员全身的能量应付个体面临的的活动，如趋向活动的目标。定向反射对动物和人具有重要的意义。

【动力定型】当一连串有关联的刺激作用于我们的各种感觉器官，并且这种连续的刺激经常发生而没有大的变化，将在人的头脑中形成这一刺激的反应模式，这就是一种动力定型。这种定型形成后，人们就以一种稳定的行为对外界刺激做出反应。而旧的定型遭到破坏，再重新建立新的定型时，人的神经系统负担很大。比

如，当人习惯的生活方式发生改变、失业、亲人死亡，或心理恐慌和信仰破灭时所产生的失落和沮丧情绪，就是由于旧的定型被破坏，而新的定型还未建立的原因造成的。

【发现学习】一种学习方法，指学习的主要内容没有呈现，需要学习者根据已往的知识经验，和问题本身的特点，靠自身的力量去发现解决问题的方法的学习过程。作为一种教学法，指教师不提供学习内容，不加评解，只提供一些问题和线索或只是一种情境，让学生通过自己的思考和发现，去获得知识和解决问题的方法。其基本过程一般是先对研究的问题进行认知、理解，然后根据过去有关的知识经验提出假想，再加以检验以证实假想是否正确，经过一些反复，得到正确的结果后，将其转化到以往的知识经验中。发现学习的提倡可以追溯到 17 世纪启蒙时期的培根、牛顿等人，现在学习和教学中越来越被大多数人所重视，主要由于它有许多优点，首先，由于学生亲自参加到知识的发现过程中，可以增加对学习的兴趣，增加内部动机；其次，学生在此过程中学会了发现的方法，增加了解决问题的能力，并使他们更能适应进一步的高层次研究；第三，可以调动各知识系统，使学生智慧潜力得到发挥；第四，由于结论是自己得出的，更有利于记忆的保持。发现学习也有一些缺陷，不是所有真知都需要自我发现，而且有的教学内容不适于发现，若缺乏适当的指导，会浪费大量时间，反而不利于内部动机的培养。另外，奥苏伯尔认为，并非所有发现学习都是有意义的。

【模仿学习】以仿效榜样的行为方式或模式进行学习。米勒、道拉德、班杜拉等早期用白鼠进行模仿实验，提出模仿学习过程具有

动因、线索、反应、奖赏四项基本因素。后来由儿童社会学习实验提出，人类的特有社会行为大多是观察模仿他人行为方式及结果习得的。榜样在模仿学习中具有重要的作用，榜样与模仿者的性别、年龄、个性特征等方面相似愈多，被模仿的可能性愈大；敌对性、攻击性的行为类型极易被模仿；榜样受奖励的行为比受惩罚的行为类型被模仿的可能性大。现在的研究认为，模仿的学习是一个复杂的过程，它超出了对榜样行为的简单复制和重演，包括观察他人的行为，回忆所看到的行为等。自我调节和自我控制在模仿学习中起重要作用。

【高原现象】在练习中期经常出现的一种进步暂时停顿的现象。在学习曲线中表现为成绩没有随练习而改变的一段时期，是曲线中的一段平坦部分。在此之前，练习对成绩提高的效果显著，在此之后，成绩仍会随练习而提高。产生的主要原因有二。一是学习成绩的进一步提高需要改变旧的学习活动结构和方式方法，从而代之新的活动结构和方法。在没有完成这种改造之前，学习的进步就会处于停顿状态。甚至在这种改造过程中学习成绩还可能暂时下降，当完成这种改造之后，成绩又会提高。二是经过一段时期学习之后，学习兴趣降低，情绪厌倦，身体疲劳，或发生疾病等，也会造成学习进步出现暂时停顿现象。如果学习活动结构较为简单，又没有主观上的原因，在练习过程中就没有高原现象产生。当高原现象出现时，应该分析原因。指导人们改进活动结构，采用新的方式方法，鼓舞其学习信心，突破高原现象。另外，一个人在掌握技能，特别是在掌握动作技能的过程中，当发展到较高阶段时会出现成绩相对稳定，曲线上升呈停滞状态，似乎练习发展已达“极限”。应当指出，所谓“极限”是相对的，生理限度

不可否认，超过这个限度是困难的。但是，实际上一个人所掌握的各种技能并没有达到“极限”。我们应当更多地指导他们改进活动结构，采用新的学习方法，鼓励突破。

【学习程度】学习的进展程度。由于学习内容的不同，学习各阶段中的程度也有所不同。一般情况下，学习效果的指标用每遍学习中正确反应的次数或单位时间内完成的工作量表示。学习程度可分为三种情况：一是开始学习程度很快，后来变慢了。这可能是由于在学习开始充分利用了有关经验，或者是先易后难的学习造成的；二是学习时未利用已有经验，甚至已有经验对当前学习有干扰造成的。三是开始学习程度慢，后在此基础上迅速提高学习速度，这可能由于学习新知识需要时间了解熟悉新情况，但到一定时刻，由于能力的限制使学习变慢。学打字就是这种情况。

【学习曲线】用来表示某种知识、技能在形成过程中的学习进程及其效果的一条曲线。这是一条起伏不平的曲线，从中可以看到学习过程的效率、速度、准确性等方面的变化和特点。一般将学习的自变量数值（包括学习的时间，练习的次数和强化的性质）置于横轴。因变量（包括习得的内容，数量和质量）置于纵轴。典型的学习曲线呈负加速度增长趋势。从中可以看到成绩逐步提高，波动现象，高原现象；也可以看到，由于学习材料的复杂和难易程度不同，练习进程也各不相同（有先快后慢、先慢后快、先后一致三种情况），从曲线上还可看到不同被试之间差异很大。在心理学中，学习曲线较多运用在技能和熟练的形成研究中。

【练习曲线】学习曲线的一种形式。常指运动技能的学习曲线。用

来表示练习次数与练习成绩之间函数关系的曲线图。技能的形成都是通过练习得来。练习曲线可以帮助分析技能发展的趋势。它一般以横坐标轴表示练习的次数，以纵坐标轴表示练习成绩的测量值（包括作业完成量、正确率、完成作业时间、错误率等）。从曲线上可以看到，通过练习掌握技能的特点和进程。曲线因练习者、练习内容、练习方法不同而异，但是都有一种共同趋势，都会出现逐步提高、起伏不平，暂时停顿等现象。

【学习迁移】又称迁移。人们在训练中得到发展的心理品质、能力、知识、技能或学习方法和学习态度对学习新知识、新技能和解决新问题的一种影响作用。其中积极的影响称为正迁移，也可称为“助长性”迁移，它是指已经掌握的知识、技能、态度和方法等，对于新知识的学习有积极地促进作用，一般认为这是由于前后学习的情境中含有相同的因素，比如一个人对他的经验进行了概括，从而自动地产生从一个情境到另一个情境的迁移，或者学习者处于相同的生理、心理状态中。负迁移是指以前的学习活动对后来的学习产生了消极的影响，它也称干扰或“抑制性”迁移，比如把一个原则用于不适合于它的情景来解决的问题时，迁移的效果就可能是负的，这种负迁移只是暂时性的，经过一定情境下的学习和训练就可以克服它。

【顿悟说】又称领悟说。是心理学中关于学习的一种理论。由格式塔派心理学家苛勒首先提出。认为高等动物和人类的学习，根本不是对个别刺激做出个别反应，而是由于对问题情境中的事物关系的理解、顿悟，而构成一种“完形”（音译“格式塔”）而实现的。苛勒对黑猩猩的思维活动进行了细致研究，发现动物解决问

题是将问题情景改组成一种新结构的过程，表现出对整个问题情景的顿悟。因此他提出顿悟说以反对桑代克的尝试错误说。所谓顿悟过程即是有机体通过感官的感知提供了组织或完形，给环境以某种意义的过程。亦即指知觉经验中旧结构的豁然改组或新结构的豁然形成。顿悟说强调了有机体与环境的相互作用和有机体的能动作用，是正确的。但它把尝试与顿悟绝对对立起来，认为尝试错误对学习不起作用，这种观点则是片面的。

【尝试错误说】又称试误说或联结说。美国心理学家桑代克提出的一种学习理论。桑代克认为动物解决问题是一个尝试错误的渐进过程。学习亦是一种渐进的、盲目的、尝试与错误的过程，尝试错误是学习的基本形式。在重复尝试中，错误的反应逐渐减少，正确的反应逐渐增加，最后形成固定的刺激—反应。学习就是一种刺激和反应间联结的加强。桑代克认为这些从动物实验中得到的结论也适用于人类的学习。

【刺激与反应的联结】桑代克认为神经系统中刺激同反应联结的形成是最基本的，学习就是形成这种联结，因此他的学习理论被称为“学习的联结说”。他认为动物的基本学习方式是试探、尝试与错误式的学习，从而提出“尝试与错误”的学习理论——尝试错误说（试误说）。他通过长期实验研究与理论分析来说明联结的起源与性质，解释试误现象，提出一系列学习原理，即联结说或试误说。根据动物学习的实验研究，认为动物学习没有推理演绎的思想和观念的作用，而只是一种渐进的、盲目的、尝试与错误的过程，随着错误反应逐渐减少，正确反应逐渐增加，终于形成固定的刺激反应，即刺激反应之间形成联结。

【练习律】桑代克提出的一条学习规律，他认为练习律包括应用律和失用律，又称用律或废律。应用律是指一个已形成的可以改变的联结，若加以应用，就会使这个联结增强。失用律是指一个已形成的可以改变的联结，如不应用，就会使这个联结减弱。这条规律认为，学习的成功完全取决于机械的重复和训练。实际上人的学习并不完全决定于机械的练习。

【效果律】桑代克提出的学习律之一。他的研究表明，如果动物受到的刺激引起的反应是积极、满意的，就被保留，成为可得反应。据此他认为：“在情景与反应间建立可以改变的联结，并伴随着满意的情况时，联结力量就增强；当建立时，并发或伴随着烦恼的情况时，联结力量就削弱。”这条规律是以生物的有益性来说明人的学习的。

【联结式学习】又称试误式学习、选择学习。指一种经过反复尝试错误，最终找到正确的解决方法的学习方式。人在遇到困难或问题时，不断进行各种尝试，一旦一组动作导致了动机的满足，这种反应便逐渐巩固，并在刺激与反应间形成联结。在这种学习过程中，不存在对问题情境的领悟，甚至没有推理。现代的学习心理学研究认为，试误学习不是人类学习的主要方式。

【潜伏学习】当动机没有指向学习对象而发生的学习。这种学习并不立即导致行为的持久变化，然而一有机会，它就会在行为中有所体现。无强化时，学习是潜在的，在头脑中形成认知地图。一旦给予强化，便可掌握高超技巧。因此学习中更重要的不是强化，

而是对学习对象的认知。

【经典条件反应】又称巴甫洛夫条件反应或应答性条件反应。由巴甫洛夫发现并研究的一类条件反应。他的著名实验是：将狗置于隔音间中，每次给狗食物前，都给与铃声刺激。重复多次出现后，若单独呈现铃声，不给食物，狗也大量分泌唾液，这正是进食的典型反应。铃声与分泌唾液的条件反射就建立了。巴甫洛夫把他的条件反射分成四个要素：条件刺激（铃声）、无条件刺激（食物）、无条件反应（大量分泌唾液）、条件反应（单独听到铃声也大量分泌唾液）。他用脑内暂时神经联系来解释条件反应，认为由条件刺激和无条件刺激分别在大脑皮层引起的兴奋中心，如果多次在相接近的时间里出现，它们之间就会形成暂时联系。这一暂时联系形成之后，仅呈现条件刺激就会使原来由无条件刺激引起的皮层部位同时兴奋起来，出现条件反应。以后，这种理论又有所发展。

【无条件刺激】不需要经过学习和训练就能自动引起机体反应的刺激。与之对应的反射是无条件反射，新生儿的无条件反射很多，最主要的有无条件食物反射；无条件防御反射；无条件定向反射。与之对应的无条件刺激是食物、物理损伤、化学刺激等。这种反应是先天就有的，是一种本能活动。在巴甫洛夫经典条件反射中，无条件刺激赋予了条件刺激一定的表征意义，是条件刺激和反应建立联系的基础，在操作性条件反射中，无条件刺激对机体的操作行为起着强化作用，能够加强或减少预期行为出现的频率，无条件反射和机体的生存有关，具有生物意义，儿童通过无条件反射和固定的外界环境保持着平衡，这些反射的是否适时消失可以用

来检查发展过程是否正常。

【条件刺激】与一定的无条件刺激相结合，经过一段时间的重复训练，能够建立起条件反射的刺激。一旦建立起了条件反射，单独呈现条件刺激就能引起原来只有在无条件刺激作用下才能出现的反应。在巴甫洛夫的经典条件反射论中，无条件刺激和条件刺激的多次结合，就使条件刺激与反应间建立起的暂时联系得以巩固和加强。因此，条件刺激是非条件刺激出现的一个信号；而非条件刺激则赋予条件刺激以一定的表征意义。在科里佐科的研究中发现：在生后第9天的新生儿身上出现的第一个条件反射的条件刺激，是触觉—动觉刺激。在个体以后的发展中，在条件刺激的作用下，形成了许多高级的条件反射，其中在第二信号系统中的语言、文字则是人类所特有的条件刺激，是个体在学校和实践中，经过长期的训练才得到形成和发展的。

【一级强化物】又称原发性强化物。不用对机体做任何训练，也不用伴随任何其他刺激，单独呈现就可以对某种反应或行为具有维持或增强作用的刺激物。是原始的，非习得性的。例如，食物便是一种最普通的一级强化物，机体事先未经训练，也不用伴随其他事物，仅食物的出现，就可以使老鼠按压杠杆的频率增加。一般来说，食物、电击、水这些无条件刺激可以成为大多数有机体的一级强化物，然而不同的机体的先天需要不同，天然具有强化价值的事物也不同。例如，儿童具有强烈的好奇心，任何新异刺激都可以充当一级强化物，这是人类以外的其他物种无法比拟的。通过一级强化物使条件反应增强的过程称一级强化。

【二级强化物】又称条件强化物。原先不起强化作用，但通过反复伴随一级强化物出现而获得强化价值的刺激物。它所引起的对条件反应的增强作用称二级强化。此概念由巴甫洛夫首先提出。在经典条件作用中，在用节拍器发出的声音与肉粉结合，形成条件反射后，呈现黑四角形，再让动物听节拍器的声音，黑四角形就形成二级强化物。操作性条件反射是用效果来强化的，二级强化更多见些。在反应之后呈现食物，则呈现食物的装置，在呈现过程中发出的声音，以及实验箱内的颜色等事物不仅具有充当食物刺激的作用，而且能够强化反应。这些都是二级强化物，它在学习活动中起重要作用。

【操作性条件反射】又称工具性条件反射，斯金纳条件反射。由美国心理学家斯金纳命名并研究的一类条件反射。经典实验是：将老鼠放在斯金纳箱中，观察其反应。初时来回爬动、嗅闻，在偶尔按压箱内杠杆时，自动装置便放出一粒食丸，老鼠吃掉食丸后又来回爬动，当再次按压杠杆时又得到一粒食丸。经过训练，箱中的老鼠学会了通过按压杠杆而获取食物，建立了操作性条件反射。这类反应包括，奖励或惩罚机体的某种操作反应，机体产生、增加或抑制某种反应，以及辨别刺激三个基本因素。斯金纳认为操作性条件反射，比经典条件反射更重要，他更重视运动物，尤其是人的主动作用于环境，改变环境的主观能动性。操作性条件反射的研究导致了程序教学的兴起，并为之提供了理论基础。

【心理操作】又称操作行为、操作反应。指那些不是由特定刺激引起，而是机体自身主动发出的行为。人或动物的行为可以分为两种，一种是由一定的刺激引起的机体的应答，故称应答性行为。巴

甫洛夫研究的条件反应就属于这种行为。另一种行为不是由情境刺激引起的，而是机体主动作用于环境，并产生结果的行为，具有随意性，这称为操作行为。操作行为可以利用强化加以控制。在机体做出操作行为后，如加以适当的强化，就会增加该行为出现的频率，如给以惩罚，行为出现频率减少，而置之不理，则反应逐渐消退。大多数人的行为，甚至几乎所有人类的条件作用或学习都可看作是操作。操作行为更能代表实际生活中人的学习情境，因此行为科学最有效的途径就是去研究操作行为的条件作用和消退作用。

【刺激】作用于有机体并能引起反应的任何因素，不论其来自外部环境还是发自我体内部，都是刺激物。刺激物对有机体施加的影响即为刺激。有机体的各种感受器都有其特定的刺激——适宜刺激，如一定频率的声波是产生听觉的适宜刺激。虽然感受刺激的能力在生物界普遍存在，但随动物的不断进化才得到高度发展，因此刺激要能引起反应，不仅取决于刺激的强度和性质，而且还取决于机体的进化程度。人除了同高等动物一样有接受不同刺激的感觉器官，如眼接受光刺激，耳感受声音，皮肤感受机械和温度刺激，还有语言。语言是人类特有的复杂信号刺激，称为第二信号。通过语言、听觉与视觉刺激，便可提供超越时空的信息，丰富人的心理内容，提高反映的水平。

【心理强化】通过施加或消除一定的刺激，使机体学习到的行为出现的频率增加的过程或手段。比如可以用食物使动物更多地表现出它学会的行为。对于人类来说，语言刺激也可以起到强化作用，象他人的承认、赞许、批评等，这些构成社会强化；还有的人追

求自我满足，这是一种内部奖赏。社会强化和内部奖赏在人的学习过程中是一种很重要的强化，起着重要的作用。强化的类型可分为积极强化，指一种刺激的出现，使机体的行为发生的可能性增加，一般是提供一些有益的，能增进快感的刺激，能满足某种需要；还有一种是消极强化，或称负强化，通常是消除或避免某些伤害性的或使机体不愉快的刺激，从而促使学习的行为反应增多。也可以改变刺激出现的次数，即不是针对每一次行为表现都进行刺激，而是间隔地呈现，这又称为部分强化或非连续性强化，这种安排有利于学习到的行为长时间巩固和保持。

【诱因】能满足个体需要的刺激物。通常把直接推动行为的内部原因称为动机，把激起行为的外部原因称为诱因。它能够激起有机体的定向行为，并能满足某种需要。是驱使我们或影响我们动机水平的目标，我们的行为不仅受内部力量的推动（驱力），而且也受到外部目标物的牵引。牵引使我们趋向诱人的、相当大的目标。物质的东西、精神的事物——兴趣、理想、信念等都可成为激发行行为的诱因，学校中的分数、奖状、教师的各种嘉奖、表扬等，都是在教育过程中逐渐形成的、具有重要意义的诱因。诱因可以是积极的，如食物、饮料、尊重、名誉等。这些条件都会使个体积极地趋向和接近它，而从中得到满足，这种诱因称为正诱因。诱因也可以是消极的，如饥饿、穷困、敌意、鄙视等。这些条件都会使个体产生回避，并从回避中得到满足。诱因也可以分实物的和复杂的事态。前者包括食品、用品、工具等，后者则包括奖励、惩罚、竞赛等。在通常情况下，激起行动作用的诱因条件并不是明显的出现，而是由复杂的心理活动状态和活动目标指引着人们去寻找积极的诱因，避免消极的诱因。

【内部奖赏】活动本身给与个体精神上的奖励。是个体在从事某种行为的过程中，或达到一定目标后所体验到的自我的精神上的满足，愉快的感觉。内部奖赏来自于个体和他所从事的活动两方面。活动的刺激性、挑战性、新奇性等因素与个体的兴趣爱好、个性特征、心理特点、能力倾向等因素达成一定程度的配合，就会产生相应程度的内部奖赏。有时个体在非常艰苦的条件下工作，外部奖赏（金钱、名誉等）又不高，则维持他的积极活动的就是较高的内部奖赏。然而个体对自己活动的评价具有一定主观性。实验表明，如果做一种毫无意义的工作，又没有高的外在奖赏，则个体倾向于提高对该工作的兴趣，增加内部奖赏以解释自己的行为。

【外部奖励】来自活动以外的奖励。及时地、适当地对机体行为施加外部奖励，可以有效地强化这些行为，这种强化有可能引起个体对该活动的兴趣。比如，学生对某项学习活动不感兴趣，教师可以通过奖学金、荣誉等外在奖励提高他们的兴趣。工厂、学校也可以通过奖金、职称评定等外在手段使职工更尽职尽责的工作。但研究表明，儿童对某项活动的内在兴趣会因外部奖励的增多而减少。所以教育儿童，最重要的是内在兴趣和动机的培养，让内部奖励发挥更大的作用，过多的外部奖励，则会抑制儿童对学习本身的兴趣。

【强化日程表】包括强化时间表和强化程序。常用的强化时间表有6类：（1）固定比率的时间表。动物必须做一定次数的反应才得到一次强化；（2）可变比率的时间表。动物做出与规定的平均次数

接近的反应给一次强化；（3）固定间隔的时间表。动物反应得到一次强化后，须等到一定时间后再进行反应才给强化，不符合此条件的反应不给予强化；（4）可变间隔的时间表。动物如接近规定的平均间隔时间做出反应就给强化，不足或超过平均间隔时间做出反应不给强化。（5）分化的低反应率强化时间表。动物反应频率慢时才给强化，如大鼠按杠杆节奏慢时得到强化，快速的连续按杠杆不给强化；（6）分化及强化其他行为时间表。按规定的不同时间间隔强化不同的反应。如大鼠按一种时间间隔按左杠杆能得到食物，按另一种时间间隔按右杠杆能得到食物。不同的时间表形成不同的反应模式。前两类称为比率时间表，要求高比率时倾向于产生高频率反应；第（3）、（4）类称为间隔时间表，规定间隔长时倾向于产生低频率反应。就学习难度而言，第（1）类和第（2）类两种反应模式较难习得；第（3）和第（4）两种反应模式较易习得，且具较强的抗消退性。强化时间表是为了给动物形成特殊的反应模式制作的。强化程序是在动物学习过程中，为增强刺激与反应之间的联系而施加辅助手段的序列安排。这与强化时间表有相似的作用和形式，如强化程序的安排序列有固定时距强化（按一定时间间隔给强化）、连续强化（每次反应都给强化）、固定比率强化（在动物发出一定标准次数反应后施行，如每5次、10次、20次给一次强化）、可变时间间隔强化（按随意间隔时间给强化）、可变比率强化（按大小不固定时间比率给强化）。强化程序不同，产生的反应模式也不同。研究发现定时强化比连续强化效果好，强化之间的间隔时短些比长些更有效，定比强化比定时强化更优越，这些就是强化程序的不同作用。

【习得性无助感】又称习得性自卑。是指由反复努力失败而导致的

不再争取成功的心理状态。是一种习得性的情感、态度和行为的消极反应，表现为软弱、被动、无可奈何、无所适从、抑郁、无所作为等。主观上认为自己对外界世界失去了控制能力，无法加以改变。1967年，塞利格曼用狗做实验，发现当动物多次做出努力，仍无法躲避有害刺激时，就会放弃努力，去承受不愉快的体验，并且在以后的实验中，解决特定问题（如逃离困境）的能力降低了。这种反应在许多物种身上都有发生，人类也不例外。

【程序教学】按学习过程理论所设计的程序进行的一种自动教学方式。本世纪20年代，美国普莱西首先开始研究，50年代，斯金纳再度推动了这方面的工作。人们在相当广泛的范围内，研究和应用了程序教学，并把它当作一种提高教学和训练效率的手段。核心方法为：人类的行为是一个有次序的过程，这一过程可以借自然科学的方法来进行研究，并且能被详细地了解，在此基础上便设计一个完整的“学习环境”，在这个环境里通过一系列层次性的阶段，可以将行为引导到预期的最后状态。将一门课程的教材按逻辑顺序分解为许多单元和小项目或小步子，每个要求都要求学生用填空、是非或选择的方式作答，然后指出答案的正误，进行下一步学习。这种教学既可用教学机器，也可用程序化课本进行。因此又称“机器教学”、“自动教学”。它作为一种辅助性的教学手段，有很多的优点：（1）传统课堂教学中，都一致假定听课者是一个“中等”学生，而程序教学却是分步学习自定步调，使学生能从自己实际水平出发，有利于培养学习积极性。（2）有利于及时反馈信息，给学习者以信心并且有助于保持。因为对行为的一次简单的强化就能够使该行为建立得非常巩固。（3）分支程序不仅能根据学生的错误提供补充教材、帮助学生纠正错误，还可使

教师了解学生的学习过程和有关问题，有利于改进教学工作。但是，还存在一些问题：例如限制学生思维，使他们缺乏灵活性和独立性，也影响了他们思维的概括性和系统性。另外，在一定程序上削弱教师的主导作用。

【迷津】又称迷宫。一种实验装置，包括一个起点，一个终点，以及在它们之间设置的一些通路和盲巷（走不通的路）。一般用来研究人或动物的学习。例如，在实验中，终点处放上食物，把实验动物放在起点处，让它寻找食物，动物经过尝试，找到了终点的食物。于是，食物强化了它走迷津的行为。再走这个迷津时，该动物所用的时间就缩短了，错误的次数也减少了，因此，通常用这些指标来考察动物学习的进展，学习的迁移等。迷津的类型繁简各异。最简单的是 T 迷津，复杂的有汉普顿宫廷迷津等。还有其他各种形式的迷津，如水迷津，升降迷津，纸笔迷津，触棒迷津，时间迷津，语词迷津等。利用迷津还可以测验智力。

【拉什莱跳箱】一种用来研究辨别学习能力的实验装置，主要用在动物的辨别学习实验中，该装置有两扇门通向一个放有食物的平台，把动物放在它前面的一个小凳上，在辨别学习时，一扇门开着，另一扇门锁着，要求动物跳到开着的门中，做出正确选择。主要的原则就是用奖赏的办法训练被试对某一刺激做出反应，而用不奖赏的办法训练其对其他刺激不做出反应。在我们的生活中也存在这种辨别学习，有一些行为，在某种情境下是合适的，而换一个场合则不合适，必须通过学习和训练，掌握对正确刺激做出反应的规则。

【斯金纳箱】斯金纳发明的一种动物实验装置，内设一杠杆，一食物盘和一与之相连的食物贮藏器。将实验用的老鼠放入箱中，一旦老鼠做出了按压杠杆的行为，就可以在食物盘中获得一粒食丸。老鼠在偶然几次触压杠杆，得到食物后，开始增加这种行为的频率。杠杆与箱外的一个记录装置相连，可以根据老鼠在箱内的时间绘出其按压杠杆的频率变化曲线。这样，实验者就可以不用随时观察实验动物而做记录了。斯金纳还制造了鸽子等其他动物的斯金纳箱，用以训练它们的复杂操作。这为操作性条件作用的研究提供了大量的实验证据，并使斯金纳得出利用教学机器进行程序化学习的原理。这一方法的中心概念是强化。

能力·性向

【能力】顺利实现活动的个性心理特征。有两种涵义：一是对某项任务或活动的现有成就水平，二是个体具有的潜能或可能性。前者可用成就测验测量，后者可用性向测验测量，实际上二者是统一不可分的。可分为一般和特殊能力。智力是能力的核心，包括学习能力，抽象概括能力，应付新情况能力等，智力测验就是对能力的一种综合测定。人的能力存在个别差异，有一般能力的个别差异，特殊能力个别差异，能力成熟早晚差异，能力团体差异等。这些差异可通过一个人的学习与实际工作的成就进行考查，也可用各种形式的能力测验、智力测验的结果来表示。影响能力形成发展的因素很多，有 3 个主要方面：（1）遗传素质，包括遗传

基因和胎儿期因母体内环境影响造成的个体特征；(2) 后天环境因素，包括家庭影响、学校教育和社会历史文化的作用等；(3) 个人的主观努力。另外人的理想、兴趣、信念和意志都是影响能力发展的因素。致力于实现某种理想，具有坚定的信念，对某方面有浓厚的兴趣，能坚持不懈进行追求都会使某种活动长期持续从而培养锻炼这方面的能力。能力在人一生中经历一个发展变化过程，在青少年时迅速增长，30岁以后缓慢下降，但经过充分训练和不断使用与练习，虽有下降仍能保持一定的水平。

【性向】见“能力”。

【特殊能力】区别于一般能力。是指符合某种专业活动要求，由多种能力有机结合在一起的能力，它是从事某种专业活动所必需的。常见的特殊能力有：(1) 数学能力，即对数字的分类、概括、运算、推理等，是从事科技工作必不可少的心理条件；(2) 音乐能力，包括对音乐的感知、动作、记忆、想象和情感等方面；(3) 绘画能力，包括结构知觉及表象、空间定位、亮度比值和色调知觉、手的精确动作等；(4) 其他，如：飞行能力、机械操作能力、文书能力、教育能力、社交能力等。特殊能力总是建立在一般能力的基础之上，任何特殊能力都是经过一般能力的专业性训练发展而来的。

【一般能力】符合许多不同种类基本活动要求的能力，它是有效掌握知识和顺利完成活动所必需的心理条件。具体来说，包括：(1) 观察力，即有目的有系统的直接知觉能力和对事物全面细致的分析能力；(2) 记忆力，记忆的敏捷性、准确性、牢固性和准

备性等对于人的知识积累和个性形成都有重要意义；(3) 思维力，即对事物的分析、综合、抽象和概括等，对于解决一般问题和发明创造都起核心作用；(4) 言语能力，言语水平的高低标志着一个人思想表达能力和概括的水平；(5) 想象力，包括再造想象和创造想象，对于成功地完成各种活动都是必不可少的；(6) 操作能力，即手脑并用去解决实际问题的能力。有时候也把一般能力称作“智力”。

【基本心理能力】美国心理学家塞斯顿提出智力的群因素说，概括了 7 种人类的“基本心理能力”。(1) 计算能力 (N)，即数字运算和推演的能力；(2) 语词理解 (V)，即了解词汇、语句意义的能力；(3) 语词流畅 (W)，即通畅、快速、流利使用语言的能力；(4) 空间知觉能力 (S)，即在空间中辨认方向、位置的能力；(5) 知觉速度 (P)，即迅速分辨图形细节和异同的能力；(6) 机械记忆 (M)，即对材料无需理解直接记忆的能力；(7) 推理能力 (R)，即归纳推理和演绎推理的能力。塞斯顿原以为这七种是彼此无关的原始能力，共同构成了人的智力。但他本人设计的实验却得出了与自己的设想完全相反的结果，每种能力都与其他能力存在正相关。可见，这七种基本心理能力不是彼此独立的，而是有机地组成了一个整体。

【天才】许多高水平的能力最完美地结合而成，它使人高效率地、创造性地完成多种活动。一般认为，是由中等水平以上的智力、高度的责任感和非凡的创造力这三类基本品质构成的。在智力因素方面，敏锐的观察力、良好的记忆力、丰富的想象力和透彻的思维力等都是其结构中重要的能力品质。在非智力因素方面，除了

责任感以外，还有热情、执着、勤奋、自信、乐观等品质，研究发现，它们都与创造性活动密切相关。天才的形成，一方面要有良好的先天素质，另一方面则需要早期鉴别和因材施教，当然最关键的还是自己后天的努力。从古至今出现的天才人物，他们的能力都得到高度发展，在心理活动的各方面组织成最完备的系统，从而创造性地解决前人未曾解决的问题。

【才能】各种能力彼此相互联系、相互影响、相互配合以保证某种活动顺利进行以及在质的方面的结合。如教师要有敏锐的观察力、流畅的言语表达能力、严谨的逻辑思维能力和组织管理的能力，这些能力的结合就是教师的才能。才能是与活动联系在一起的多种能力的结合。不同的人在同一活动中，各种能力的结合可能是不同的。因此，才能具有个人的独特性，它的差异性导致了不同的人胜任工作的程度和成绩不一样。才能的高度发展就是天才。

【液态能力】又称流体智力。与基本心理过程有关的，相对不受学习经验影响的智慧能力。如：知觉能力、机械记忆能力、运算速度、推理能力、事物分类和图形辨别能力等。由美国心理学家卡特尔于 20 世纪 60 年代提出。与此相对应的概念是“晶态能力”，又称“晶体智力”，指通过后天学习获得的技能和能力，如：常识、语言文字能力、艺术才能等。卡特尔通过研究发现，液态能力在儿童 14—15 岁时达到高峰，持续若干年以后将随机体的老化而逐渐衰退；而晶态能力一般发展到 25—30 岁，以后随年龄的增加并不减退。

【晶态能力】豪恩和卡特尔的智力理论中的一个概念，它是由一定

的文化决定的认识活动，是长期学习的结果。与液态能力不同，晶态能力的增长贯穿于人的一生，它的发展主要取决于文化适应或生活经验的增加。对它的测量主要是一般推理（日常问题）、言语理解和实验性评价。

【技能】通过练习学会的，运用知识和经验去完成某一活动或行为的特定的动作方式。一般表现为实际的操作技术，它是反复不断的训练的结果，并通过行为方式为人们所掌握。通常是通过一系列的操作动作组成的。从生理上看技能的形成就是大脑皮质暂时神经联系的形成。由于技能的形成，人们不仅增加了知觉的广度，而且增加了感知的精确性和敏感性。

【运动技能】由一系列外部动作以合理、完善的程序组成的操作活动方式。这些活动主要是由机体的肌肉、骨骼运动和与之相适应的神经系统部分的活动来实现的。形成经过下列三个阶段：（1）动作的认知与定向阶段。学习者了解动作的方式，并在头脑中形成动作的映像；（2）动作的联系阶段。学习者在练习过程中逐渐掌握一系列局部动作，并使之联系起来；（3）动作的协调和完善阶段。动作者的各个动作已联合成为一个有机的整体并巩固下来。

【智力技能】借助于内部语言在人的头脑中进行的认识活动。包括感知觉、记忆、想象和思维，但以抽象思维为主要成分，在认识特定事物，解决某一具体课题中，这些心理活动，按一定的合理的方式而完善自动地进行。主要表现为内隐的思维活动方式，是一个外部物质活动向内部心理活动内化的过程。一般要经历以下五个阶段：（1）活动的基础阶段：了解熟悉活动及其结果的表象；

(2) 物质活动阶段：对实物进行操作的过程；(3) 出声的外部言语阶段：借助出声语言进行智力活动；(4) 无声外部言语阶段；(5) 内部言语阶段。

【动作熟练】在基本技能的基础上，通过不断练习而巩固的，已经自动化完善化的操作方式。是技能发展的高级阶段，它是由自动化的动作系统组成的，是迅速、准确、运用自如的技能。在这一阶段，人的主观意识对所完成的动作的调节支配作用减少到最低的程度。熟练的形成既能巩固和发展原有的技能，又能形成新的技能。复杂的熟练动作，是由于在大脑皮层上建立了巩固的自动化的暂时联系。但是，动作的自动化并不是说所进行的动作处于无意识状态。只有当动作准确无误地进行时，整个动作过程才是自动化的，当动作进行过程中发生了某个突然事件，或者动作的某个环节受阻，人们就会对动作进行重新调整，使之恢复正常。

【模仿能力】人们通过观察别人的行为、活动来学习各种知识，然后以相同的方式作出反应的能力。例如，儿童在家庭中模仿父母的说话、表情；从电视中模仿演员的动作、服饰；从字帖上模仿前人的书法等。模仿不但表现在观察别人的行为后立即作出相同的反应而且表现在某些延缓的行为反应中，模仿是动物和人类的一种重要的学习能力，使之可以迅速地掌握知识，善于按照所提供的样式进行活动。模仿能力很符合学习活动的要求。但模仿只能按照现成的方式解决问题，不能提供解决问题的新方式与新途径。模仿力与创造力有密切的关系，一般说来，模仿是创造的前提和基础。

【创造能力】产生新的思想、发现与创造新事物的能力。作家构思新形象，创作新作品，科学家提出并证实新的理论模型都是创造能力的具体表现。是人类所特有的，是成功完成创造性活动必需的心理品质，富有新颖性与独创性，提供解决问题的新方式与新途径。人在进行创造性活动时相辅相成、统一的两种成分是发散思维与聚合思维。发散思维是无定向、无范围地由已知探索未知的思维方式，测量它在一定程度上可知创造力的高低；聚合思维是利用已有经验解决问题时有方向、有范围、有程序的思维方式。任何成功的创造性都是这两种思维整合的结果，通常用创造力测验的分数（主要测发散思维）表示创造能力水平。创造力和一般能力、人格特征有密切关系。

【智力】人们在学习和运用知识解决实际问题时所必须具备的心理条件或认知反应特性。一般认为，它包含三方面的能力：适应环境的能力；运用符号、概念进行抽象思维的能力；学习的能力。通常，智力被看作认知素质，与情感和动机无关；它是影响人的行为和作业的总能量，而不是个别的具体能力；它是抽象的潜在能力，而不是具体的操作能力。遗传决定论者认为智力是先天的，后天的发展只不过是实现这些遗传基因所决定的能力，外界环境只能促进或延缓这一实现过程，而并不能从根本上改变它。环境决定论者则相反，认为后天环境和教育决定着智力发展的最终水平。现在，这两种理论观点已不再针锋相对，而是各自通过研究分别揭示遗传—环境对智力的影响。新的理论观点认为，遗传和环境不是彼此独立，也不是机械相加，而是对智力交互起作用的。现代心理学从心理测量学、认知发展理论和信息加工理论三个方面对智力进行研究，使智力不再是一种虚设的特质。研究表明，不

同的个体和团体之间存在着广泛的智力差异。总的来说，高智力者和低智力者在人口中所占比例相对较小，大部分人智力属中等。一般认为，智力存在性别差异：从发展上看，女孩智力成熟较早，男孩智力成长较慢；从倾向上看，女性在言语流畅性上优于男性，而男性则在空间关系认知和机械操作方面较优。

【智商】衡量个体智力发展差异的一个指标。历史上曾有过比率智商（IQ）和离差智商（ TQ_0 ）两种。比率智商是个体的智力年龄（MA）与实际年龄（CA）之比再乘以 100 所得到的分数，也叫智力商数。用公式表示如下：

$$\text{比率智商 (IQ)} = \frac{\text{智龄 (MA)}}{\text{实龄 (CA)}} \times 100$$

智龄是根据一种智力测验的作业成绩所得到的分数。比率智商在 1916 年推孟修订的斯坦福—比奈量表中首次采用，以表示心理发展的速率，是一个相对量数。如果一个儿童的智龄高于实龄，其 IQ 值就高于 100，而且分值越高代表其智力发展越迅速；相反，智龄低于实龄，IQ 值就小于 100，值越小代表其智力发展越迟缓。但是智力发展前快后慢，与年龄增长不成直线关系，这就造成年龄越高智商越低的倾向，与实际不符；另外，不同年龄水平的智商分布具有不同的标准差，因此相同的 IQ 值对不同年龄具有不同的意义。正是由于上述问题，比率智商逐渐被离差智商所取代。离差智商（ IQ_0 ）是将个人的智力测验分数与同年龄组的人相比较，所得到的标准分数（在某些定义中需经一定换算）。1949 年韦克斯勒在他的儿童智力量表中放弃了传统的智商概念，用离差智商代替了比率智商。具体公式如下：

$$IQ_0 = 100 + 15Z$$

$$\text{其中 } Z = \frac{X - \bar{X}}{S}$$

Z 代表标准分数, X 代表个体的测验分数, $\bar{X}$ 代表团体的平均分数, S 是这个团体分数的标准差。假如受测者所得分数等于团体平均数, 即 $Z=0$ 时, $IQ=100$, 则表示他的智力正常。假如他的得分比平均数高出两个标准差, 则 $Z=2$, $IQ=130$; 若低一个标准差, 则 $Z=-1$, $IQ_0=85$ 。离差智商表示的是这个受测者与他同龄的人群中所处的相对位置。如 IQ_0 为 130, 说明在同龄人中约有 98% 的智力发展水平不及被测者高; IQ_0 为 85 则表示在同龄人中约有 84% 的人智力发展水平优于他。可见, 离差智商实际上是将受测者的智力状况与同龄人团体做横向比较, 并且同样的 IQ_0 在任何年龄水平上都代表同样的相对位置。

【心理年龄】简称智龄。又称智力年龄。本世纪初, 比奈提出用年龄作单位来度量儿童的智力。在编制量表时, 把每个题目放在大部分儿童都能成功完成的那个年龄水平, 从而将整个量表分为若干年龄组。例如, 7 岁组的题目就是大多数 7 岁儿童都能通过的, 代表 7 岁儿童达到的水平。一个儿童能够完成几岁组的题目, 就说明他的智力达到那个年龄组的水平, 因此就得到代表他智力水平的年龄。例如, 某儿童通过了 9 岁组的全部题目, 而 10 岁、11 岁组的题目都没通过, 那么他的智力年龄就是 9 岁。一个人的智力年龄不一定与实际年龄相符, 普通儿童二者相差无几, 而聪明的儿童智龄高于实龄, 愚笨儿童的智龄则低于实龄。

【实足年龄】简称实龄、历龄。又称实际年龄。指某人接受测验时实际已满的年龄, 即用测验年月日减去出生年月日所得到的年龄。

例如：在 1992 年 2 月 22 日进行的一次心理测验中，一名受测者的生日是 1988 年 5 月 5 日，那么，想知道他的实足年龄就要用 1992 年 2 月 22 日减去 1988 年 5 月 5 日，结果等于 3 年 9 月 17 天，即实足年龄为 3 岁 9 个月。

【独立因素说】美国心理学家桑代克最早指出人的能力是由许多独立的成份或因素构成的，如抽象力、对社会关系的适应能力、对机械问题的适应能力等。这种学说认为，不同能力或不同因素之间彼此是没有关系的，能力的发展只能是单个能力独立的发展；而各能力间的相关只因为各种能力间有相同的分子。心理学家发现，当人们完成不同的认知作业时，他们所得到的成绩具有明显的相关，这就说明人的各种能力因素并不是完全独立，而是有一定联系的。

【层次结构模型】英国心理学家维尔农于 1960 年提出智力按层次排列的结构理论。他把斯皮尔曼的一般因素作为最高层次；第二层分为两大因素群：言语与教育方面以及操作和机械方面；第三层是把两个大因素群又各分为几个小因素群：言语与教育方面分为言语因素、数量因素、教育因素等，在操作和机械方面又分为机械知识、空间信息、手工能力等因素；第四层指各种特殊能力，即斯皮尔曼的 S 因素。维尔农在斯皮尔曼的 G 因素和 S 因素之间又增加了大因素群和小因素群，明显改变了把一般能力和特殊能力相对立的局面。因此，智力的层次结构模型比二因素论又前进了一步。

【双因素说】又称二因素论。是第一个智力结构学说，由英国心理

学家兼统计学家斯皮尔曼于 1904 年提出。他认为人的智力是由一般因素（G 因素）和特殊因素（S 因素）组成。G 因素是个人一切心智活动的主体和智力的基础，代表普通能力；S 因素则代表特殊能力，仅在某些特殊工作或活动中表现出来。完成任何一种作业，都要由 G 和 S 两种因素共同决定。例如：数学演算需要 $G+S_a$ ，词汇记忆则需 $G+S_b$ 等。斯皮尔曼还把 G 因素的水平高低作为区别天才和白痴的指标，而把 S 因素的差异作为个人认识领域不同的表现。

【群因素说】智力结构多因论的先驱是美国心理学家桑代克，他在 1926 年的论文中指出，智力结构成分包括抽象智力、具体智力和社会智力三种，他还认为智力具有层次、距离和敏捷三个维度。桑代克反对斯皮尔曼的二因素论，不承认普通智力因素的存在，因此后人把他的智力理论称作“特殊因素论”。1928 年，桑代克的学生凯利正式提出智力的多因素理论，认为智力有五种因素：空间关系操作、计数敏捷性、言语材料处理、记忆力、速度。30 年代，因素分析法的发展使群因素说大多在此理论的基础上应运而生。1934 年，美国心理学家塞斯顿采用 56 种智力检查方法对芝加哥大学的 240 名学生进行测验，经过统计处理没有发现斯皮尔曼提出的 G 因素。他由此概括出的七种“主要心理能力”是：计算能力、语词理解、语词流畅、空间知觉、分辨速度、记忆能力、推理能力。经过继续研究发现，这几种基本心理能力并不是彼此独立的，而是相互结合而成能力“群”这就是“群因素说”的由来。

【智力三维结构模型】美国心理学家吉尔福德用因素分析探讨智力结构，于 1967 年创立的智力结构模型。他把所发现的智力因素划

分成三个方面，并画成有长、宽、高三个维度的立体模型来对智力结构进行描述（如图）。智力的第一维度是操作（a），即指个体对于原始信息材料的处理过程，也就是解决问题的心理过程，其中包括五种：（5）认识（C），指了解和发现事物；（6）记忆（M），指贮存已知信息；（7）发散思维（D），指沿多方向思考和探索；（8）辐合思维（N），指在思想上将全部信息引向最合理答案；（9）评价（E），指做出定论。第二维度是内容，它指引起各种心理活动的信息的种类（c），共分4种：（1）图形（F），指形状、大小、颜色等；（2）符号（S），指数字、字母、音节等；（3）语义（M），指词、句的意义；（4）行为（B），指人际交往中的能力。第三维度是成果，就是智力对信息加工处理的结果（b），从简到繁分为六种：（10）单元（U），指一个词、一句话或一个图形；（11）类别（C），指对事物的归类；（12）关系（R），指认识两事物间的关系；（13）系统（S），指认识一个系列的关系；（14）转换（T），指从对一个事物的认识转到另一事物；（15）含义（I），指揭示深层意义。上述三个维度紧密相联，可得出 $5 \times 4 \times 6 = 120$ 种组合。例如，做背数测验时，操作是记忆（M），内容是符号（S），成果是单元（U），那么背数测量的因素便是 MSU。理论上这样的智力因素共有 120 个，到 1971 年，吉尔福德已经确认了其中的 98 个。由于测定工作非常复杂，吉尔福德及其同事还没能最终对每个因素都设计出测验加以确认。智力三维结构模型揭示了人类智力的复杂性，为进一步认识人类智力实质和开发人类智能资源提供了重要线索。

智力三维结构模型

【心理测验】根据一定的法则对人的心理现象加以确定的测量工具，是对于贯穿在人的全部行为活动中的心理特点作出推论和数量化分析的一种科学手段。人的心理现象是无形的，因此心理测验只能测量人的外显行为，即通过一个人对测验题目的反应去推论出他的心理特质。这是一种由“果”推测“因”的科学研究方法，具有间接性。心理测量还有相对性，即没有绝对的标准，没有绝对零点，因为我们不能说某人的智力或性格为零，而只能确定水平高低、类型特点等。心理测验的客观性就是标准化问题，这是对一个测量工具的基本要求。自从 19 世纪后半叶科学的心理测验诞生以来，各国心理学家经过长期努力探索，在测验的编制、施测、评分计分、分数转换和解释等方面的标准化程度已经有了很大改进。发展到今天，虽然还有一些不尽人意之处，但就其实用性和有效性而言，尚找不到更好的方法来取代它。按照其功能可分为三类，即：能力测验，学绩测验和人格测验。能力测验测量的是个体能力方面的差异。能力可分为实际能力和潜在能力。个人已有知识、经验和技能，当前能做什么就是实际能力。测量普通能力的测验也是通常说的智力测验，还有所谓“特殊能力测

验”，用来测量个体在音乐、美术、机械、体育、飞行等方面的特殊才能。潜在能力是指个人将来能做什么，即通过学习可能达到的水平，测量这方面状况的测验叫做“能力倾向测验”。学绩测验主要用于测量个人或团体经过某种系统教育或训练之后对知识和技能的掌握程度，测量结果通常就表示为学习成绩。最常见的学绩测验如学校中的学科测验、出国人员的“托福”考试等。人格测验主要用于测量人的气质、性格、兴趣、动机、态度、情感、品德和信念等方面的个性心理特征和个性倾向性。在理论研究和实际工作生活中都有着广泛的应用。理论研究方面，用心理测验搜集有关个别差异的资料既简便易行又比较可靠；心理学中的许多假说是在测验资料的基础上提出来的，并且在理论定型以后还往往用测验来检验；此外，还可以对被试进行实验分组，以满足特殊要求。心理测验是心理学研究的一个必不可少的助手。在实际应用方面，主要表现在：（1）人才选拔，即预测人们从事某种活动的适宜性，辨认出那些具有最大成功可能性的人，从而提高人才选拔和职业训练的效率，节省人力、物力。如：选拔飞行员、特殊技术人员、管理者等。（2）人员安置，借助心理测验可以使人和工作之间形成良好匹配，做到扬长避短，各尽其才。（3）临床诊断，对各种智能缺陷、精神疾病和脑功能障碍的鉴别诊断是某些心理测验的主要用途，这为进一步的教育、治疗和补救措施提供了指导性资料。（4）综合评价，心理测验可被用来进行人格评价、教育评价、效益评价、管理评价、自我评价等。（5）社会咨询，面向全社会的心理咨询，需要借助心理测验为工具来解除人们在升学、就业、恋爱、婚姻、人际关系和子女教育等各方面的困扰。

【智力测验】又称普通能力测验。通过测验的方式来衡量人的智力水平高低的一种方法。施测时受测者要解答一系列涉及到观察力、注意力、记忆力、想象力和思维力的题目，通过计算受测者正确答题的得分来衡量其智力水平。法国心理学家比奈于1905年编制世界上最早的正规的智力测验——比奈—西蒙智力量表，主要鉴别智力有缺陷的儿童，使他们接受特殊教育。这是一种个人智力测验。比奈用数量化的方法评价人的智力，这个量表对现在通用的个人智力测验有很大影响。目前利用最广的个人智力测验是美国心理测量学家D. 韦克斯勒编制的一系列测验：1949年的韦氏儿童智力量表，1955年的韦氏成人智力量表，1966年的韦氏学前和学龄初期智力量表。这三套量表在国际上公认是权威性的。最早的成人智力测验是团体智力测验，这是美军一次大战中用于选择和安置士兵的“陆军甲种测验”、“陆军乙种测验”。当前的团体智力测验多是纸笔测验，用于大量被试时效率较高。特殊人口智力测验是运用于婴幼儿、智力落后或言语障碍者等特殊人口需要的智力测验，婴幼儿测验侧重于智力发展，感知能力的测验、弱智、文盲也用此测验，包括画人，图形分类，拼摆积木等。智力测验是心理学与教育学的重要研究工具，以统计学为基础，通过对测验结果的统计分析，直接对智力的本质进行经验性探讨。主要用于鉴别学生智力水平，对心理缺损作早期诊断，以及选拔、考核人才。在中国智力测验始用于20世纪20年代，陆志伟1924年主持发表比奈—西蒙量表中译本第一次修订本。1936年同吴天敏等发表第二次修订本。廖世承和陈鹤琴还分别编制过团体测验和图形测验。40年代到70年代这方面的研究基本中断（台湾除外），80年代恢复发展，1979年吴天敏第三次修订中国比奈—西蒙量表，1981年龚耀先修订中国韦氏成人智力量表，1986年又修订中

国韦氏幼儿智力量表。同年，林传鼎、张厚粲修订中国韦氏儿童智力量表，并制订了《中国修订韦氏智力量表简册》。

【人格测验】用测验方法对人格进行的测量，以了解在一定情境下经常表现出来的，在动机、兴趣、爱好、情感、性格、气质、价值观念等方面的典型行为和人格品质。人格测验的种类很多，一种是从临床诊断出发，强调人类行为的可变性和个体差异的重要性，通过测验要评估个体行为的变化，特别是倾向于病态变化的程度，这类测验通常没有明确的结构，测验的目的常常是部分或全部伪装起来，使被测者不知不觉中将自己内心的动机、期望、情绪、精神状态和过去的经验表露出来，以利于人们对其行为的解释和分析。这种类型的测验包括，投射性测验，如罗夏墨迹测验、主题统觉测验、填句测验等；主体测验，如访谈法、自我概念测验等。另一种测验是从理论分析出发，强调个体的共同性或一致性，强调人格结构的稳定性和不同类型的划分，这类测验通常以一定标准化和程序性的安排，引入一种特定的、典型的情境，了解人们在不同情境下的行为反应方式和倾向性。这种类型的测验包括，自陈量表式，通常是由一些问题组成的标准化问卷形式，包括明确的行为、态度、价值观念等方面表现，让被测试者回答这些问题，对他的特性加以刻画，如明尼苏达多相人格问卷、卡特尔 16 种人格因素问卷、爱德华个人爱好量表、艾森克人格问卷等；行为观察法，这是把被测试者控制于某种情境中，收集他的行为表现资料，这主要是对人们行为的表现通过观察，进行某种程度的等级评判或列队排序等评估方式进行。

【文字测验】又称纸笔测验。施测时所用的是文字材料，受测者只

需用笔在纸上用文字或符号作答。其优点是简便易行，易于控制测验情境，也为测验结果的评判、分数解释和数据处理提供了方便，因此团体测验大都采用这种方式编制。它的缺点是行之有效性在很大范围受被测者文化程度的影响，对文盲、半文盲只得进行口头测试，大大降低了有效性，对一些特殊群体甚至根本无法使用。采用文字测验方式编制的心理测验有很多，如常用的学绩测验，以及各种性格量表和态度量表等。

【非文字测验】又称操作测验。测验材料由一些实物、模型、图形、图片和工具等组成，受试者通过辨认、比较、拼接、摆放、排列或其他操作活动来完成，无需使用文字作答。其优点是可对不同教育背景下的人使用，尤其适用于学前儿童和文盲、弱智群体，实施范围较广。它的缺点是花费的时间和人力相对较多，测验分数的合成与处理较为繁杂，尤其不宜于进行大规模的团体施测。常见的非文字测验有：智力测验中的操作量表、创造力测验的部分内容、图形镶嵌测验、手指灵巧测验等。

【个人测验】又称个别测验。通常是由一名主测者每次以一位受测者为对象，在面对面的情形下进行施测。这种方式的优点在于给主测者提供了对受测人行为反应进行仔细观察和及时控制的机会，尤其在对学前儿童和文盲进行施测时，只能由主测者记录其反应，就一定采用此法不可。它的缺点主要是花费时间过多，不能在短期内获得大量的资料。另外，由于个别施测时情况复杂，对主测者的要求较高，素养较好的人也需经过严格训练才能掌握。这类测验多用于特殊教育、犯罪心理以及专业人员的选拔等。

【团体测验】由一名主测者同时对若干人进行施测。通常情况下，受测者在同一房间内顺序就坐，各自独立完成测验。当受测人数过多时，可由几名助手协助主测人工作。它的优点在于节省时间和人力，收集资料比较迅速和广泛；其缺点是对受测者的行为不容易全面控制，可能产生某些测量误差。这类测验主要用于检验、评价、摸底、普查等，在教育领域被采用较广。

【性向测验】又称能力测验。以标准化的程序编制的工具，大多是问卷形式，对人的能力发展水平和能力类型的客观性描述和评价。从测验形式上分为文字性测验和非文字性测验，个人测验和集体性测验；从测验的内容上划分，区分为一般能力测验、特殊能力测验和创造力测验。目前，各种形式的能力测验广泛用于教育、医疗工作、合理选拔人才、职业选择等多个领域。

【成就测验】心理测验的一种，用来测定个体或团体现阶段已经具有的知识或技能水平。它与成就性向测验相区别，不是测人的未来发展的潜在能力，而是测现有经验和通过学习已获得的成绩。这种测验包括教育成就测验、职业成就测验等。由于知识技能涉及面较广，通常使用成套测验分别测定不同方面的成就。测量结果一般用成就分数或成就商数表示。成就分数就是指成就测验题目的总得分。如学校里各门科目的考试成绩等。成就商数是表明一个人的成就大小的数量化指标，用实际获得的成就与期望达到的成就之比来表示。期望成就可用年龄或心理年龄来估计。

【速度测验】在严格限定的时间内测量反应速度的测验。这种测验的题目数量比较多，因时限较短，所以几乎所有的受测者都不能

在规定时间内做全部题目；但这些题目都比较容易，一般都是正常人能力所及的，因此在纯粹的速度测验中，基本不需要什么复杂的思考，分数的高低只取决于作答的速度。常见的速度测验有：智力测验中的译码，注意广度测验以及文书测验等。

【特殊能力测验】又称专门能力测验。使用不同的方法和手段来度量特殊能力的测验。如对音乐能力、绘画能力、机械操作能力、数学能力等特殊能力的测验。通过测定某人对音调、音响、和谐、节律的感受与分辨，可以了解其音乐能力；通过测定一个人在调度、安排、意外处理、差别决策方面的表现，可了解其管理能力。由此可见，测定特殊能力要对特殊能力的结构成分作出恰当的分析，再采取适当的手段度量，如对体育运动能力测验把体力分解为灵活性、爆发力、肌力、耐力、柔韧性等方面，然后有针对性地采取反复侧腾越、分腿垂直腾越、背肌力与握力、阶梯升降运动、俯卧体后屈与站立体前屈不同度量手段对体力作出判断。特殊能力测验针对性强，有助于职业定向指导、挑选就业人员、发现培养有特殊能力的儿童等。

【创造力测验】测量人的创造能力高低的一种特殊心理测验。它不同于一般智力测验。智力测验的内容一般为常识性的、并有固定答案的问题，因此测量的结果主要反映个人的记忆、理解和一般的推理能力。而创造力测验的内容，不强调对现成知识的记忆与理解，而强调思维的流畅性、变通性和超乎寻常的独特性。例如巴朗设计的一系列测验。研究对象是一批富于创见的科学家和艺术家，测验包括：解释墨渍图；用彩色方块拼图；在一个微型舞台上创造一种舞台设计；完成一些未画完的图画；说明对图片和

图案的艺术爱好；根据随机抽取的词汇尽量编出故事等等。测验结果表明，这批有创造性的被试与一般人的反应是显著不同的。

【投射测验】人格测验的一种形式。测验时提供一些意义模糊的刺激情境，让受测者不受限制地、自由表现出他的反应；主试通过分析反应结果便可推断受测者的人格结构。其特点是：（1）测验材料没有确定结构和意义，而完全取决于受测者的反应；（2）受测者有广泛自由的多种反应方式；（3）受测者对测验目的一无所知；（4）可同时测量人格的多重维度，对结果作整体性分析。主要的投射测验有：罗夏墨渍图、主题统觉测验、画人测验、画树测验等。

【人差方程】表示不同个体反应时间方面差异的公式。一般写作 $B - A = C$ ，其中 B 与 A 分别代表不同个体对同一事件的反应时间， C 就是他们的时间差。它的由来可追溯到 1796 年，英国格林威治天文台台长马斯基林辞退了一名助手，原因是这名助手在观测天体通过子午线时总比他慢半秒。1882 年德国天文学家贝赛尔认定这名被辞退的助手是无辜的，他的研究发现，即使有经验的天文学家观测的结果也不尽相同，并由此确立了人差方程式，其目的在于用数学方法校正不同人观察同一天体通过子午线时的系统误差。后来，心理学上借用这种方法来调整两个被试之间在简单反应时上的差别。

【个别差异】又称个性差异。个人在认识、情感、意志等心理活动过程中表现出来的相对稳定而不同于他人的心理生理特点。它构成了人们心理活动的差别性和丰富性，形成了各种心理品质，而

每个人区别于他人的最重要的心理特点就构成了个性的心理特征，包括能力、气质和性格等。人的个性心理特征集中反映出心理的个别差异，研究它可为因材施教和选拔人才提供依据。它表现在质和量两个方面，量的差异指发展速度的快慢和发展水平的高低；质的差异指心理生理特点的不同及行为方式的不同。1769年格林威治天文台事件后20年有人证明了金纳布鲁克同皇家天文学家的观察结果相差 $\frac{1}{8}$ 秒是正确的，这是由于人们对时间的不一致造成的。（见“人差方程”）。这就使得生理学家和心理学家对测量个别差异产生了兴趣。英国优生学家F. 高尔顿于1884年在伦敦创设人种测量实验室，测量人的感知能力的差异，并用统计方法从量的方面衡量个别差异，以个人在总体分配中所占的地位来确定其发展水平。美国心理学家卡特尔继承和发展了高尔顿的方法，把测量从感知扩大到判断和记忆。与此同时，法国心理学家比奈也进行个别差异的研究，导致了1905年世界上第一个心理测量量表（比奈—西蒙量表）的诞生，为心理测量发展打下了基础，而心理测量发展又为研究个别差异提供了可靠的方法。1913年美国教育心理学家E. L. 桑代克的巨著《教育心理学》三卷本出版，其中的第三卷就是研究个别差异的专著。当时重视对个别差异的研究，提倡心理测验的运动，从而导致了心理测量的发展。

【常态曲线】又称常态次数曲线，表示常态次数分配的曲线。或称正态分布、常态分布，是连续随机变量概率分布的一种。自然界，人类社会，心理与教育中大量现象均是此种分布，如智商、成绩在未加选择的大学生中的分配情况，身高、体重在一般人口中的

分配情况等。常态曲线最早由法国数学家高斯研究，因此也被称作高斯曲线。此曲线的函数又称密度函数，方程为：

$$Y = \frac{1}{\sqrt{2\pi}\delta} e^{-\frac{(x-\mu)^2}{2\delta^2}}$$

其中 π 为圆周率， e 为自然对数的底， x 为随机变量，取值范围 $-\infty < x < \infty$ ， μ 为理论平均数， δ^2 为理论方差， Y 为概率密度，即常态分布上的纵坐标。

【取样】又称抽样。从事件总体中抽取一部分个体或单位作为研究对象的过程。它是统计学研究的基本方法之一，对研究对象无法或不必要进行全面研究时便可进行取样研究。进行心理学研究时，可针对行为或心理特质总体取样，也可针对被试总体取样。抽取的样本要具代表性，反映总体特征，这样的样本才符合要求。取样可分两大类：一是随机取样，即概率取样，包括简单随机取样、分层取样、整群取样、系统取样等，所获得的样本称随机样本，根据其统计量可推断总体；二是非随机抽取，即非概率取样，包括定额取样，控制或立意取样，判断取样、无控制非随机取样等，这些是有意识选取研究对象的取样方法，所获样本称计划样本，根据其统计量无法推断总体。取样研究的特点和意义在于，一能节省人力和费用；二能节省时间，提高调查研究的时效性；三能保证研究结果的准确性。取样的基本原则是随机性原则，使每个个体有相同机会被抽取，使样本保持和总体相同结构，可保证样本能代表整体。

【常模】对测验分数进行解释时，常把受测者的成绩与有关团体作比较，根据这个成绩在团体中的相对位置来报告其意义。用来作

比较的参考团体叫常模团体,常模团体的一般平均分数就叫常模。制定常模首先要确定相应的常模团体,获得该团体成员的测验分数,然后要把原始分数转化到一个量表上,使这个量表能把个人分数表示成在这个团体内的相对等级。选择和确定常模团体时,必须明确界定群体的构成,即要清楚说明所要测量的群体性质和特征,如:年龄、性别、职业、地区、民族、文化程度等;必要时可为子团体分别建立常模,如:城市常模和农村常模、男性常模和女性常模、儿童常模和成人常模等。常模团体必须是所要测量群体的一个代表性取样,样本大小要适当,取样过程要详尽描述。常模制定好后还必须定期修订,尽可能采用新近的常模。

【标准化】心理测量中控制误差的过程。任何测量必须依赖于对误差因素的控制才能得到准确的结果。在心理测量过程中,误差因素的控制主要是通过测验的情境对所有的人都相似来得以实现的。标准化一般包括测验题目的标准化、施测的标准化以及记分步骤的标准化。题目的标准化是指对于每一个被测量者给予相同的题目;施测的标准化是指每一个被测量者在十分相似的环境下完成测验,包括对标准化的时间限制,标准化的测验房间和测验纸张工具等;记分步骤的标准化是指对记分的规则加以详细、明确的规定,避免主观评分,这主要是为提高分数的客观性,客观性意味着在记分者之间可得到一致的分数评定。

【信度】又称可靠性。指测量的一致性程度,一种测量工具应当是稳定可靠的,也就是多次测量同一事物的结果要保持一致,这样才可信。例如,一个人在一分钟内同一架秤上称体重,数值就是相差无几的。信度只受随机误差影响,可以把它看作测量结果

受机遇影响的程度，随机误差越大，信度越低。通常以一组测量分数的真变异数与实得变异数的比率表示信度的大小。如果用 γ_{xx} 表示测量的信度， S_T^2 代表真分数的变异数， S_X^2 代表实得分数的变异数（总变异数）。那么信度的公式可表示为：

$$\gamma_{xx} = S_T^2 / S_X^2$$

信度是一系列测量或一组测量分数的特性，而不是个人分数的特性；由于真分数的变异数无法直接测量，因此信度是理论上构想的观念，只能根据实得分数作出估计。

【信度系数】用同一被试样本所得的两组资料的相关作为测量一致性的指标，它可由信度指数得来。信度指数即真分数与实得分数的相关系数，用 γ_{XT} 表示：

$$\gamma_{XT} = \sqrt{\frac{S_T^2}{S_X^2}}$$

信度系数即信度指数的平方，用 γ_{XX} 表示：

$$\gamma_{XX} = \gamma_{XT}^2 = \frac{S_T^2}{S_X^2}$$

信度系数可因样本、方法和其他情况的变化而不同，因此一个测验可能有不止一个信度系数，只有当在很多情况下都被证实具有较高信度时，才可以说这个测验是比较可靠的。信度系数最高为 1.0，这完全是理想状态，现实中是办不到的。一般的能力测验、学绩测验，信度系数应在 0.90 以上；人格测验的信度系数通常在 0.80 以上。当 $\gamma_{XX} < 0.70$ 时，就被认为是不可靠的心理测验。信度系数只是对测量分数一致程度的估计，而并没有指出不一致的原因，可见，获得较高的信度系数并不是心理测量的最终目的，它只是使测验有效的一个必要条件。

【效度】又称有效性，指一个测验能在多大程度上测量出它所要测的东西。是科学测量工具最重要的必备条件，是衡量测验质量的重要标准。一个测验的效度表明在一个测量中有多大比例的变异数是由测验所要测量的变因引起的。和信度一样，它也是一个相对的概念，一个构想的概念。测验要想效度高，它的信度就必须高；信度高的测验，其效度却不一定高。通常把效度分三大类：内容效度、构想效度和实证效度。内容效度是指测验题目对有关内容或行为范围取样的适当性和代表性。构想效度是指一个测验对某种理论或特质测得如何。实证效度又叫效标效度、预测效度，是指一个测验在特定情境下对个体行为进行预测的有效性。效度在分类、选才、预测和测验编制的研究中起着重要作用，是测量学理论的重要课题。

【效度标准】简称效标。是衡量测验有效性的参照标准。测验分数与效标的相关是测验的效标关联效度，它衡量测验的预测性。一个好的效标应当具备有效性、可靠性、客观性和实用性等条件。常用的效标有：学业成就、等级评定、临床诊断、特殊训练的成绩、实际工作表现、对团体的区分、其他现成的测验等。效标被较多地用于人员选拔或预测性测验中，以效标选题可以提高测验的预测性。效标可以是单一的，也可以是复合的。例如：高考试题，可以用大学一年级的某科成绩作单一效标，也可以用学习成绩和教师的等级评定作复合效标。

【因素分析法】又称因子分析法。一种同时处理多变量以确定数据变化所依赖因素的统计方法。多用于检验测验的结构和解释测验

的内容。其基本步骤是：收集资料，即获得原始分数，然后计算各变量间的相关，将这些相关列成矩阵，再利用数学手段把这些变量缩减为几个基本的因素，以解释各变量间的关系。变量间的相关接近于零，就不会产生任何因素；变量间的相关越趋近 $+1.0$ 或 -1.0 ，产生某些因素的可能就越大。某个变量在多大程度上取决于某个因素叫做因素负荷。每个变量都包含的因素叫共同因素。部分变量所包含的因素叫特殊因素。利用因素分析法得出的因素实际上是一种假设的概念，由于研究范围和技术手段的限制，某些因素可能不是最基本的因素，它们仅仅反映变量间的关系，其含义可由负荷较高的变量来解释。随着电子计算机的普及和因素分析法本身的完善，这种技术已成为广泛用于各门学科的有效工具。

【盖塞尔发展顺序量表】一种婴幼儿智能测验。由美国心理学家盖塞尔及其同事编制，于1940年发表。盖塞尔认为婴幼儿行为系统的建立是一个有次序的过程，因而他以每个成熟阶段的行为模式作智能诊断的依据，把每个年龄水平的典型行为作了非常详细的语言描述和图解说明。量表施测时，从动作、顺应、言语和社会应答四个方面对婴幼儿进行测查，将其表现与正常儿童的发展顺序对照，从而提供受测者发育速率的指标。盖塞尔量表问世以来在国际上得到广泛应用，并且成为编制婴幼儿测验的楷模。

【比内—西蒙测验】简称比西量表。世界上第一个智力量表，由法国人比奈和西蒙于1905年制作发表，并在1908年和1911年进行了两次修订。这套量表采用复杂任务测量人的高级心理过程，项目由易到难排列，种类繁多，以智力年龄来计算成绩，分数解释

清晰明了。但是，由于施测和记分手续缺乏标准化，常模团体的代表性不够，从而使分数的稳定性受到影响；另外，由于要测量智力的整体，因此项目的覆盖面尚显不足。尽管如此，比西量表对智力测验的发展产生深远影响。1922 年比西量表传入中国。1982 年，吴天敏对其再次修订，称作《中国比奈测验》。除增删一部分试题外，在成绩评定的方法上，放弃了原来的年龄量表，改用按年岁范围计算智商的方法对测验分数进行解释。

【斯坦福—比内测验】简称斯比量表。它由美国斯坦福大学的推孟教授于 1916 年发表，是公认的最成功的比西量表修订本。1937 年和 1960 年又发表了新版本，到 1972 年才完成这套量表的全部标准化工作。此量表的特点是：对施测和记分提供了详细的指导语；引入智力商数的概念作为衡量人聪明程度的相对指标；常模团体具有广泛的代表性；测验内容几乎全部采用文字材料；个别施测，费时且不易掌握。心理学界普遍认为，斯比量表是测量学龄儿童智能尤其是言语能力的一种有效工具。它的技术特性和其历史重要性使它成为所有其他智力测验都必须与此对照加以校正的标准。

【韦克斯勒幼儿智力量表】简称韦氏幼儿智力量表，英文缩写 WPPSI，1967 年正式发行，适用于 4—6.5 岁儿童。全套量表包括 11 个分测验，其中言语量表含 5 个：常识、词汇、算术、类同、理解；操作量表也由 5 个组成：动物的房子、填图、迷津、几何图形、积木图案；另设一个备用测验：句子记忆。

【韦克斯勒儿童智力量表】简称韦氏儿童智力量表，英文缩写

WISC。这套量表最初发表于 1949 年,后经韦克斯勒修订,于 1974 发表“韦氏儿童智力量表修订本”(WISC—R),适用于 6—16 岁儿童。WISC—R 包括 12 个分测验,10 个必做的是常识、填图、类同、图片排列、算术、积木图案、词汇、图形拼凑、理解和译码,另外两个即背数和迷津则分别作为言语量表和操作量表的替换或补充测验。WISC—R 的中译本由林传鼎和张厚粲于 1979 年提出,全部标准化工作于 1983 年完成,称作“修订韦氏儿童智力量表”,英文缩写 WISC—RC。

【韦克斯勒成人智力量表】美国心理学家韦克斯勒于 1939 年发表了第一个测量成人智力的量表,称作韦克斯勒—贝尔韦量表(英文缩写 W—B)。1955 年,他对 W—B 进行修订并重新标准化,称作“韦氏成人智力量表”(WAIS);1981 年再次修订,称作“韦克斯勒成人智力量表修订本”(WAIS—R),并沿用至今。WAIS—R 共包括 11 个分测验,由常识、背数、词汇、算术、理解、类同等 6 个分测验组成言语量表,操作量表则由填图、图画排列、积木图案、拼图、数字符号等五项组成。每个分测验的题目均由易到难排列,采用个别施测的形式,有的项目有时间限制,有的项目则规定连续失败几次停止。一般测验一个人的时间需 1 小时左右。评分时先把原始得分转化成量表分,然后参照常模把量表分转换成平均数为 100,标准差为 15 的离差智商分数,于是最终将得到言语智商、操作智商和总智商三项成绩。由湖南医学院龚耀先主持的 WAIS 中国修订本于 1982 年发表,称作“修订韦氏成人智力量表”,英文缩写 WAIS—RC。

【基本心智能力测验】美国心理学家瑟斯顿发表于 1941 年的第一

个成套的多重能力测验。它是瑟斯顿采取因素分析法研究能力结构的直接成果。瑟斯顿认为智力由许多彼此无关的基本因素构成，人类大多智力活动可分为七种基本因素——基本心智能力：言语能力、数字能力、空间知觉能力、知觉速度能力、记忆能力、推理能力、词汇流畅能力。对这些能力的测验主要测量五个因素：言语意义——处理字词言语概念能力；数字敏度——简单数字运算敏捷性；知觉速度——辨别大小形状能力；推理——逻辑思维能力；空间关系——判断空间方向及各种关系能力。这套测验现在版本由美国科学研究协会出版，包括五个水平，每个有四五个测验，适用于幼儿园到高中，用来了解学生的学习准备情况。

【南加利福尼亚大学测验】简称加州测验。一种创造力测验。由美国心理学家吉尔福特及其同事在长期研究工作中设计而成，以智力的三维结构模型为理论依据，主要用来测量发散思维。测验的主要形式包括：词语流畅、观念流畅、联想流畅、表达流畅、非常用途、解释比喻、列举效用、故事命题、推断结果、职业象征、组成对象、充实略图、火柴问题、装饰测验等。

【芝加哥大学创造力测验】美国芝加哥大学教授策尔斯和杰克逊在60年代初编制，主要用于测量成人的创造力。全套测验由词汇联想、物体用途、隐蔽图形、完成寓言、组成问题等5个项目组成。

【托兰斯创造思维测验】创造力测验中的一种。由明尼苏达大学教育心理学家托兰斯编制，用于测量表现于学校背景中的创造力，从幼儿园到研究生院都适用。全部测验分成三套，共有12个分测验。第一套称作言语的创造性思维，包括7项分测验；第二套称作图

画的创造性思维，包括 3 项分测验；第三套是声音和象声词的创造性思维，由两项分测验组成。各分测验在方法上与加州测验极为相似。

【鉴别能力倾向测验】英文缩写 DAT。一种多重能力倾向测验。1947 年由美国心理公司发行，主要用于中学生的教育和职业咨询。全套测验包括 8 个单独施测、单独记分的分测验，它们是：言语推理（VR）、数字能力（NA）、抽象推理（AR）、文书速度和准确性（CSA）、机械推理（MR）、空间关系（SR）、拼写单词（SP）、语言运用（LU）。

【普通能力倾向成套测验】英文缩写 GATB。一种多重能力倾向测验，由美国就业服务处编制，可用于为中学生专业定向和成人谋职提供帮助。这套测验运用因素分析的方法，共测量 9 种因素：一般学习能力（G）、言语能力倾向（V）、数字能力倾向（N）、空间能力倾向（S）、形状知觉（P）、文书知觉（Q）、运动协调（K）、手指灵巧（F）和敏捷性（M）。

【爱德华个人兴趣量表】英文缩写 EPPS。又称爱德华个性偏好量表。美国心理学家爱德华 1953 年编制。全量表由 225 个题目组成，设 15 个重复题目作为测谎指标，检查受测者是否认真如实作答。每题由两个第一人称的陈述句组成，要求受试者必须且只能圈选其中一个与自己情况更相符合的陈述。采用这种强迫选择法，使得题目内容受社会舆论赞许或反对的程度对答题者的影响有效减少。这是 EPPS 有别于其他人格测验的主要特点。EPPS 的理论基础是美国心理学家默瑞提出的人类 15 种心理需求，全部题目平均

分配成为 15 个分量表，它们是：成就（ach）、顺从（def）、秩序（ord）、表现（exh）、自主（aut）、亲和（aff）、省察（int）、求助（suc）、支配（dom）、谦逊（aba）、同情（nur）、变异（chg）、持久（end）、性爱（het）、攻击（agg）。

【明尼苏达多相人格量表】英文缩写 MMPI。以经验标准方式制订的自陈式量表，既可用于测定性格的各个特征，又可用于临床鉴定各种精神病，如区别歇斯底里症、强迫症、偏执症、精神分裂症、抑郁性精神病等。MMPI 是由美国明尼苏达大学心理学教授哈茨韦和麦金莱编制的，全量表共有 566 个题目，涉及的内容包括健康状况、神经症状、婚姻家庭、社会态度与心境、偏见、教育、职业等 26 个方面，通过人们对量表问题的回答，可分别计算出 14 个分量表。它们可用于判断和诊断：疑问分数、说谎分数、诈病分数、校正分数，和 10 个临床量表：疑病症、抑郁症、癔病、精神病态、男子气或女子气、妄想狂、精神衰弱、精神分裂症、轻躁狂、社会内向。前 4 个分数是用来判断量表的准确性和有效性，如果疑问分数过高，证明答卷者回答有问题，答卷无效。MMPI 是一种纸笔测验，要求年满 16 岁，具有小学文化水平的人参加，测验时间正常人一般为 45 分钟，很少有超过 90 分钟者。以个人测试方法进行。根据答卷上的分数，将原始分数转换成标准分数，再绘制成人格剖面图，就可以对被测试者的人格和性格特征做出相应的解释和分析。目前 MMPI 被广泛用于临床诊断，中国的心理学工作者也根据中国国情，对 MMPI 作了修订，已有 MMPI 的中国版可供使用。

【加利福尼亚人格测验】英文缩写 CPI。美国加利福尼亚大学心理

学教授高夫编制的一种测验问卷，主要是针对正常人，而不是病态性格特征的鉴定，测验目的是了解正常人的社交行为，以此预测在特定情境下，一个人会做怎样的反应。问卷共有 480 个问题，涉及人际关系和交往中的 18 个方面问题，这 18 个方面的内容分别反映社会交往中个人特点的四个领域，具体是：人际关系适应能力，包括支配性、上进心、社交性、自在性、自尊性、幸福感；成熟度及价值观念，包括责任心、社会化、自制力、宽容性、好印象、从众性；获得成就及智力效率，包括遵循成就、独立成就、精干性；心理生活倾向，包括心理性、灵活性、女性化。CPI 即可进行个别施测，也可进行集体施测，以具有初中文化水平以上者回答为宜。根据被测者对全部 480 个问题的回答，分别计算出 18 个原始分数，并进一步转换为平均数 50，标准差 10 的标准分数，即可用来解释和分析人的性格特征，特别是了解人在社会交往中的个人特点。

【艾森克人格问卷】英文缩写 EPQ。一种人格测验。由英国心理学家艾森克于 1963 年编制，修订后于 1975 年定名。EPQ 分成人问卷（16 岁以上）和儿童问卷（7—15 岁）两种，都按 E、N、P、L 4 个量表记分。E 分值表示人格的内向和外向，N 代表情绪稳定和神经过敏，P 则显示心理变态倾向，L 是测定受试者自我掩饰和朴实幼稚的程度。EPQ 成人问卷已由北京大学陈仲庚教授译成中文并加以修订。

【主题统觉测验】英文缩写 TAT。一种人格投射测验。美国心理学家莫瑞和摩根 1935 年在哈佛大学编制。全套测验包括 30 张内容暧昧的黑白色图片，另加一张空白卡片。图片内容多为人物，也

有部分景物。使用时，按受试者年龄、性别选取部分图片，让他凭主观猜测逐一讲述图中所代表的故事。故事内容不受限制，但要说明图中显示什么情境，是由于什么原因产生的，以后的发展会怎样，感想如何等。受测者在自由陈述中会不自觉地将其内心思想意识投注到所讲故事之中，主试者通过分析便可了解他们的心理需求。

【卡氏 16 种人格因素测验】英文缩写 16PF。一种团体人格测验。由美国伊利诺大学人格及能力测验研究所教授卡特尔编制。卡氏采用系统观察法、科学实验法和因素分析统计法，经过近 30 年的研究最终确定了 16 种人格特质，并据此编制了测验并为各因素命名，他们是：乐群性 (A)、聪慧性 (B)、稳定性 (C)、持强性 (E)、兴奋性 (F)、有恒性 (G)、敢为性 (H)、敏感性 (I)、怀疑性 (L)、幻想性 (M)、世故性 (N)、忧虑性 (O)、实验性 (Q_1)、独立性 (Q_2)、自律性 (Q_3)、紧张性 (Q_4)。16PF 不仅能明确描绘以上 16 种人格特质，而且根据有关量表分数还能推算出其他许多可以形容人格类型的因素，如：适应与焦虑性、内向与外向性、感情用事与安详机警性、怯懦与果断性以及心理健康、成熟感、创造力等。

【罗夏墨迹测验】缩写 RIT。瑞士精神病学家罗夏创立的一种投射性测验方法，让被测者在解释不同的墨迹图案中，流露出思想感情和对事物的态度，从这种反应中分析、判断被测者的人格和性格特征。RIT 共有 10 张墨迹图，5 张是浓淡不同的黑色墨迹，两张是红与黑的墨迹，3 张是几种颜色混合的墨迹。施测时，让被测者放松，再以一定顺序呈现墨迹图，让被测者考虑从这图中看到

了什么，象什么，想到了什么。在整理测验结果时，主要考虑：被测者的反应领域，是对图形整体反应，还是对部分反应，是对某特殊部分反应，还是对空白处反应；决定被测者反应的因素，是形态还是运动，是彩色还是黑白，是否是浓淡差异；反应的内容，是人、动物、植物，还是解剖反应，非生物物体；反应类型，是以与大家一致的反应还是与众不同独特的反应。RIT 不受文字能力限制，使用范围较广，但在结果整理上，由于解释的依据多样性，反应不一致，有一定难度。

气 质

【气质】人的一种个性特征。即平日所谓“脾气”、“秉性”。它主要反映人的心理活动和行为的典型、稳定的动力性特征，而与人的心理活动的目的与内容无关。气质并不决定人是否活动，也不能决定人朝什么方向活动，但它表现在人们心理活动的速度、强度、灵活性方面上。比如，有的人急躁，易发怒；有的人冷静，不外露；有的人行动迅速有力，易适应环境的变化；有的人行动缓慢。这都表现为人的心理活动的动力特征。气质是一种遗传性的特征，它更多受人的神经系统活动的遗传特性影响，不同气质的表现，在婴儿早期时间就有明显的差别，主要表现在婴儿的哭、闹、四肢活动等方面，有很大不同。一个人的气质是稳定的，比如，在不同场合的活动中，一个人往往表现出相同的活动特点，而且，在一个人生长的不同时期，他的这些心理活动动力特性也是稳定的。

但通过教育和生活环境的影响，特别是在集体生活影响下，原有的气质特征可以被掩蔽，从而得到相当程度的改造。由于与心理活动的目的和内容无关，气质不能决定一个人的社会价值好坏和智力水平的高低以及其成就的大小。但它确与职业活动的适应性有关，在活动的操作性要求上，反应的灵敏性、耐力和镇定自若的差异，会影响人们完成工作的成效。在教育活动上，根据学生的具体个性特征，有利于更好地发展和培养他们的积极方面，塑造优良的个性品质。近来人们发现气质与健康也有某种程度的关系，行动节奏快、性急、易动肝火、争强好胜，会使自己处于紧张状态，常导致心血管疾病的发生。

【抑郁质】气质类型的一种。以敏锐、孤独、怯懦，行动上表现缓慢、外表柔弱，分析性较强等为其主要特征。具体表现在，行动不主动，表现得缓慢、单调、深沉，极少表现和暴露自己，遇挫折常出现恐惧和畏缩，优柔寡断，不能摆脱不利处境；持续性差，难以把工作坚持到底，但对力所能及的任务，表现出较大坚忍性，能克服一定程度的困难；对外界感受性高，情感活动虽不丰富，但对生活、工作中的挫折体验很强，痛苦的体验会影响很长时间，且不表露出来；心理反应缓慢，动作和言语表现都迟缓；往往富于想象，较聪明，能体察到一般人觉察不到的事情；不爱交往，常感到孤独。抑郁质的人高级神经活动类型属弱型。

【粘液质】气质类型的一种。以稳定、踏实、冷静，但又死板、固执，缺少热情，不易变化为其主要特征。具体表现为，心理反应迟钝、缓慢，进行任何活动之前习惯于作细致的思考，喜观沉思，遇事不慌不乱，并能坚定执行已决定了的工作，往往对习惯了

工作有极大热情并专注，但对新工作、新环境不适应，所以，能有条理、冷静、细致、持久地工作，但易因循守旧，缺少创新精神；反应性低，情绪不外露，也不易发生，心情平静，没有情绪的波动状态；态度持重，为人处世适度，对自己吃亏的自制力强，不太主动；可塑性差，常表现得不够灵活，属于行为的内倾性，对外界影响很少作出明确的反应。粘液质的人高级神经活动类型属强、平衡且灵活性较低的类型。

【胆汁质】气质类型的一种。以精力旺盛、坚毅刚强，冲动易感情用事、固执难以变化为其主要特征。具体表现在，行动上主动、反应快，精力旺盛，工作起来热情，但遇到较大困难时，易表现出缺乏耐心，容易消沉；情绪反应剧烈，大喜大悲，情绪的体验非常强，也进行得迅速，态度直率，表里如一；在智力活动上灵活性较大，但易不求甚解，理解问题粗心大意；兴趣稳定，较为专注，但变化性和可塑性差。胆汁质的人高级神经活动类型属强、不平衡类型。

【多血质】气质类型的一种。以反应迅速，有朝气、活泼好动，动作敏捷、情绪不稳定等为其主要特征。具体表现在，行动上有很高的反应性，对一切引起其注意的事物，都会做出主动的、热情的反应，行动迅速，容易适应新环境，愿意结交朋友，但坚定性和毅力较差，特别在平凡而持久的工作中，热情容易消退，充沛和旺盛的精力维持不长久；情绪变化很快，表情丰富、生动，且表露在外，显得很活泼；在言语表达上有感染力，比较主动；思维灵活，反应快，但浅尝辄止，难以深入。多血质的人高级神经活动类型属强、平衡且灵活性较高的类型。

【体液说】最早的一种气质学说理论。古希腊时期的医生兼学者希波克拉底认为，人体内有四种液体，即粘液、黄胆汁、黑胆汁、血液，它们分别产生于脑、肝、胃、心脏。四种体液按一定比例配合构成人体的性质，人们的身体状态就决定于四种液体的正确配合，并且配合的不同比例在心态上将人分为四种类型。比如，比例中血液占优的人特点是温而润，粘液占优的人是冷酷无情，黄胆汁占优的人是热而躁，黑胆汁占优的人是冷而躁。其后的一些学者也根据这四种体液成分的观点，将人的气质明确为四种类型，即多血质（血液占优）、粘液质（粘液占优）、胆汁质（黄胆汁占优）、抑郁质（黑胆汁占优）。多血质的人情绪反应弱，但迅速，是乐观、激忿的；粘液质的人情绪反应弱，且缓慢，是乐观、容忍的；胆汁质的人情绪反应强，而迅速，是悲观、激忿的；抑郁质的人情绪反应强，但缓慢，是悲观、忧郁而容忍的。现在看来，用体液来解释气质是不科学的，但这种把心理差异归结为身体差异的观点，却对以后气质的研究产生了深远影响，特别是关于四种气质类型的划分，基本接近生活的实际，这种气质类型的四分法仍为现代心理学理论所采用。

【体型说】气质类型学说的一种理论。由德国的心理学家、精神病医生克瑞其米尔在他治疗的精神病人中发现，病人表现的精神失常类型与整个体格有关，比如，虚弱、强壮和发育异常型的人，往往患精神分裂症；矮胖型体格的人易患狂郁症。他认为人的气质取决于他们的体型，并且他把人的体型分为三类：肥胖型的人，产生躁狂气质，其行动倾向是善于交际、活泼、热情等；细长型产生分裂气质，在行动倾向上不善交际、孤僻、神经质、多虑等；筋

骨型产生粘着气质，行动倾向为迷恋、认真、理解缓慢、行动较冲动。此后，谢尔顿结合对一般人的研究，提出对体型说的修正，将人的体型类型分为：内胚层体型（内脏优势型），表现为悠闲自在，喜爱交际，慢条斯理和宽宏大量；中胚层体型（身体紧张型），表现出一种自信的、健壮的、精力旺盛和大胆的气质；外胚层型（大脑紧张型），表现为内倾、拘谨、胆怯，爱好艺术。但由于人的体型是经常变化的，而且人的行为是复杂多样的，也不宜于以体型做为简单的分类，所以，这一学说并没得到较普遍的支持。

【激素理论】用人体的内分泌腺活动差异来解释气质类型的一种理论。内分泌腺分泌的激素种类不同，功能也不同，它们在体内循环，促进或抑制组织和器官的活动，调节人的行为，并且，这些激素的缺乏与过剩对人的情绪和行为也产生影响。根据人体内各种内分泌腺活动占优势的特点，理论将人的气质分为甲状腺型、脑垂体型、肾上腺型、付甲状腺型和性腺型。甲状腺分泌物多，表现为精神饱满，感知灵敏，意志力强、自信，主观；分泌少则表现为迟缓、不好动，可发生迟呆症。脑垂体分泌物增加，表现为骨骼粗大，性欲强，脑力发达，有耐性，细心温顺；分泌物减少，造成身体矮小，肌肉萎缩。肾上腺型的人表现为精神旺盛，雄壮有力，情绪易激动，好斗。付甲状腺型常表现出侵犯性行为，易激动并且缺乏控制力；但分泌不足，则精力不足，缺乏生活兴趣。性腺机能亢进的，表现出强烈的攻击行为和侵犯性；机能不足的，则侵犯性小，更平稳而安静，对艺术和音乐产生兴趣。内分泌腺的活动影响人的情绪、肌肉的力量与速度、人的代谢机能，这些因素在人的气质上产生影响，但这一切也都受到人的神经系统活

动的控制，所以，不能简单认为激素对人的气质起主要的作用。

【高级神经活动类型说】俄国生理学家巴甫洛夫提出的用大脑神经活动类型解释气质差异的一种理论。高级神经活动过程有三种基本的特性，即神经活动兴奋和抑制过程的强度、平衡性和灵活性。强度，标志大脑皮层神经细胞接受强烈刺激或持久工作的能力，它有强弱之分。在兴奋过程上较强的类型，能忍受强烈而持久的刺激，而弱的神经系统不能忍受强烈刺激作用，在过于强烈和持久刺激时，会引起神经活动的分裂；在抑制过程上较强的类型，能忍受持续的抑制状态，而弱的神经系统在抑制过程持续较长时，将引起神经系统病态变化。平衡性，是指兴奋与抑制两个过程的相对力量。如果两者大体相当，是平衡的，否则是不平衡的，不平衡又分为兴奋占优势或抑制占优势。灵活性，是神经系统活动在兴奋和抑制过程中互相转化的速度。两个过程之间能迅速转化为灵活，反之则为不灵活。这三种性质的独特、稳定的结合，构成高级神经活动类型，可分为：强——不平衡型（不可遏制型）、强——平衡——灵活型（活泼型）、强——平衡——不灵活型（安静型）、弱型（抑制型），它们分别对应于气质类型的胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。不可遏制型的表现是兴奋过程强而占优势、好斗，激动而难于约束；活泼型的表现是兴奋与抑制较平衡，容易兴奋，两种过程相互转换灵活，反映灵敏，能迅速适应外界变化的环境；安静型是一种坚毅而动作迟缓的类型，难于兴奋，表现为迟钝、不灵活的特点；抑制型是兴奋和抑制过程都很弱，过强、过久的刺激会引起精力迅速消耗，造成神经系统病态，行为表现上胆小怕事，难以应付艰难的工作任务和环境。

性 格

【性格】表现在人们对待现实的态度和他的行为方式中的一种个性特征，它是人与人相互区别的最主要特性。人如何对待社会、对待别人和对待自己的心理倾向，构成人的态度，它包括对事物的评价、好恶和趋避等方面，这种对现实的反映，通过认知、情感、意志等心理过程，在人的头脑中固定下来，形成一个人独特的稳定反应倾向。这种态度反应在人的行为方式中，推动和调节人的行动，如为公或私、勤奋或懒惰、谦虚或骄傲、勇敢或怯懦等。稳定的态度和习以为常的行为方式的统一，形成独特和稳定的性格特征。性格具有直接的社会意义，一方面人们是从现实社会的影响中，直接或间接地接受和学习各种态度和反应的方式，所以，这是一种社会化过程的结果。另一方面，不同的性格特点，其社会价值是不一样的，由于人的行为是涉及到人与人的关系，他的态度和行为的后果就可能对社会有积极意义，符合多数人利益，也可能对社会有消极意义，损害大多数人的利益。所以，性格要受到社会的道德规范约束，对它有好坏的评价之分。这也是与其他心理活动特性不同的一个主要方面。性格也受到大脑神经活动的影响，比如，脑受损伤的一些病人，可能表现出态度和行为方式上的异常。但社会生活环境和教育活动对性格形成起主要作用。

【性格结构】反映了组成人性格的各种心理特性，以及这些特性之

间的相互关系,所以,它由心理特性成分和动力性质两个方面。构成性格结构的心理特性成分分为:对现实的态度特征、意志特征、情绪特征和理智特征四个方面。态度特征是对特定对象的较持久的反应倾向,其中由认知的评价、价值的期望、情感上的好恶、愉快不愉快、满意与不满意等心理体验,对目标是接近还是回避、维护还是摧毁的行动倾向,构成态度的基本特性。在表现上,态度的性格特征分为对别人、集体、社会的态度,积极的表现有爱祖国、爱集体、富于同情心、乐于助人、诚实、正直、有礼貌等,消极的表现有虚伪、自私、冷酷、傲慢、孤僻等;关于劳动和工作的态度,主要有勤劳或懒惰、有责任心或马虎、有创造精神或墨守陈规、节俭或浪费等;对自己的态度,包括谦虚或骄傲、自信或自卑、自尊或羞怯等。意志特征是人们自觉调节自己的行为方式和水平,克服困难,以达到一定目的的性格特征,它体现在自觉性、果断性、坚毅性、自制力等方面,具体的品质为:对行动的目的与意义有明确的认识,还是冲动、盲目、轻率、专横;在紧急情况下判明情况作出决策,还是武断或优柔寡断;在挫折时不动摇有信心,还是没有韧性、放弃努力,产生消沉情绪;能够控制自己,冷静、沉着,并使个人行为符合社会要求,还是任性、怯懦,为所欲为、任其兴致所至。情绪特征是人们在情绪的强度、稳定性、持久性方面的品质,指情绪兴奋的难易程度,能否对指向的对象始终如一保持一致的情绪反应,以及情绪在身体、生活与工作上影响的久暂程度。理智特征表现在人的感觉、知觉、记忆、思维和想象等认知方面,如感知觉的主动性、概括性、迅速性和准确性,记忆的准确和主动,解决问题的保守或冒险倾向,想象的大胆和创造性与狭窄和被动性的差别等。性格结构的动力性质,是指构成性格的这些心理特性成分之间是相互联系、相互制

约的，随着环境和人的活动的变化，它们也会以不同的方式进行结合，从而表现出一种动力性。动力性质说明人的性格是可以变化，可以塑造的，通过教育可以改变不良的心理特性品质。

【性格类型】在一类人身上表现出的共有的性格特征的独特结合方式，这也是不同类人群之间，在性格上区分的明显标志。由于性格表现的极端复杂性和多样性，性格类形的划分也较困难。最早有英国的心理学家培因以智力、情感和意志活动这三种心理机能 在性格结构中占优势的不同，将性格分为理智型、情绪型和意志型。理智类型的人通常以理智衡量身边发生的事物，并以理智支配自己的行为；情绪类型的人行为易受情绪的左右，情绪反应在心理活动中占优势，起主要影响作用；意志类型的人则有较强的自控制能力，行动的目的性明确。考虑到性格的形成主要受社会环境和教育的影响，也有人根据人类文化生活的形式，区别性格类型。比如，德国心理学家斯普兰格强调社会生活条件在性格形成中的作用，较多注意人对现实的态度，把性格划分为六种类型。（1）经济型，以经济观点看待一切，从实际效果判断事物价值，这种类型人多以获取财产、追求利润为生活目的；（2）理论型，能冷静客观地观察事物，并以个人知识等判断事物价值，以追求真理为生活目的，但解决实际问题时却束手无策；（3）审美型，把感觉事物的美当作生活的价值，不关心实际，而是把客观的印象付诸自己的主观色彩，艺术家就多属这一类型；（4）权力型，有强烈支配别人的欲望，重视权力意识和权力享受，并努力去追求获得权力；（5）社会型，以爱他人为生活最高价值，立志献身社会，增进社会和他人的福利；（6）宗教型，相信宗教，把信仰的核心作为存在的最高价值，坚信永存的绝对生命。近来也有以血

型作为性格类型的划分,这主要在日本的心理心理学研究中较盛行,他们认为,A型血的人,在气质上消极保守,性格特征上多表现为性情温和、稳妥、多疑、怕羞、依赖他人,独居,情感易冲动;B型血的人,气质上积极进取,性格特征表现上感觉灵敏、不易受事物感动,长于社会交际、善言善辩,好管闲事;O型血的人,气质上积极进取,性格特征表现上志向坚强、争强好胜,喜支配别人而不听指挥,有胆识;AB型血的人,以消极保守为主,但有进取成分,性格特征多表现为外在是B型血的人特点,但内在是A型血人的特征。对性格类型的划分,都是希望能依某一标准对人的性格进行归类,了解不同的性格类型,在医疗方面,特别是康复上有积极的效益,并对教育、管理工作、职业选择等,都是有意义的。

【内倾】又称内向。瑞士精神分析学家荣格提出的一种心理类型概念,主要涉及气质类型问题。指人的心理活动倾向于内,把兴趣和关心倾向于主体,并已变成习惯化的状态。这种人感情比较深沉、安静、害羞、退缩,待人接物小心谨慎;喜欢单独工作,防御性强,对人的兴趣冷淡;爱思考,但常因过分耽心而缺乏果断;有想象力,富于幻想,有自我分析和自我批判性,但不能适应环境的变化。在心理活动上,又表现为思维内倾,主要特征是渴望个人空间,适应性差、缺少判断能力,智力高,情感压抑,忽视日常实际生活;情感内倾,安静、有思想、感觉敏感、幼稚,对别人不关心,无情感流露;感觉内倾,被动、安静,受情境的支配,只顾眼前发生的事,不关心人类事业;直觉内倾,喜欢做白日梦,观点新但稀奇古怪,很少为人理解,但并不烦恼。此外,艾森克也曾提出内倾类型概念,指人的气质类型易受环境的影响,特

点表现为焦虑与烦闷。

【外倾】又称外向。荣格提出的一种心理类型概念。指人的心理活动倾向于外，把兴趣和关心倾向于客体，倾向于外部环境，这种对外的倾向性已变成习惯化的状态。这种人活泼、开朗，爱交际，待人热情、诚恳、随和、坦率，乐于助人，易于适应新环境，但也易于轻信，不拘小节，缺乏自我分析和自我批判的能力。在心理活动，表现为思维外倾，主要特点是尊重客观条件，不感情用事，积极思考问题，但易武断，感情压抑；情感外倾，以主观判断衡量事物价值，极易冲动，爱交际，寻求与外界和谐，尊重权威和传统；感觉外倾，遇事不思考，随遇而安，寻求享乐，社会适应性强，追求新异感觉；直觉外倾，做事凭预感，不接受过去经验和事实依据，有创造性，但好改变自己观点，只憧憬未来，易悲观失望。此外，艾森克也曾提出外倾类型概念，指人的气质类型较少受环境影响，特点表现为冲动与抗拒。

【人格】人的特点的一种组织，它是人们公开的，表现于外的特点，和由于某些原因不能显露出来、但可间接测定和验证的特点，也就是人的外部自我和内部自我的一种统一。它表现在个人对己对人对事物乃至对整个环境适应时所显示的独特个性，这种个性是由个人在其遗传、环境、成熟、学习等因素相互作用下，表现在身心各方面的特征所组成，它是完整的、稳定的，使一个人有别于其他的人，并给人的行为带来一种倾向性。最早的人格概念，与戏剧中人物角色扮演的特定面具有关，是对人物身份的一种标志，一方面代表角色扮演的种种行为，另一方面说明了角色人物的性格。其后的概念发展，多与生理因素相联系，如中国的阴阳五行

观点和古希腊的体液分类观点，是根据体质特点对不同气质、性格的人进行分类鉴别。现代的人格定义强调以下几个方面的内容：（1）总体性，认为人格是个体与其环境交互作用的过程中形成的一种独特身心组织，是行为的总体，是“各种与生俱来的生物性属性（冲动、倾向、欲求与本能）以及借助经验习得的属性与倾向的总和”。（2）整合性，一个人的个性只有一个，但组成个性的特征（或特质）却有很多，它们有一定的组织机制，具有中心，并根据一定的原则组合起来。（3）适应性和可变化性，通过对行为倾向和方式的影响，它使个体适应环境，这是一种主动的反应过程，在保证组织形式的相对稳定同时，能缓慢地变化组织结构，从而表现出一定的社会化。（4）人的差别体现，它也表现为人们之间在需要动机、兴趣、态度、价值观念、气质、性格、容貌及生理等方面的不同。（5）社会性特点，人格是社会化的产物，是个体与社会接触中，吸取外界的规范和要求，并把它们变成自身的东西，从而使自己既有别于人又相似于人，在社会的适应中表现这种身心组织的主要功能。

【个性】 见“人格”。

【人格理论】 试图以一种系统的概念对人格问题进行概括与原则性的解释，对人格的形成、结构、功能、变化以及与外部行为的关系等作出解释与分析的方法。一般有两种解释理论倾向，一是偏重个体行为的发展与改变，另一类是强调个体的生理与行为的特质。前者包括有学习论和认知理论，后者则主要有类型理论和特质理论。

【人格类型论】最早的一种人格理论，是根据某一种人格特质为标准，把某一类具有相似特性的人归为一类，从而把不同的人分为不同类型，这种类型并不是最一般的人的特点也不是个人的特点，而是不同人群之间相区别的特性标志。类型的划分就目前讲并无统一标准，可依据四种类型对已有的类型理论做一总结。第一是以生物学（遗传与生理）因素作标准进行的分类，比如，中国古代以阴阳五行学说对人的体质形态、肤色、秉性和性格的分类；古希腊人依据人体内血液、粘液、黄胆汁、黑胆汁的混和比例和数量关系，对人的气质进行分类，总结为多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质，这种气质的分类名称目前仍在沿用；有根据体型差异的分类，这种以体格特质对个性分类的方法，不能反映其本质，所以不被人们所重视；血型为标准的分类，认为人的气质、性格等是由血型决定的，这种说法也是一种日常经验观察与现象之间的表面相关；激素类型分类，是以人体内分泌腺活动对人的气质、性格分类；倾向说，以荣格为代表按心理活动能量倾向于外部环境还是倾向于自己，将人分为外倾型和内倾型，外倾性人开朗、活泼、果断、外露，关心外部事物，善于交际，内倾性人沉静、谨慎、顾虑多、缓慢、孤僻、交际面窄，不易适应新环境。第二种是以心理特征分类，如艾森克以心理活动的内倾与外倾，情绪的稳定性和不稳定性作为两个尺度，将人分为不稳定内倾型、不稳定外倾型、稳定内倾型和稳定外倾型，并且分别与忧郁质、胆汁质、粘液质、多血质的特点相对应；以人的心理活动过程理智、情绪、意志在性格特征中何者占优势，而把人分为理智型、情绪型和意志型。第三是以文化—社会价值作为分类标准，代表人物如斯普兰格根据人的生活活动领域把个性分为经济型、理论型、审美型、宗教型、权力型、社会型；弗洛姆也根据人对社会贡献价值，把人的性格

分为生产性和非生产性倾向，生产性是关怀、爱人、有责任感，成熟的性格，非生产性性格分为接受型、剥削型、囤积型、买卖型、厌世求死型。第四种是以人际交往关系为主，同时考虑其他心理品质对性格类型的划分，主要有以下几种类型：（1）A型（行为型、注意人物型），情绪不稳定，社会适应性差，易急躁，和人关系不融洽，行为易引起人们议论和注意；（2）B型（平均型），情绪和社会适应性均衡，主动性差，交际能力弱，智力一般；（3）C型（平稳型、安定消极型），情绪稳定，适应性好，但被动反应；（4）D型（安定积极型、管理者型），适应性好，与人关系好，积极主动，有领导组织能力；（5）E型（反常型、不安定消极型、逃避现实型），情绪不稳定，适应性差，有独特爱好、兴趣，爱交际、喜钻研、独立思考。

【特质论】采用同时以多种特质描述人格，把个人在多种特质上所占的等级全部排列出来，并与群体的大多数趋势比较，从而了解其人格倾向，说明一个人的特征，这是一种影响最大的人格理论。主要有阿尔波特的倾向论和卡特尔的因素论两种类型。阿尔波特是对人格特质研究的创始人和推进者，他区分出共有特质、个人特质两种特质，前者代表同一文化类型下人们所具有的概括的性格倾向，以每个人所具有的共同特质的多少和强度，可以比较人们彼此间的差异；个人特质，是每个人所具有的独特性格倾向，又分为首要特质、次要特质和重要特质三种，在决定人的行为方向上它们分别起不同的作用，首要特质是个人在生活上的最主要特性，而次要特质只是对事物的一种暂时性态度或对某种特殊刺激的反应。卡特尔在承认阿尔波特特质的同时，用因素分析这种统计方法将特质区分为表面特质和内蕴特质，其中内蕴特质才是

人格构成的基本特质，但人们所能观察到的，只是外部行为反映的表面特质。

【人格特质】组成人格结构的单元，也是一种神经心理结构。首先，它是一种真实存在的“内在行为倾向”，虽然不能直接观察到，但从一个人不断重复的行为中可以考察，这种神经心理的结构，是引发人行为和思想的因素，它使人对外界刺激反应而产生行为，也能主动引导行为发生。其次，它也代表一种反应倾向，使个体对不同种类的刺激以相同的方式应答，或者说使生活意义上许多不同的东西，能被个体在心理经验上作为同等意义的事件而接受，比如，在感知觉、理解、情感、行动上的许多反应，在特质上都体现同等的意义，这使个体产生一致性的行为，使适应和表现行为有一贯性的能力，使个体对不同刺激具有一贯性倾向。再次，特质也是一种动力，是行为的基础和发动的原因，它能驱动人们主动寻求刺激情境，从而使人的行动有指向性。由于特质是在人适应功能中，对多数特殊习惯进行综合的结果，所以，它并不只是与少数特殊刺激或反应联系，而是相对概括（一般性的）和持久的，每种特质将多数刺激与多种反应联结起来，这决定了在产生行为上会造成一致性的影响，使个体的行为有持久性和跨情境的特点，使个体在变化的情境中能给予步调一致的反应。不同特质之间是相对独立的，但它们彼此重叠，形成一种网状的、相互牵连的、重叠的特质结构。由于每个人的特质组织和结构不一样，所以，每个人的经验组织不同，对待环境的经验和反应就不同，表现为人与人之间的差异性。又因为任何特质都有独特的方面和普遍的方面，每个人特质的组成形式与别人有差别，但象“友好”、“勤奋”、“懒惰”等一些特质是共同和普遍存在的，它使人们的行

为又表现某种相似性。总之，特质是决定个人行为倾向的一种神经心理结构，具有独特性、情境性和相对稳定的特点。人格特质又有共有特质、个人特质，首要特质、重要特质、次要特质，和表面特质、内蕴特质之分。一般认为最基本、最重要的特质有：体格与生理特征，如身材、强弱、容貌甚至生理缺陷等；气质多在人际交往中表现，如愉快、忧郁、性情温和、暴躁、友善、敌意等；能力，包括各种能力水平的差异和成就等；动机、兴趣与价值观；社会态度，如保守、激进、支配、退缩、逃避等。

【内蕴特质】又称潜源特质或根源特质，是美国心理学家卡特尔提出的一种人格特质类型。它是一种稳定和持久的特性，是由一些单一元素组成，也是构成人格的最基本成分。卡特尔共总结提出了16种内蕴特质，分别是：（1）乐群性，较高的表现是外向、热情、乐群，低的表现是沉默、孤独、冷淡；（2）聪慧性，表现为聪明、有才识、善抽象思考，对应的为迟钝、学识浅薄、抽象能力差。（3）稳定性，高为情绪稳定成熟，面对现实，低为情绪激动、易烦恼；（4）恃强性，高为好强、固执、独立积极，低为谦逊、顺从、通融、恭顺；（5）兴奋性，高为轻松兴奋、随遇而安，低为严肃、审慎、冷静、寡言；（6）有恒性，高为有恒负责、做事尽职，低为苟且敷衍、缺乏奉公守法精神；（7）敢为性，高为冒险敢为、少有顾虑，低为畏怯退缩、缺乏自信心；（8）敏感性，高为敏感、感情用事，低为理智、着重现实、自恃其力；（9）怀疑性，高为怀疑、刚愎、固执己见，低为信赖随和、易与人相处；（10）幻想性，高为幻想的、狂放任性，低为现实、合乎成规；（11）世故性，高为精明能干、世故、机灵，低为坦白、天真、直率、朴实；（12）忧虑性，高为忧虑抑郁、烦恼自扰，低为安详、

沉着、有自信心；(13) 实验性，高为自由、激进、不拘泥现实，低为保守、尊重传统观念和行为规范；(14) 独立性，高为自立自强、当机立断，低为依赖、随群附和；(15) 自律性，高为知己知彼、自律谨严，低为矛盾冲突、不顾大体；(16) 紧张性，高为紧张困扰、激动挣扎，低为心平气和、闲散宁静。这 16 种特质是相互独立的，把它们结合起来就可以解释各种表面特质。有些内蕴特质是遗传决定的，又称之为素质内蕴特质；另一些是外界环境和个人经验影响形成，又称环境铸模性特质。

【表面特质】由美国心理学家卡特尔提出的一个人格特质类型。指经常发生的，从外部就可以直接观察到的行为表现，在这种表现中也体现出许多因素的相互交叉影响。比如，神经过敏是一种表面特质，但它是由焦虑，优柔寡断、恐惧等许多行为成分聚合形成，并不是由单一成分产生的。表面特质是不稳定的，所以对了解人格并不重要。

【个人特质】又称个别特质或独有特质，是人格特质的一种。由个体生活的特定环境造成的，使个体之间相互区别的主要成分，它决定个体的行为方式。由于遗传和环境的不同，个人特质的种类很多，在不同人身上有不同的表现，它们对人行为的影响方式和作用也不一样，所以个人特质又分为首要特质、次要特质和重要特质。

【首要特质】又称枢纽特质或基本特质，是个人特质的一种。它代表了一个人最独特的特性，也是一个人最显著特征的标志，从这一特质上可以预测一个人在不同情境下可能的行为方式。如对一

个人评价为，骄傲的人或懒惰的人等。

【次要特质】个人特质的一种。指个人在适应环境时，暂时表现出的行为倾向，它不是决定个人人格的主要因素，是一种不明显，不太受人注目的某些特质。次要特质与一个人的习惯和态度有关，包括一个人的偏好和一些由情境决定的特性，如对食物、衣物等的喜好等。

【重要特质】又称核心特质或中心特质，是个人特质的一种。由某些在程度上较独立而又彼此联系的特质构成，是决定人格结构的主要成分。这些特质虽不象首要特质那样典型和概括，但它们结合在一起代表一个人的特点，通常人们就是以这些特质描述和形容一个人，如说某个人“刻苦、诚实、善与人合作”等。

【独有特质】见“个人特质”。

【共有特质】又称共同特质或一般特质，是人格特质的一种。指在同一种族、同一文化型态、同一社会生活方式之中生活的人们，由于在种族遗传与人格形成过程中，受到相似因素的影响，所以，在人格组成的成分中具有共同的部分，它主要反映了社会的习俗与价值。这种共同的成分是随社会标准与习俗的改变而变化的，所以它的存在是短暂的，它并不是个体的基本特性，不能使个体之间有所区别。

【特质群】卡特尔在对人格特质加以分类时，根据不同特质之间相互关系的密切程度，将联系紧密的一些特质归于一组表示属于一

类的共同特质，并给它们赋予一个名称，表示它们的性质，这种分析法可将所有的特质划分为不同的类别，每一组特质就被称为特质群，它们反映了共同性质的一组特质，并大都是一些表面特质。如诚实—不诚实、情感—冷酷、聪慧—愚钝等。

【特质解剖图】在对人格进行测量时，由于量表的题目设计反映了数个人格特质，通过测量就得到数个分数，每个分数都表示某一方面的特质，把这些分数的组合，用一条曲线反映在平面图上，就可得到个人人格特质的剖析图，图中反映出在不同特质因素上，一个人人格的组成情况，每个因素占比例的大小，并能预测它将对人的行为倾向起到的影响大小。通过这种剖析图，可对人格特质获得概括的了解。

变 态 行 为

【变态行为】又称行为异常。包括心理状态、心理活动过程、心理能力和个性心理特征的异常。既可由发育障碍引起，又可由物理、化学、生物、心理、社会、文化或环境因素引起。可表现为意识状态改变、注意障碍、心境障碍；感觉、知觉、思维、情感、意向和意志等心理过程异常；记忆和理解、判断等智能缺损，以及人格或性心理变态。此外，广义的变态行为还包括儿童和青少年的行为问题。变态行为可以分为若干类型，从它们的不同范围或特点大致可举出以下 5 类。（1）精神病：心理或情绪的功能障碍

十分严重，以致病人失去对外界接触的能力。患了精神病，人整体心理活动会瓦解，不仅在心理活动本身的各个方面协调一致遭到严重的破坏，而且在主体和周围现实环境之间的关系也严重失调。因此，这种人不能正确理解和认识自身的状况，丧失了正常言行、理智和行为，甚至不能自理生活，由于对客观现实作了严重的歪曲反映，因而不能正常地参与社会生活，不能正确对待周围的事物和人际关系，甚至会给公众社会生活造成危害。

(2) 神经症：指人整体心理活动的某些方面或部分受到损害，其特征是具有焦虑、无能力感、头痛、疲倦及睡眠障碍等症状。和精神病人不同，神经症患者在下一般情况下能够理解和认识自己的不正常状态，而且能主动寻求改善自身状况的办法和措施。这种人对客观现实的反映虽然有轻度的歪曲，但对日常工作和社会生活一般还能正常进行，也能自理生活。

(3) 心身疾病：心身疾病又称心理生理障碍。它通常表现为一种内在的情绪或动机的冲突，由情绪问题或生活紧张引起，通过心理影响生理的途径，有意识地或无意识地（更多的是无意识地）以身体各器官系统的病变表现出来，如哮喘、溃疡病、高血压等，而不是以心理活动本身的异常来表现。

(4) 品行和人格障碍：指许多适应不良反应，从而对他人或社会产生各种困难，人格障碍没有妄想和幻觉，对自己行为的性质和后果有充分的认识能力，可与精神病相鉴别，同时和常人的不轨、犯罪行为也有区别。这些障碍包括成瘾、病理性赌博、反社会行为、性变态及少年犯罪等。

(5) 大脑疾患及躯体缺陷产生的心理障碍：它包括 3 种不同情况的心理异常现象。

1. 大脑遭受器质性损伤出现的心理异常，例如脑动脉硬化、脑萎缩，大脑感染和中毒，以及严重脑震荡、脑挫伤等所致的心理障碍。
2. 精神发育迟滞，主要是和大脑机能直接有关的各种能力得不到正常

发展所造成的心理障碍，其表现是智力与思维低于正常人，以及其他学习和社会能力方面的缺陷。根据损伤的程度，精神发育迟滞又有轻度和严重之分。3. 聋、哑、盲、跛等躯体缺陷产生的心理异常。

【行为异常】见“变态行为”。

【心理失常】人在大脑生理、生化机能障碍，以及主体和客观现实关系失调的基础上，产生对客观现实的歪曲反映，并且影响到人的行为活动，损害人适应社会生活以及认识世界、改造世界的能力。心理失常的表现相当复杂，从心理活动的认识过程如感觉、知觉、注意、记忆、表象、思维、想象等，到情感情绪过程、动机欲望、意志行为、智力结构、人格特征等各个方面，都可以表现出异常。但是比较常见的心理失常是：在感知过程中有错觉和幻觉；在记忆过程中有遗忘症，在思维过程中有妄想和某些言语、逻辑的障碍；情感过程的失常多表现为焦虑、抑郁、恐怖等；意志行为的失常可表现为兴奋躁动或呆板不动，或怪异行为等；智力的失常可表现为迟滞和痴呆；人格失常主要表现为各种形式的病态人格。

【社会失落】对心理异常行为的一种解释观点。认为人的心理异常是与社会文化阶层有密切联系的，心理失常者多出现在低级社会阶层中，是一种社会淘汰的结果。因为心理失常者缺乏适应能力，自然也丧失了与人竞争的社会生活能力，就被社会所淘汰，最终落入低层社会。这种观点，并不能完全解释心理失常的真正原因。

【道德模式】一种心理病理学模式，认为人的心理病态来自对不道德的行为的内疚，由于生活基本上不是和谐和令人满意的，而是有来自经济的、社会的、生物的以及政治的各方面压力，人们不得不设法克服，有时就不能正确处理这些问题。传统的“医学观点”对异常行为的解释，使人们有可能逃避对自己的行动在道义上应负的责任。所以，要使人们认识到异常行为就是不责任的行为，只有对自己的行为后果准备承担责任，才能适当地处理自己的问题。

【动力模式】对人的异常心理活动的一种解释观点，认为人的异常行为发生与心理活动的不正常，并不是某种身体或器官的缺陷造成的，而是由于一个人人格的各成分或各方面之间的冲突或斗争。有代表性的观点即为弗洛伊德提出的精神分析学说。

【医学模式】由美国精神病学和内科教授恩格尔于1977年提出，他认为：医学模式是对于疾病和健康的总的特点和本质的概括，反映了一定时期医学研究的对象、方法和范围。在医学发展的整个历史中，虽然都是研究人体的疾病和健康，但是不同发展阶段的研究重点是不一样的，对于疾病发生发展的规律和保持健康的认识也是随着社会发展而变化的。这就使得医学在每一个发展阶段上都具有不同的特点，这些特点的集中和概括，就构成了不同的医学模式。从历史上看，医学模式经历了如下的演变：（1）神灵主义的医学模式：出现于公元前一万年，当时的人类相信“万物有灵”，把疾病看作是神灵的惩罚或魔鬼作祟所致，治疗疾病的办法只有对神灵和魔鬼“软硬兼施”，或祈求或驱邪。这种神灵主义或迷信的医学模式早已成为历史，失去继续存在的意义。然而，在

当今社会里，我们仍可见到这种迷信的疾病观和治疗方法的残余影响。(2) 自然哲学医学模式：这个医学模式以朴素的唯物论、整体观和心身一元论为基础，大约出现于公元前三千年前后。我国古老的《黄帝内经》集中体现了这一医学模式的思想。在国外，这个医学模式以希波克拉底的医学思想体系和体液学说为代表，他主张人与自然不可分割，精神和躯体关系密切，“治病要先治人”。这些都和中医一样成为古代自然哲学医学模式的典型。(3) 生物医学模式：从文艺复兴时期开始，西方医学开始摆脱宗教的禁锢，人们对生命活动的认识开始进入一个新的高度，哈维的实验生理学、魏尔啸的细胞病理学，以及巴斯德和科赫的微生物学和免疫学等，为西方医学的发展确立了一个生物医学模式。这种医学模式的观点是，每一种疾病都可以从器官、细胞上找到其形态或理化变化，从而确定其生物的或理化的机制和治疗手段，在医生眼里病人只是一个生物人，疾病就是某个内脏或器官系统有了病理和功能改变。在科学研究中也较多着眼于躯体的生物活动过程，很少注意行为和心理过程，忽视甚至怀疑心理因素的致病和治病作用。由于它存在着局限性，近 20 年来受到了强烈的挑战。(4) 生物心理社会医学模式：这个模式是在生物学模式和心身医学研究的基础上发展而来的。恩格尔在“需要新的医学模式：对生物医学的挑战”一文中指出，生物医学模式“在它的框架内没有给病患的社会、心理和行为方面留下余地”，“为了理解疾病的决定因素和达到合理的治疗和预防，医学模式必须考虑到病人，病人在其中生活的环境及社会，这就要求一种新的生物心理社会医学模式。”这个新的医学模式弥补了生物医学模式的缺陷，但并不排除生物医学研究，而是要求生物医学以系统论为概念框架，以心身一元论为指导思想。它认为，人除了生物学属性外，还具有社会

属性和极其复杂的心理活动。这三个方面相互联系、相互影响，在社会和自然环境的作用下，决定或制约着人的健康和疾病。由生物医学模式转向生物心理社会医学模式，是新的时代向医学模式提出的要求。“疾病谱”和死亡原因的大量调查证实，当今严重威胁人类健康、造成许多人死亡的主要疾病已不是传染病和营养不良，而是心脑血管病、癌症和意外事故，而这些“文明病”大都与心理社会因素有密切关系。这种情况使人们看到了生物医学模式的危机，从而导致新的医学模式的正式提出。

【精神分析】又称心理分析，是根据弗洛伊德的精神动力学理论创造的。弗洛伊德认为，人的有意识的精神过程，只不过是一些孤立的动作和整个精神生活的局部，尚有很大的一个领域没有引起人们的注意，这就是精神过程的潜意识部分。潜意识是个体不能知觉的精神生活，是由本能的欲望和冲动所组成，潜意识的矛盾冲突是产生各种各样的精神症状、梦境、失言、笔误或其他潜意识过失的根源。精神分析理论将人的精神结构理解为三部分组成，即本我、自我和超我。“本我”处于潜意识的深层，包括各种本能欲望，有即刻要求满足的冲动倾向，是人格的原始部分。“自我”是现实化了的本能，遵循“现实原则”办事，调节和控制“本我”的活动。“超我”是道德和良心的自我，按“至善原则”行事，是人格中最后形成的文明部分。按照弗洛伊德学说，不论心理疾病患者或是正常人，在精神内部经常进行着自我和超我之间的斗争。本我的本能冲动随时受到在超我指导下的自我的压制，一旦本我和超我之间的矛盾冲突达到自我不能调节的程度，就会以病理的形式表现出来，而产生了心理疾病。其症状常常是由于被压抑在“潜意识”中的情感或幼年的创伤性体验，以投射或伪装的

形式，通过躯体的渠道或精神转换、象征作用等在意识中表现出来。精神分析就是要把压抑在“潜意识”中那些童年创伤、痛苦体验挖掘、暴露出来变成意识的东西，加以分析、解释、疏导，使患者从分析者那里重新认识自己，并改造自己人格的不足，改变不良的行为模式，以达到治疗目的。自由联想和释梦被认为是挖掘“潜意识”中那些创伤性体验的重要手段，其他如催眠分析法、精神发泄法、日常生活分析法，都属于精神分析的范畴。也就是说，精神分析是由多种疗法构成的一个疗法体系，这个疗法体系的共同性在于：每一个具体疗法都把治疗目标对准了调整潜意识、性欲、动机和人格等深层心理动力方面。精神分析在国外盛行几十年，评价颇不相同。目前，中国少数心理治疗学家从事类似的精神分析疗法，并收到了一定的疗效。

【心理分析】见“精神分析”。

【无意识】弗洛伊德提出的精神分析的基本概念。指人们在清醒的意识下面还有一个潜在的心理活动在进行，这种潜在的心理活动人们虽然意识不到，但却严重的影响着人的外部行为。它包括的内容是被压抑的、当时知觉不到的本能欲望和经验，这些冲动和欲望因受到风俗习惯、道德和法律的约束而被压抑或排挤在意识范围之外，无意识与意识是隔绝的，就好象在意识的门口有着严密的防卫和检查，阻止无意识中的种种本能欲望随意侵入到意识中来。尽管无意识的种种被压抑和排挤，但本能欲望、情感和思想并没有消失，而会不由自主地积极活动，直接或间接地影响个体的行为。在人类行为发展的各个阶段，受性本能和攻击本能两种原始动机的支配的行为不能随意表现从而获得满足，甚至这种

动机的存在也会使人感到焦虑和紧张，因而就主动的将意识的动机变成为无意识的动机。无意识动机支配的行为大多数是伪装的，它引起的行为有：做梦、口语流露、不经心的动作以及神经症症状。无意识中的本能、欲望和冲突不能随意进入意识，但在特殊的手段或情景下，它们还是能够进入到意识中来的。通常，能把无意识中的内容引入意识中来的方法有两种，一种是自由联想技术，另一种是释梦。通过自由联想和释梦，人们就可以了解其无意识中的冲突和欲望，从而消除不良无意识内容对人的行为的影响。

【潜意识】 见“无意识”。

【个人无意识】 分析心理学家荣格提出的概念。一为个人无意识，其含义与弗洛伊德的无意识类似。指一切在个人经历中曾被意识到但又被压抑或遗忘，或者在一开始就没有形成意识印象的那些不知觉的东西。它的材料很容易被意识所利用，与自我之间存在着大量的相互作用。其中包括有情绪即富于情绪色彩的一连串的观念或思想。一种情绪会在一个人的生活中多次出现并对个人的行为产生很大的影响，具有某种情绪的人会花费许多时间与精力在那些与情绪观念相关的活动上。所以说个人无意识对个体的行为有很大的影响，会干扰人们正常的活动和记忆，妨碍心理的正常发展。所以利用联想技术探查出一个人的个人无意识中的情绪状态，有助于个体的心理的正常发展。另一是集体无意识，指人类祖先的活动方式与经验留在人脑结构中的遗传痕迹。它们是在生物进化和文化历史发展过程中所获得的心理上的沉淀物，是深深印在脑结构中的对以前各代人的经验的反映，决定心理经验的

先天因素。集体无意识处于心理结构的最深层，所以个体意识不到它的存在。集体无意识包括本能和原始意象两部分。本能是原始的行为倾向，原始意象则是原始的思维方式和先天行为形式的模型。原始意象是每一个个体的意识和个体无意识赖以发展的共同基础，它促使个体按照其祖先的思维方式去从事活动。作为人格中最重要、最有力量的部分，集体无意识里面的内容总是要向外显示，当它们不能在意识中表现时，它们就会在梦中、幻想中或者以象征的形式显示自己。所以荣格认为通过分析梦和幻想可以了解自己心灵深处的集体无意识的内容，这有助于预知自己的未来。在集体无意识中，不仅可以发现人类祖先的经验，还可以发现类人猿或动物祖先的踪迹。它是全人类共同的经验的结果，所以它对于全人类而言基本上都是相同的。

【原始意象】一种由遗传获得的，对外界一定刺激产生反应的倾向性，是一种原始的思维方式。有许多种类，其中主要的有人格面具，阿尼玛，阿尼姆斯，暗影和自身等。（1）人格面具：指一个人公开的自我，只有通过它，人们才能区分。人格面具的产生是人需要在社会中扮演一个角色，起一定的作用，在某种意义上讲，它只是用来欺骗别人的工具，因为它只把个人人格中很小的一部分呈现给他人。如果一个人相信他就是他扮演的那个角色，那他是在自己欺骗自己。（2）阿尼玛：指男人精神中的女性部分。它来源于千百年来男人对女人的经验。这一原始意象有两个作用，一是使男人具有女子气，另一个就是提供男女交往的模式。阿尼玛为男性提供了心灵中理想的女性模式，但现实中的女性并不都是和它完全一样的，因此适当调整理想观念和现实之间的关系是必要的。（3）阿尼姆斯：指女性人格中的男性成份。它使女性具

有一定的男性特征，并获得与男性交往的模式。它在女性心中塑造了一个理想的男性形象。(4) 暗影：人格中最黑暗、最深层的部分。来自于我们的动物祖先，包括动物的所有本能。由于暗影的存在，人的心灵深处具有强烈的邪恶、攻击和狂暴的倾向，但同时，暗影中的动物本性又是精力、自发性和创造性的一个来源，一个不能利用自己暗影的人，往往是迟钝和缺乏生气的人。(5) 自身：是协调人格中所有其他成分的，代表人力求达到人格统一和完整的力量。如果一个人的人格达到了完全的整合，那么他就处于自我实现的境界了。

【本我】 又称原我或伊德。指人格中最“原始”的部分，包括各种欲望与本能，如觅食、求安全、求舒适的自我保存欲望，性欲及攻击欲望等。“本我”要求满足基本的生物要求，毫无掩盖与约束，寻找直接的肉体快乐，即可乐则乐之，苦则避之。从道德观念说来，或许会被批评为自私、邪恶，或甚至残酷。可是从生物的角度说来，乃是自我生存的心理活动。“本我”是个体发展史上最古老的，其精神活动通常在潜意识状态下表现。它遵循初级思考方式，这是一种比较原始、早期的思考程序，具有以下几个特点：(1) 对一切事物的因果演变的解释，都以感情欲望为标准，不考虑逻辑关系；(2) 没有时间、空间概念，也不受这些条件的限制；(3) 用动作来表现，例如用吐口水来代表厌弃；(4) 感情没有细致的分化，如幼年儿童对人只分为好人和坏人，只有爱和恨的感情。只有懂得初级的思考方式，才能帮助我们进一步了解“本我”的心理活动。

【自我】 指能为自己所意识到的“我”的一部分，其主要机能为感

知现实、处理“本我”之欲望，使个体的自己能与现实环境相适应。可以说，很接近于我们通常所指的“自己”的部分，故称之为“自我”。自我的精神活动，除了小部分在潜意识状态下进行外，大部分则在意识状态里活动。其精神活动是依据“现实原则”而进行的。“自我”的要求若得到满足则产生快感，若不能满足就产生不快感，若遇到可能增加不快感的情况则产生焦虑不安。自我遵循高级思考方式，这是指从婴孩长大，进入儿童期以后，接着初级思考方式之使用而继发性思考方式。其特点为：（1）以逻辑为思考的步骤，应用逻辑来解释事物的因果关系；（2）用语言来表达思想；（3）情感有细致的分化，不再混为一体。总之，这是成年人的思考方式。

【超我】又称理想自我，是从自我发展起来的一部分，是人格中的监察批判机构，为一切道德准则的代表。其主要作用是按照个体所属的社会道德、法律、伦理等观念，鉴别是非善恶，作为自我行动的准则，是我们社会生活里不可缺少的心理机能。一般说来，超我的作用，多半在无意识、不知不觉之中进行，但也可转为有意识地进行其机能。从种族发展来看，“超我”来源于原始人，这是人类所特有的。从个体发展来看，“超我”在较大程度上依赖于父母的影响。儿童（尤其在幼年时期）在与父母的接触中，通过摄取或仿同的机制，将父母的人格及祖先的社会道德等变成为自己的东西，成为小孩子自己判断是非的机能。“超我”一旦形成，“自我”有职责同时满足本能冲动、“超我”和现实三方面的要求。“自我”要使“本我”的要求获得满足，不仅需要考虑外界环境是否允许，还要考虑“超我”是否认可。

【里比多】性本能背后的一种潜在力量。精神分析学派用语。弗洛伊德以性学说作为其理论体系的核心,其所谓性的含义极为广泛,除生殖活动的性本能外,凡能产生快感的都直接或间接地与性有关,所以他的理论也被称为“泛性论”。他认为,儿童的性心理发展过程中,里比多经历着口腔期、肛门期、性器期、潜伏期和生殖期五个阶段。这些阶段的发展对人的行为有重要意义,如果发育受阻,它可能停顿在较低的阶段(固着),或倒退到较低的阶段(退行),从而造成精神上的各种病态。弗洛伊德在后期的著作中把里比多泛化为一种包含一切的“生命本能”,包括自爱、他爱、自我保存本能、繁衍种族的愿望、生长并实现自己潜能的倾向等。荣格将里比多视为人类生命的内在动力,除以促动性行为之外,里比多也促发人类在社会文化等方面的创造性活动。

【性心理发展阶段】精神分析理论的创始人弗洛伊德认为,人的性欲自出生后就存在,而且性心理按照不同阶段发展变化着,性欲的对象也随之而改变。儿童在这些阶段中的经验决定了他成人后的人格特征,甚至成为他日后是否发生心理疾病的根源。从一个性心理发展阶段顺利过渡到下一个阶段的基本条件是适当满足本我的欲求,如果对本我欲求过度满足或不满足,则会造成发展的停滞或延缓。性心理发展可分为:口腔期,肛门期,性器期,潜伏期和生殖期五个阶段。(1)口腔期发生在出生至1岁这1年里。这一阶段的动欲区在口唇,口腔期又可分为口唇前期和口唇后期。前期指从出生到八个月这一时期,它的快感主要来自于口部的吸吮和吞咽活动。如果在这一阶段出现过停滞的儿童在其成年后会有大量的口部活动习惯,如贪吃、酗酒、抽烟、接吻等等,另外还有一些如收集物品,好倾听等与“吸吮”本质相同的活动。后

期指从 8 个月到 1 岁这一段时间,这一阶段的快感主要来源于咬、吞噬活动。这一阶段有过停滞的人可能有咬手指甲、贪吃等习惯,同时还有一些相当于咬的如讽刺、冷嘲热讽和指责等行为。如果口唇期的欲望过度满足,在其成人后多会表现为过度依赖、老要别人照顾和容易嫉妒别人的性格特点。(2) 肛门期发生在 1—2 岁这一年龄阶段,此时儿童需要接受父母的卫生习惯训练。肛门期的动欲区在肛门,肛门期又可分为肛门前期和肛门后期。前期儿童的快乐主要来自于排便,如在这一阶段发生过停滞的人则可能具有一些生理问题如肛门扩约肌控制不良和夜遗尿症等,另外他们还会过分慷慨、大方。后期儿童的快乐主要来源于粪便的保留,在这一阶段发生过停滞的人可能有便秘的毛病,并倾向于吝啬,极度俭省,讲求秩序,洁癖和强迫性等。(3) 性器期发生在 3—5 岁这一年龄阶段,它的主要动欲区在生殖器。在性器期男孩会有俄底普斯情结(恋母情结),女孩会有厄勒克特拉情结(恋父情结)。如果在这一阶段发生过停滞,男子往往是自负的、攻击性的,女子则爱扮演男性角色,好指责、嘲讽打击男性,并试图超过男性。以上这三个阶段被称为前生殖阶段,它们对个性的形成和发展起着重要的作用。(4) 潜伏期大约从 6—12 岁,在这一时期儿童的兴趣被其他活动兴趣如学习、体育活动、同伴团伙活动所取代,此时儿童的快乐主要来自于外部世界。(5) 生殖期是性心理发展的最后阶段,它发生在青春期。在这一时期,儿童从一个自私、追求享乐、幼稚的人转变成了一个社会化了的、现实的、成熟的成人。前生殖期的自我恋兴趣被成人的异性恋兴趣所取代。如果在前生殖期发生过停滞,那么在其成年后,人格就会出现某些障碍,那些造成停滞的经验会一直保留在人的无意识中并不断对人的行为发生不良作用,甚至会出现性的变态。

【现实原则】弗洛伊德人格结构中“自我”为“本我”服务的原则。本我遵循“快乐原则”进行操作，寻求即刻满足以发泄原始冲动。而这种由冲动所产生的欲望、意念则往往遭到现实存在的法律、命令、道德观念等相反力量的抵制，自我则在现实的需要与本我的非理性需要之间起调节作用。自我对外界的功能是感知外界刺激，将经验消化、储存，外界刺激过强，自我则避之，若适合则就之。自我对本我的功能是指挥它，决定它的各种要求是否允许其满足。“超我”一旦形成了，自我有职责同时满足本能冲动、超我和现实三方面的要求。自我要使本我的要求获得满足，不仅需要考虑外界环境是否允许，还要考虑超我是否认可。

【梦的分析】又称释梦。了解梦的无意识意义的过程。弗洛伊德认为：“梦乃是做梦者潜意识冲突欲望的象征，做梦的人为了避免被人察觉，所以用象征性的方式以避免焦虑的产生”，“分析者对梦的内容加以分析，以期发现这些象征的真谛”。梦分为显梦内容和隐梦内容，前者指梦者可以描述的梦境，后者指梦者的潜意识欲望。隐梦因潜意识稽查者和压抑的作用，以象征化等伪装的方式出现在梦中。隐梦的内容转化为显梦内容的伪装过程称为梦的工作。梦的分析是利用显梦内容提供的元素进行自由联想，使显梦内容所代替的隐梦内容进入意识。下面的公式，表明了梦的工作及释梦过程：

$$\text{梦的隐意} \xrightarrow[\text{释梦 (通过自由联想)}]{\text{梦的工作 (通过化装变形)}} \text{显梦}$$

显梦，即梦境，表现为现实生活中的事情，实际上与醒觉生活中的幻想很相似，梦中往往以象征的形式表现梦的隐意，如长的、尖

的、能发射的物体（棍棒、枪炮等），象征男性生殖器；凹的，可装东西的物体（坑、水塘、盆、柜子等），象征女性生殖器；过河、上楼、进山洞、游泳、以及有节奏的动作（跳舞、骑马等），象征性交。梦之所以需要改头换面表现出来，这是因为“在每个人的心灵当中，都有两种精神力量，其中一种力构成梦所表示的愿望，另一种势力则作为检查官对这个梦的愿望发生作用，而迫使梦发生歪曲”。对梦进行一番心理学的研究，是弗洛伊德的一大贡献。他也确实通过梦的分析，挖出了许多患者的潜意识症结。但是，其中也不乏牵强附会的事例。尤其是他在梦的分析中所主张的泛性论，使许多人产生了反对意见。

【释梦】 见“梦的分析”。

【梦】 无意想象的一种形式。在睡眠时大脑皮层产生一种弥散性抑制，当抑制发展不平衡，或者说大脑皮层上有些神经细胞还处于兴奋状态时就会出现梦。梦过程是从脑干“巨细胞”的放电开始的，这种放电不仅导致眼球的快速双向水平移动和快速眼动睡眠的特征性脑电波形，而且也在脑的其他区导致高度的激活，包括涉及感觉（特别是视觉）、运动功能和情绪活动的脑区。正是对各个脑区的激活作用，导致了各种梦境。现代睡眠实验室的研究证明，做梦是脑的正常活动。人每夜都在做梦，只是有时记得清楚，有时记不清楚。一般规律是，入睡之后大约 90 分钟前后出现第一阵快速眼动睡眠，持续约 5—10 分钟，以后大约间隔 90 分钟左右再次出现，持续时间逐渐延长。大部分人每晚平均出现五阵快速眼动睡眠，总长度共约为 90—120 分钟。在第一、二阵快速眼动睡眠时的梦中，以重演白天的经历为主；在第三、四阵快速眼动

睡眠时的梦中，多半要把往年和儿时的体验和情境搬出来；第五阵快速眼动睡眠持续的时间最长，在这个梦里近事搅拌着往事。正常情况下，能够回忆起来的只是下半夜最后的梦。做梦是人的一种基本需要，是保证心理健康的必要条件。在一个实验研究中，连续五夜阻止受试者做梦，方法是每当进入快速眼动睡眠期就立即唤醒他们。结果发现这些受试者普遍变得焦虑、烦躁和愤怒，难以集中注意，有些人甚至出现幻觉。醒与梦是左右侧大脑半球优势的交替，醒觉时是以左侧大脑活动占优势，是在现实中生活；梦时是以右侧大脑半球活动占优势，是在想象中生活。醒与梦达成了精神活动的平衡，做梦使人白天更能适应现实。

精神分析认为做梦者能回忆出来的梦都是经过化装了的显梦，它的内容称之为梦的显意，在显意后隐藏着梦的隐意。由梦的隐意通过一些心理活动变成梦的显意，这个过程叫做梦的制作。梦的制作有下列 4 种方式：（1）凝缩：梦的隐意丰富多彩，但梦的显意则贫乏而粗略。把丰富的隐意加以删消，缩合成为显梦的内容，这个技巧就是凝缩，通过凝缩可以把几个人的共同点和特殊点集合在一起，拼凑成梦中的“拼凑的人物”，把几个地方的特点合并成“拼凑的情境”，把几个字按一定的意思集成“拼凑的新字”等。（2）置换：在形成梦的时候，隐意中的重要部分在显梦中却被次要部分所代替，隐意中附有强烈感情的人物，在显梦中被其他不重要的人物代替，这就是置换。一个人梦到与不认识的女人拥抱，这个女人所置换的实际上是梦者的母亲，说明潜意识中对母亲的性爱。置换的作用是为了蒙混过心理稽查。（3）象征：梦里使用象征也是为了蒙混过心理稽查，把一些不宜坦率表示的隐梦内容加上伪装和变形而进入显梦内容。梦里的象征手法往往依据做梦者的个人动机，有时十分难懂。释梦者要利用做梦

人的自由联想，结合梦境内容的上下文去领悟其正确含意。(4)再修饰：通过凝缩、置换和象征把梦的某些隐意变成显意材料，这只是一些杂乱无章的半成品，把这些半成品的直接产品再次加工、整合，使之成为一个较为连贯的整体，才成为梦境，即显梦内容。而且在梦者回忆并叙述梦境的过程中，还在不断加以修饰。

【白日梦】指终日沉湎于幻想之中，把不可能的事幻想成可能的，以使愿望和抱负得到幻想的满足。白日梦与想象和幻想不同，白日梦是不自觉、自动的行为，想象与幻想多为自觉的或有意识的心理活动。它们之间的界限有时也不很清楚，如想象也有无意识想象，有人甚至将梦和白日梦都归入无意识想象。白日梦与夜梦的区别在于，除了一个发生于白天，一个出现于睡眠期间以外，另一个突出的差异是眼动模式。做白日梦时眼动比平时要少得多，就象在凝视远方的物体一样，这与夜梦时的两眼迅速双向水平移动形成鲜明对照。此外，二者的脑电模式也不相同。在心理学以外的场合，白日梦常常被等同于“痴心妄想”。然而作为一种心理现象，白日梦是有它的特殊功用的，它同夜梦一样，都是心理健康和心理康宁的重要条件。在人做单调、少变的工作时，白日梦可以使人不致过于感到厌烦、乏味；在做需要紧张脑力活动的工作时，白日梦可以为人们提供松弛和调节脑功能的机会。此外，对于那些只有有限的精神生活或缺乏丰富想象和兴趣的人来说，白日梦也能提供他们需要的，但周围世界不能提供的奖励，使得人们能对外界的要求做出适当的反应。

【梦境剥夺】对于有梦的快速眼动睡眠进行选择性的剥夺。观察者只要在发现睡眠中的受试者出现眼快动或脑电变化时，就立即将其

唤醒，使之保持清醒 3 分钟，这样这一阵快速眼动睡眠便失落了，重新入睡时便进入非眼动睡眠。不过，随着选择性剥夺快速眼动睡眠次数的增加，“做梦的压力”便越来越大，出现反跳现象，快速眼动睡眠发生的次数显著增加。有人研究报告，连续 16 个夜晚剥夺快速眼动睡眠，在随即第一夜不受干扰的恢复期睡眠中，几乎全部都是快速眼动睡眠。梦境剥夺会产生若干心理障碍，轻者表现为紧张、焦虑、易激惹、注意力涣散、话多等。重者可发生定向障碍、记忆障碍、现实感缺乏、人格解体，甚至出现幻觉、猜疑、偏执等行为反常现象。有的受试者食欲增盛或偏食。有些人的耐受良好，不出现心理及行为的改变。

【挫折】指人们在实现某种目标活动的过程中，由于各种障碍而不能达到目的，或趋向目标的进程受阻或被延搁时产生的一种消极的情绪状态。产生的条件包括：（1）具有必要的动机和目标；（2）要有满足动机和达到目标的手段或行为；（3）必须有挫折的情境发生；（4）个体在实现目标的行为受到阻碍而产生挫折时，必须有所知觉或认知；（5）必须有对挫折的知觉与体验而产生的紧张状态与情绪反应，挫折的后果有利也有弊。从积极的方面来看，能引导个体的认知产生创造性的变迁，即增长解决问题的能力；也常常磨炼人的意志，从失败中吸取教训，增强对环境的适应能力。这就是常言所说的“失败是成功之母”。但另一方面，如果挫折太大，或超过个体的耐受力及不能正确对待，则可能引起紧张状态、情绪骚乱，导致行为偏差，发生躯体及精神疾病。一个人面对挫折情境时产生何种反应，取决于情境的性质与特点，也取决于当事者的生活经历、经验、个性和有关的知识等。在面对挫折情境时，人一方面要接受环境的影响，另一方面又反作用于环境、改

造环境，通过对挫折情境的仔细考察和分析，权衡利弊、寻找解决问题的办法。在主客观条件不具备时，人也能灵活地调整自己的目标，暂时妥协，或采取折衷的办法。此外，人也能够充分地利用过去积累的经验，能够争取社会支持借以恢复心理的平衡，摆脱困境。个体遭遇挫折的情境时，能摆脱其困扰而避免心理与行为失常的能力，亦即个体经得起打击或经得起挫折的能力，则称为挫折容忍力。心理学的研究证明，人们对挫折的容忍力受人的生理条件、过去的挫折经验及个人对挫折的主观判断的影响。身强力壮的人比体弱多病的人更能容忍挫折；生活中历尽艰辛的人比一帆风顺的人更能容忍挫折。如果儿童从小娇惯成性，生活欲求总是顺利地得到满足，他就不能获得忍受挫折的经验。挫折的容忍力和其他心理品质一样是可以经过学习或锻炼而获得的。一个心理健康的人，应能在生活经验中体验到挫折是现实生活中的正常现象，不必逃避，也无法逃避，应面对现实，并在可能的范围内予以克服。

【挫折—攻击假说】当个体遭遇挫折时，常常会引起愤怒情绪，因而出现攻击行为。这一假说，1939年由美国心理学家道拉德等人提出，他们认为，“挫折总会导致攻击”，“攻击总是挫折的结果”。不管何时，只要重要的欲求（如食物、水、安全、成就的需要）受到妨碍，所造成的挫折均会导致攻击反应。攻击反应有直接攻击与转向攻击两种方式。直接攻击是个体受到挫折后，将愤怒的情绪直接导向造成其挫折的人或物，其方式是嘲笑谩骂，也可动手打人。一般来说，对自己的才能、权力等各方面较有自信，或具备某种实力者，容易将愤怒的情绪向外发泄，而采取直接攻击的行为反应。转向攻击一般在下列几种情况下表现出来。例如，挫

折的来源或障碍模糊不清，难以分辨；或者虽有明确的根源，但由于种种原因使人不能直接攻击，否则将承担更为严重的后果，在这些情况下，一个人的攻击矛头会转向无关的人或事物，即采取所谓“替罪羊”的形式。从心理适应的角度讲，攻击反应可缓解内心的紧张与痛苦，但攻击一般不能消除前进道路上的障碍，有时反而使问题变得更加复杂，从而妨碍目标的实现。

【攻击】见“挫折—攻击假说”。

【动机冲突】又称心理冲突。个体在有目的的行为活动中，常常会同时存在一个或数个所欲求的目标，而又存在着两个以上相互排斥的动机，这就要个体在其中必须作出一种选择，于是便形成动机冲突的心理现象。人们在日常生活、学习和工作中，动机的冲突情境是经常发生的。比如，为了治愈疾病而又苦于手术，想要攀登科学高峰而又怕遇到困难，想要倾述自己的烦恼又怕别人笑话等等，都是属于动机冲突的例子。有冲突、矛盾就要解决，解决了动机的冲突才能保持身心得以平衡，也才能缓解心理紧张和焦虑情绪。实际上，所有问题的解决和发明创造，其结果都是对心理冲突的权衡、选择，最后作出符合实际情况的个人动机目标的决定。在一般情况下心理冲突并不一定给人带来什么心境上的变化，有时可能引起轻度的不愉快感。但严重的心理冲突长期不得解决，也会给身心带来危害，甚至引起心理失常和变态。

【冲突】见“动机冲突”。

【双趋冲突】个体在有目的的活动中同时有两个并存的目标，而且

两个目标对其具有同样的吸引力，或引起同样强度的动机。当个人因实际条件的限制，如时间和空间的限制，经济的限制或个人能力的限制等而无法同时获得两个目标，即造成“鱼与熊掌不可得兼”的难于取舍的冲突情境，便形成双趋冲突。双趋冲突对心理上的扰乱作用的大小，取决于两个目标对当事人吸引力大小和作业选择所需的时间长度。两个目标的吸引力愈大，选择所花时间愈多，对人的影响便愈大。一般而言，双趋冲突不难解决。只要稍稍增大一个目标的合意程度，便会使人趋向这一目标，从而冲突便得以解除。

【双避冲突】同时有两个可能对个人具有威胁性的事件发生，因为对个体都是不利的，当然对两者都想躲避。但迫于情势，要想回避其一就无法回避另一件，而只能接受其中一件，才能避免另一件。这样在作出抉择时，就会产生双避冲突的情境。如“前有断崖，后有追兵”的处境便属双避冲突。双避冲突中可能出现两种结果。第一，可能产生犹豫不决，即随着一个人在时间上或空间上靠近某一目标，躲避此目标的倾向便愈加强烈，而同时又会迫使他接受另一目标。在这种情况下，会使人产生难忍的焦虑。第二，个体可能试图离开这种冲突的情境，并拒绝选择。然而在实际往往在情境的周围经常存在避开它的障碍，使你不得不从中作出选择。这样看来，双避冲突比起双趋冲突对人危害更大，也较难解决。

【趋避冲突】指一个人对同一目标采取矛盾的态度，目标对于个体来说可能满足某种欲求，但同时也能构成威胁，在这种既有吸引力又具排斥力的场合下，他的内心中便产生趋避冲突。这是一种

最常见的心理冲突,因为人生中的许多目标往往既对人有吸引力,又要求人付出一定的代价或具有一定的危险性。人如果暂时逃避它,他可以暂时消除惧怕和不安,但其内心仍然想趋近这种情境中讨人喜欢的方面。当他趋向这种情境时,他又会惶恐,回避的反应倾向迅速增强。因而造成了冲突的恶性循环,使人几乎经常处在一种恐慌和紧张状态之中。一个心理健康的人必须学会接受这种情境,作出恰当的处理。

【双重趋避冲突】双趋冲突与双避冲突的复合形式,也可能是两种趋避冲突的复合形式。即两个目标或情境对个体同时具有好与恶,既吸引又排斥的两种力量,这样在作出抉择时,就会产生双重趋避冲突的情境。例如,手术和放射治疗各有利弊,如果一个癌症病人只能从中选择一种,便会陷入双重趋避冲突之中。

【心理应激】又称心理压力,紧张状态或紧张刺激。是人或有机体在某种环境刺激的作用下所产生的一种适应环境的反应状态,当环境刺激或情境需要人作出较大的努力去进行适应,超出一个人所能负担的适应能力,这时就会出现心理应激。加拿大学者塞里是最早提出系统的应激学说的科学家。他认为“应激是机体对紧张刺激的一种非特异性的适应性反应”。因为在心理应激状态下可以提高人的警觉水平,可以动员机体的内部潜能,以应付各种变化的情境和事件的挑战,所以应激状态是人在生活中不可避免的一部分。另一方面,心理应激,特别是持续长久的或过分强烈的应激状态,一旦超出了个体所能耐受的适应和应付能力,确实又会扰乱人的心理活动和生理功能,损害人的心身健康,甚至造成或加剧人体的以及精神的疾病。应激的消除和控制可以从以下几

个环节入手，采取相应措施来达到目的。(1) 消除应激源。首先是改善可能成为应激因素的社会生活环境，如对过度的噪声和温度等，可以通过社会物理工程加以处理。其次是改善心理社会环境与要求，要注意防止或消除各种引起强烈的矛盾、冲突和挫折的因素。(2) 改善和支援个体的应付能力。主要有以下两个方面：第一是通过教育和锻炼，提高原有的能力，获得新的技能。第二是要锻炼和改进自己的个性特征，培养良好的个性。(3) 药物应用及心理治疗。药物的应用，主要是精神药物的应用。由于药物能选择性地作用于网状结构和边缘系统，可以调节和控制人的情绪活动，从而减轻紧张情绪体验。心理治疗对于控制和解除应激状态也有一定的效果，如催眠暗示疗法、行为矫正疗法、生物反馈治疗、音乐治疗、气功治疗都能有效。

【压力】见“心理应激”。

【紧张状态】见“心理应激”。

【冷漠】个体在挫折以后表现出的对挫折情境漠不关心与无动于衷的态度，以至失去喜、怒、哀、乐的表情。这是一种比攻击更为复杂的反应，它对心理健康具有极大的损害。研究表明，如果每当挫折后采取攻击方式能克服挫折情境，以后就多采用攻击方式；反之，如果采用攻击方式遭受更大的挫折，就可能采取逃避方式；如不能逃避，就只能以冷漠的方式应对了。冷漠并非不包含愤怒的成分，只是把个人愤怒暂时压抑罢了。冷漠反应多在以下情况中出现：(1) 长期遭受挫折；(2) 情况表明已无希望；(3) 情境中包含着心理上的恐惧与生理上的痛苦；(4) 个体心理上产生攻

击与压抑的矛盾。

【危机干预】危机指个体在遇到重大问题时，既不能回避，又无法用通常的解决问题的方法来解决时所产生的心理上的不平衡。其特征是：（1）有一个促发事件，它促进危机的产生。（2）个人体验是决定是否处于危机状态的关键，因为危机是个体存在的“心理上的不平衡”。（3）有限度的时间，一般为 3—6 周。（4）自我限制。处于危机状态中的人常体验到极大的情感上的痛苦，身受这种痛苦的人又没法使其终止。个体对危机的易感性与以下三个因素有关：（1）个体对事件的知觉。（2）情境性支持，即社会支持。（3）内在的应付机制。危机可分为成熟性危机及情景性危机两种，成熟性危机是个体发育过程中预期要发生的正常变化的结果；情景性危机是出乎意料的或突发性事件所致，例如自然灾害、暴力行为或突然发生的危重疾病。处在危机中的个体在心理上是很脆弱的，他们需要解决办法而又不知道怎样去做。这使得他们愿意接受帮助并学习新观念和新行为。心理干预是应用心理社会手段调节危机发生过程中的某个环节，以减轻或者消除个体的危机感。对危机者的这种心理干预称为危机干预。它的目的是要使个体恢复到原有的功能水平，有效地应付是解除危机的关键，处在危机中的个体有学习新的应付方法的需要。心理危机产生的原因不同，对象的个性也各不相同，因而可以干预的方式也就各不相同。干预的时间要求短促，交往要求明确、专门、直接和开放。

【感觉障碍】包括感觉过敏、感觉减退、感觉倒错。感觉过敏，指对外界一般强度的刺激，如声、光的刺激以及躯体上的某些轻微不适感的感受性增高。例如把昏暗的灯光看成刺目眩眼的强光，把

轻轻的声音当作大声喧闹，把一般的室温体验为极冷、极热，把普通的气味感觉为异常浓郁而刺鼻，皮肤的触觉和痛觉也都非常敏感，甚至感到衣服或被单接触到身体时也难以忍受。感觉减退，与感觉过敏相反，对外界刺激的感受性减弱，严重时，可以对外界刺激不产生任何感觉（感觉缺失）。感觉倒错，对外界刺激产生与正常人不同性质或相反的异常感觉。例如对冷的刺激产生的热的感觉，用棉球轻触皮肤时，病人产生麻木感或疼痛感。

【幻视】在精神疾病患者中较为常见。内容十分丰富和多样，形象有时清晰、鲜明和具体，有时也可模糊不清。形象可以是个别的人和物，也可以是整套的景物。这些形象有时比现实中的物大，有时则又比现实中的事物小。根据形象是否活动和内容是否改变，可把幻视分为“稳定性幻视”和“舞台样幻视”两个种类。“稳定性幻视”的形象不活动，内容也不改变，而“舞台样幻视”的形象则象舞台和电影形象那样活动而多变，并带有一定的持续性。幻视形象以客观现实中可有的形象较为常见，有时也可见到一些凶恶、恐怖的鬼怪、猛兽等。不同患者的态度也不同，有的患者好似是一个旁观者，有的则是直接的参与者，因而他们所表现的情感反应和行为举动也有所不同。幻视常与其他感官的幻觉一起出现，但它持续的时间一般较短，对患者的行为的影响也相对小一些。

【管状视觉】又称隧道视觉或圆周视盲。表现为视野呈同心圆样缩小。视神经炎及球后视神经炎患者伴有此症乃因视神经病变所致。癔病病人也可伴此症状，但非视神经病变所致。病人往往自述只能看见眼前方管状局限范围的物体，而不见周围物体，在大夫面

前或人多场合时，走路或与人讲话时目不斜视，动作拘谨，似乎真的不能看见周围物体，但经神经系统查体不能肯定此症状，且暗中观察病人动作行动也不能肯定此症状，病人行走时一旦身边突然出现某障碍物，他能够敏捷地躲闪开。而在视神经炎患者则不能。尽量如此，“管状视觉”这个神经科名词还是被引入精神科临床中，特指癔病患者的以上表现。

【幻听】精神科临床上最为常见的一种幻觉。内容多种多样，可以听到各种不同种类和不同性质的声音。例如可以听见人的说话声、呼喊声、歌唱声、无线电广播声、风声、动物叫声以及汽车鸣笛声等。最多见的是言语性幻听，声音往往比较清晰，患者能清楚的辨判是男或女，是熟人还是陌生人，并能明确地指出声音的所在地点。所听到的说话方式也不一致，有的是个别人的声音，有的是几个人或一群人的声音。一般多为声音在直接与患者讲话，有时则为别人在讨论和评论患者的缺点和问题。幻听内容以斥责、讽刺、嘲笑、甚至威胁、辱骂或命令为多见，也有夸奖患者的内容。患者对所听到的内容深信不疑，并会有相应的情绪、行为反应，会感到极端苦恼、愤怒和不安，甚至产生兴奋、激动或自伤、伤人行为。若听到的内容是有人为他进行辩护、对他表示同情、支持、理解、赞扬，则会出现独自微笑或洋洋自得。命名性幻听即声音命名患者必须做某事，如拒绝服药、进食，伤人甚至自杀等，患者往往对这些命令无法违抗而必须执行，因此会产生一些严重的后果。

【机能性幻听】幻听中的特殊类型。表现听幻觉与现实刺激同时出现，共同存在而又共同消失，但二者并不融合在一起。患者在听

到外界某个真实存在的声音的同时，又出现一个与此完全无关的言语性幻听。当现实刺激作用中止后，幻觉也随之消失。例如患者在听到钟表的“嘀哒、嘀哒”的走动声的同时，听到“打你、打你”的声音，这些声音的节律与钟表发出声音的节律相一致，并且同时存在、共同消失。引起机能性幻听的现实刺激的声音一般多是单调的声音，如钟声、流水声、刮风声、下雨声、鸟鸣声、车轮滚动声以及脚步声等。患者在这些声音出现的同时所出现的言语性幻听，其内容一般也较为单调和固定多见于精神分裂性精神病。

【幻嗅】精神疾病患者中的发生率较少。多见的是闻到一些使患者不愉快的难闻气味，如腐烂的食品、尸体、烧焦的物品、粪便、酒精、煤油或化学药品的气味。这些气味的强度也有很大的差异，有的患者嗅到非常浓重的气味，觉得难以忍受甚至使人窒息。有的患者则只闻到一股淡淡的气味，这时患者会询问他人是否也嗅到了这种气味或者会仔细寻找发出气味的地方。患者经常把幻嗅与其他幻觉和妄想结合起来。在脑器质性损伤的病例中也可见到幻嗅现象。例如，在颞叶损害的病例中，幻嗅经常是首先的症状。

【幻味】精神疾病患者中较为少见。患者在进食时，会尝到食物中有某种特殊的或奇怪的味道，因而拒绝进食。幻味经常和其他的幻觉及妄想合并出现，并且会加重妄想对病人的影响。例如，一个疑心别人要害他的精神病患者，如果在他的食物中尝到了一种异样的味道，就会坚信有人在他所吃的食物中放了毒药，从而拒绝进食。

【幻触】发生于触觉器官即周身的皮肤上的一种幻觉。临床上常见的是麻木感、刀刺、通电感、虫爬感等。多见于精神分裂性精神病、器质性精神病和癔病型神经官能症。另外，某些药如可卡因等的使用，也可产生幻触。

【感觉过敏】对外界一般强度的刺激感受性增高。患者不耐强光、噪音、高温、强烈气味。有些脑外伤后恢复期的患者，耳边轻语觉得很响亮而使他头痛，枕席摩擦音、钟表声亦难耐受，关门声有如枪声，户外卡车声有如山崩地裂；癔病瘫痪的肢体由于触觉过敏，不能与衣被接触。内脏感过敏患者不能耐受正常心搏与胃肠蠕动的感觉，有多种躯体与内脏不适感，如麻木、压迫、肿胀、牵拉、烧灼、翻腾感等。此症多见于神经衰弱、癔病、更年期综合征、感染后的虚弱状态等。

【失认症】一种联络区域或传导途径的障碍，它不是局部功能障碍的表现，而是感觉接受区域和言语区域之间联系中断的表现。既包括初级信号活动障碍，例如，看见苹果，却不知道苹果能吃；也包括高级信号活动障碍，如不认识“苹果”这两个字。总之，它表现为不能认识物体的本质。常见类型包括视觉失认、听觉失认、触觉失认、空间失认及体像障碍等，均见于脑器质性疾病。

【遗忘综合症】柯萨可夫首先提出了这一概念，后来遗忘综合症就被定名为柯萨可夫综合症。遗忘症者的遗忘与普通人经常出现的遗忘不一样，特点是识记能力障碍，时间定向力障碍，虚构症和顺行性或逆行性遗忘症。患者开始时对其发病后的事件，或者刚做过的事情不能回忆。如饭后不久，他就忘记了自己都吃了些什

么东西；刚刚做过的事情，等一会儿之后又再去做等。遗忘症经常和记忆错误结合在一起，患者经常以错构或虚构的方式填补既往经历中记忆的脱失的部分。例如，一个患了虚构症的遗忘症病人，为了填补自己以往经历中空白部分，常把别人的经历，或者从书、报、电视、电影上看来的故事安在自己头上，并且自己对此深信不疑。可见于慢性酒精中毒，颅脑损伤，传染病，脑动脉硬化，脑肿瘤，老年性精神病，以及中毒性、内分泌性疾病。有的遗忘症可以逆转，例如颅脑挫伤或强大的精神因素刺激下所出现的遗忘症在持续数月或数年后有可能恢复记忆。有的遗忘症则是进行性加重，随着时间的推移，遗忘的东西越来越多，到最后只保留很少的记忆甚至完全丧失记忆。

【失语症】脑器质性病变所引起的感受的运用或表达语言符号内容的障碍。一般不包括知觉学习和记忆的障碍及单纯性感受和运动的缺失。在临床上将其分为表达性或感受性失语症，和运动性或感受性失语症。表达性失语症表现为病人不能找到合适的词句来表达自己的意思，常有文法结构的困难和使用简单的句子，说话如同发电报。就广义而言，在表达性失语症中仍保存着通过听觉和视觉的通路来理解语言。但仔细的检查这类病人，可显示他们对理解和表达语言都有困难。感受性失语症主要困难就是丧失了对词的理解。可分为听觉性和视觉性感觉性失语症。听觉性感受性失语症的病人表现为不能理解别人对他们说的话，但用电测听器检查则是正常的。这种病人的口语可能是流利的，也许很健谈，但语言没有文法，难于理解，因为病人不能监听自己所说的话，因此不能发现他说话的不当之处。视觉性感受性失语症则表现为对书写语言的不理解，属于失读症。也就是病人能够认识报纸或书

上的字,但不能指出其所要表达的意义。这种病人的视觉正常,但阅读能力却丧失了。视觉性感受性失语症常伴有视野缺陷和表达性失语症。除上述之外,还有一种遗忘性或命名性失语症,表现为不能正确的叫出人或物的名字,但能正确认识给他看的词,理解让他看的物体的性质。这不同于表达性或感受性失语症。通常的说失语症应与癔症的不言症相鉴别,后者是病人不能用言语回答问题或表达自己的意见,只用手势、表情或书写进行交谈,而阅读和书写的能力存在,不符合任何一种失语症的神经系统定位,且经行为治疗,心理治疗,及抗精神病药物治疗有效。对于失语症的治疗只能针对引起失语症的各种原因的对症处理。

【视觉性失语】又称词盲。纯粹词盲病人(皮质下词盲),能通过视觉感受到颜色,但不能够理解单词、单字或颜色的意义;也能够自发地书写但不能够抄写。词盲多伴有失认,称“视觉性说示不能”(词盲加失写症)或“皮质词盲”。若表现为阅读不能则被称作“失读症”。

【听觉性失语】又称词聋。纯粹的或皮质下的词聋时,病人能把话语与其他声音分辨出来,但不能理解话语的含意,这样他讲出的话对他自己来讲也如同外国语。有时病人能了解一些单词的意义,但却不了解整句话的意义。此症病人不能重复语句也不能听写,但对于口语理解以外的其他语言机能,如发音、阅读以及书写等,则没有明显障碍。病因在于左侧颞上回后下部的深部白质病变。

【运动性失语】又称词哑、表达性失语、言语性失语或 Broca 失语。此症患者言语表达能力严重受损。严重病例可能完全失去说话能

力，或只能说“是”或“不”，即使这样也不能正确表达运用，而且不能在要求重复之后再说一遍。病人可能仅仅反复重复某一短句——重复言语。病人虽然不能有意识地说出话来，但在情绪激动时，却可以爆发出一两个感叹词或骂人的话。病人虽不能用言语表达自己的意思，但可以通过其他方式如点头摇头来表态。一般的词哑多伴有语言其他领域的障碍，而纯粹词哑（即皮层下运动性失语）则很少见，这种情况的病变据认为在 Broca 区深部白质中。Broca 区皮层与其他语言区的皮层间的联系保持完好，受影响的仅限于 Broca 区与语言运动的下部装置的联系。

【自闭症】又称我向性、内向性。在精神分裂症发作期，患者有回避与他人交往的倾向，沉缅于自己内部的思维和幻想之中。这种自我专注状态即称此症。在急性精神分裂症患者身上，此症是暂时的，在慢性患者身上，它可能更持久，可能发展到完全不反应外界事物，好几天不言语和一动不动，有时需要像照管小孩一样照管病人。

【自闭性思考】又称内向性思维。患者少语甚至不语，很少表达思想，却沉沉深思，其思维内容别人难于了解到。见于精神分裂症。

【意识障碍】病人对客观环境或主观自身的认识功能障碍。对周围环境的意识障碍包括对周围环境的清晰度、意识范围以及意识内容的变化等三个方面。自我意识障碍包括人格解体、交替人格、双重人格及人格转换四种类型。意识障碍多见于全身性疾病，如各种躯体疾病、感染、中毒、颅脑损伤、颅脑肿瘤、癫痫发作等多种疾患，表现为短暂的精神障碍。在急性发病的精神疾病中，如

反应性精神病、癔病，以及某些精神分裂症，躁郁症等，也可伴有意识障碍。

【二联性精神病】因为亲属或其他人早已存在某种妄想，而患者也随之产生这种妄想的一类精神病。也称感应性精神病。此病女性多于男性。患者一般发生在同一环境内比较密切接触的亲属中，而且具有遗传血统关系，如同一家庭成员之中的母女、姐妹等。他们常处于较闭塞的环境，平时相亲相爱，互相关怀，同情体贴，与外界接触少，文化程度偏低。一个呈主宰地位的成员先发生这种固定的妄想，较从属的一个成员一旦听到原发者的妄想内容，便很快相信，并表示极大的同情，随之继发感应出同样或相类似的妄想。妄想内容以被害性多见，常具有现实基础或某些可理解的期望，往往能长期持续。治疗通常可按一般原则，给予抗精神病药和心理疗法相结合治疗。但首先应将二人分开隔离，转换环境，再采取治疗为宜，避免相互影响、加剧妄想。原发者和继发者之间，被感应者较原先的一位容易好转。

【脑器质性精神病】由于各种原因造成脑组织结构损害，引起精神障碍的一组精神疾病。引起发病的原因较多，常见有脑血管意外性损伤，脑血管缺损，神经系统感染，脑组织变性，以及头颅的肿瘤、外伤、中毒等。不同原因所引起发病的表现不同，但他们有一定的共同特征。目前临床根据其发作是否急剧，病程的长短以及临床症状的特征性分为急、慢性脑器质性综合症。(1) 急性脑器质性综合症，可由许多不同的因素和病理变化造成，但一致的是较早出现的轻重程度不等的意识障碍，这是临床一项重要的症状。此外，在意识障碍的影响下产生的记忆、感知觉、思维、情

感、行为多方面的障碍，病人会表现出记忆力下降，觉得一切都不真实，逻辑推理困难，甚至出现妄想，情绪低落，或对周围的事物漠不关心，有的病人可出现没有内心体验的欢快即欣快。活动减少，行动缓慢，无目的性的动作增多。(2) 慢性脑器质性综合症则是由慢性进行性大脑弥散性病变引起的精神障碍。临床主要以记忆减退、智能障碍、人格改变为主。有些病人可出现性行为的反常，尤其是在早期，其他精神症状不明显时，易被误诊为“流氓行为”。脑器质精神病的诊断除根据上述临床特点外，应辅以特殊实验室检查及躯体检查，才能明确。对于这种病无特别的治疗方法，临床主要给予促进脑细胞代谢，改善脑血液循环及对症治疗。如出现兴奋躁动，给予小剂量的抗精神病药物治疗。预后欠佳。

【精神分裂性精神病】一种常见的病因不明的精神病，多起病于青壮年，具有思维、情感、知觉、行为多方面的精神活动的不协调，一般没有意识和智能障碍。一般认为与遗传因素，病前的性格不均衡，社会环境差，心理、躯体因素欠佳，生化代谢异常及大脑形态学异常有关，但是不能确定为发病的直接因素，只能认为是易于罹患此病的个体不利因素。此病多起病缓慢，临床症状在不知不觉中形成，故早期症状不易被人察觉，如有的病人无明显原因的出现夜眠差，工作能力下降，学业不能完成，日常生活懒于自理，无故的呆愣、少语，对亲人感情疏远，到医院就治，常诊断为“神经官能症”，但治疗效果不佳，症状继续加重。当疾病发展到一定阶段时，症状日渐明显，主要以思维、情感、意志活动三方面的障碍为主，构成精神分裂性精神病的临床特征性的症状，导致了病人精神活动和现实环境的明显脱离。(1) 思维连贯性差

及思维联想过程缺乏逻辑性是精神分裂性精神病最具特征性的症状。表现为病人对问题的叙述不中肯，内容松散，缺乏一定的逻辑关系，使人感到交谈困难，甚至言语凌乱，词与词之间缺乏联系。有的则表现为逻辑推理的荒谬离奇，中心思想无法捉摸，或者是缺乏实效的空洞议论。有的病人在无外界因素的影响下思维过程中断，或不受病人自己控制的在脑中涌现大量的思维内容。

(2) 情感方面表现为病人对周围的事物漠不关心，兴趣爱好减少，对亲人疏远，甚至对那些使人感到悲伤和痛苦的事件，表现无动于衷，甚至出现病人流着眼泪唱愉快的歌曲，笑着叙述自己的不幸。

(3) 有的病人还会出现活动减少，意向活动低下，表现病人对工作和学习缺乏应有的要求，日常生活懒于自理，病人日益孤僻离群，吞服一些不能吃的东西，如草木，垃圾等，或无故伤害自己的身体。有的病人拒绝一切或机械地执行一切，或无目的的重复别人的言语和动作，有时可出现突然的，无目的性的冲动行为。这时病人的行为活动不受自己意愿的支配。除上述症状外，也常出现幻觉、妄想。在幻觉中，幻触、幻视、幻味较少出现，最常见的为幻听，表现为病人能够凭空听到声音，内容多会使病人感到不愉快，且脱离现实。妄想是一种不符合客观事实，也不符合病人的文化水平，但使病人坚信不移的信念，如有的病人坚信自己的爱人有外遇，并跟踪、监视等。内容多荒诞离奇，不断的泛化。治疗主要以药物为主。临床常用的药物有：氯丙嗪、奋乃静、三氟拉嗪、泰尔登、氟哌啶醇等。根据病程的长短，病情的轻重，个体素质来选择用药及药物剂量。此外，可根据临床适应症来选择电痉挛及胰岛素休克治疗。恢复期的病人可辅以心理治疗。

【精神分裂性精神病单纯型】多见于青少年发病，病程为持续缓慢进行，逐渐发展为人格衰退，思维内容贫乏，情感淡漠，意向活动低下。极少有自发缓解的，预后不好。这种病人发病年龄早，发病诱因不明显，早期往往有失眠、头痛、头晕、全身不适、注意力涣散等类神经症的症状，往往不易引起家人的重视，随着病情的发展，症状日益明显，活动明显减少，孤僻被动，日常生活不能自理，对工作、生活、学习的兴趣日益下降，对家人缺乏感情，表现冷淡无同情心，行为退缩，不能参加正常的社会活动，日益脱离现实生活。临床主要为逐渐发展的人格衰退，一般没有幻觉、妄想，即使有也是片断或一时性的。因这种病人病程长，行为退缩，一般多选用三氟啦嗪及奋乃静治疗。病人就治时，往往是病情发展到较重的阶段，所以治疗效果及预后均不好。

【精神分裂性精神病青春型】于青春期急性或亚急性起病，表现为思维、情感和行为的失调性兴奋，症状多为阵发性的加剧。发病急聚的，病程发展则较快，常于短期内达到高潮。这种病人发病后，逐渐出现孤僻，情绪不稳，常追究一些荒谬或无意义的问题，或发表一些空洞的议论。随着病情的发展，言语增多，内容凌乱，语句不连贯，思维松散，甚至于支离破碎，有时则喃喃自语，无法与之交谈。情绪不稳定，哭笑无常，令人捉摸不定，对于周围的事物常表现漠不关心。行为幼稚，吞食污物。多数病人的本能活动（食欲、性欲）亢进。荒谬的妄想，也可见于这种病人，同时可伴有生动的幻觉，但都凌乱不固定。这种病人主要以氯丙嗪、氯氮平，氟哌啶醇的治疗效果好，偶有自发缓解的，但极易复发。因病程发展快，如不及时治疗，短期内出现人格衰退。

【精神分裂性精神病紧张型】发病年龄在中、青年，起病多呈急性或亚急性，病程呈发作性的，临床主要表现为紧张性木僵和紧张性兴奋，两者交替出现或单独发生。紧张性木僵是一种精神运动性抑制，轻者动作缓慢，少语少动，重者终日卧床不起，不食不动，缄默不语，对周围的环境刺激不起反应，甚至唾液留在口中不咽不吐，顺口角流下。肌张力增高，对外界的要求无条件的服从，或机械的模仿别人的动作言语。病人对周围的事物虽无反应，但对外界的感知仍存在，有的病人脱离木僵后，可清楚的诉说病中的表现。木僵状态短的维持几小时，长的可达数年之久。也可突然结束，部分病人可随即进入兴奋状态。紧张性兴奋是一种突然爆发的运动性兴奋，病人激动，行为暴烈，常有伤人、毁物行为，并可出现丰富的幻觉，言语内容单调刻板。紧张性兴奋可自动缓解，或转入木僵状态。这种病人的治疗以舒必利为好，必要时可选用电痉挛及胰岛素休克治疗。少数病人可自发缓解，多数病人预后良好。

【精神分裂性精神病偏执型】在精神分裂性精神病中最为常见，发病年龄较晚，起病缓慢，以妄想为主要症状，可出现幻觉。起病初期，表现敏感多疑，认为周围的一切都是针对自己的，怀疑有人议论他，随后其牵连的范围不断扩大，逐渐形成被害妄想，还可伴有嫉妒妄想、疑病妄想、影响妄想，这些妄想多与被害妄想有不同程度的联系。这种病人半数以上存在幻觉，内容多对病人不利，这些不愉快的幻觉体验及思维逻辑障碍，可形成继发性妄想产生的基础，使被害妄想更加牢固，在幻觉、妄想的影响下，病人情绪不稳，常有愤怒和敌视的表情，甚至闭门不出，或出现伤人和自伤行为。主要以抗精神病药物治疗，根据病情和躯体素质

选用不同的药物。自发缓解的较少见。因发病年龄较晚，病程进展缓慢，所以病人的工作能力尚能保存。人格改变较轻微。如彻底治疗，可获得较满意的结果。

【妄想性精神分裂症】见“精神分裂性精神病偏执型”。

【反应性精神病】属于心因性精神疾病范畴，由剧烈、持久的精神创伤引起。引起此病的因素，大致有自然灾害、沉痛的意外事件，工作、生活及家庭矛盾冲突。这些因素可以是十分强烈的，也可以是持续性的。在分析导致发病有关因素时，要看到刺激的程度，对病人所起的作用，以及病人对刺激所表现的情感体验，如引起愤怒、伤感、受侮辱、委屈等。精神创伤是反应性精神病的主要因素，但不是唯一的因素，所以还要注意每个人的性格特征。如神经类型脆弱、情绪不稳、易触景生情的人就容易发生反应性精神病。病状表现出的内容与精神创伤密切相关，并伴有相应的情感体验，易被人理解。症状的消长随刺激消长变化而变化。起病多为急性或亚急性。经恰当治疗和转移刺激场所病情很快恢复，且愈后良好。

【躁狂症】病人情绪高涨、思想奔逸、行为活动明显增多的一种症状。躁狂症具有三个基本特征：（1）有过多的运动行为：躁狂症患者似乎有不竭的精力，其行为常常是颠狂的，但与精神分裂症相比，却又显得更有目的而且有组织，他们做出许多夸大的投射，但完成的却只是少数。常有轻度的和间歇性躁狂因素的聪明人，如果有与之配合的人来组织并完成这些由他们产生的投射行为的话，他们的投射很有效。（2）不稳定的欣快或易怒情绪：躁狂

症的情感不是持续性的快乐，但是很强烈。当夸大的计划制定后，欣快就表现得更为明显。若计划未能实现，欣快则往往转化成愤怒和抱怨。因为，其情感变化往往是突然的，所以才称它为“不稳定的”。(3) 观念迅转：观念迅转表示思维从一种模式向另一种模式迅速的转变。言语模式显得零散，因为躁狂症患者比正常的人在言语中所使用的连接词语少得多。词语的选择并不独特，但似乎躁狂症患者迅速的思路把思维中的许多环节都跳过去了；其中没有标准的词语步履。观念迅转常伴有膨胀的或夸大的自我观点，当这两种特征被结合起来并且得不到控制时，就会导致自大或者强权幻想。临床上通常把躁狂症分为轻躁狂、急性躁狂、谵妄性躁狂和慢性躁狂四型。

【妄想狂】又称偏执狂。一种罕见的精神病。它是在患者的某种人格缺陷的基础上，并和周围人发生反复多次的人际冲突而逐渐发展起来的一种精神失常现象，以缓慢发展的系统而牢固的妄想为临床特征。偏执狂多以被害妄想开始，继之可出现夸大妄想，两者相互交织，病人认为受到迫害而到处伸冤或上诉，不惜废寝忘食，日夜奔走，或写大量控告信，散发给有关部门，不达目的誓不罢休。以后可出现夸大妄想，自命不凡或认为有特殊的才能，是理论家、改革家，正在进行伟大的事业，旁人正嫉妒他的才华，对他进行迫害等。本病男多于女，多见于中年人，职业以脑力劳动者多见。一般病程冗长，可长期不愈。到了暮年，年老体衰，妄想观念减弱，才能逐渐平静。在长期的病程中，患者精神状态可随境遇的变化而时好时坏，但是不会完全康复。患有这种病，自始至终不会出现幻觉和其他思维过程障碍，也不会发生精神衰退现象。治疗方面，应用抗精神病药物、中药均可，但效果不满意，

精神治疗可发挥一定作用。

【夸大妄想】常见于麻痹性痴呆、躁狂抑郁性精神病的躁狂状态和精神分裂症。病人坚信自己的才华盖世，绝顶聪明，有很高的职位，无上的权利，大量的财富，是当今世界上最伟大的政治家、军事家、最大的财主等。妄想的内容因病人的文化水平和生活背景不同而多种多样。常继发于情绪高涨的背景上。在强烈而反常的情绪状态下，病人思维的指向性和正常的逻辑进程都受到扰乱。这时，抽象概括过程就会受到歪曲，可能做出错误的判断和推理，也就是病人处在躁狂状态下，情绪反常的高涨，感到精力充沛，无人可比，就会产生夸大妄想；也可能继发于人格障碍的背景上，由于人格发展的不协调，在人格结构中某些成份过份发展，对自己不能做出正确的评价，往往过高估价自己，认为自己了不起，这时也可产生夸大妄想。因其可见于不同的疾病，所以治疗和预后均不同。

【人格解体神经症】以非真实感和自身或环境的疏远为主要表现。病因和发病机制，是由不良人格与精神刺激因素相互作用的结果。精神刺激是诱导因素，不良人格对不良刺激的应答是致病的结果。其临床表现为，病人对外部世界属性给予歪曲解释，如对物体的大小、颜色、形状，以及物体之间的距离给予歪曲的认识。还有的病人对自身某属性产生异常的感觉，如认为耳朵变大，鼻子变小，眼睛变斜，总之感觉躯体失去原样。人格解体神经症多发生在 15—30 岁的患者。急性发病、病程呈慢性、持续性病程。治疗比较困难，需要长期、反复的心理治疗，根据病人缺陷性格和精神刺激因素做有针对性的矫正治疗，并鼓励、指导。对指导治疗

好转的一面要加以肯定，使病人增强治疗信心。对难于接受心理治疗的病人，可合并小剂量弱安定剂或抗精神病药物治疗。

【人格解体】以暂时发生的对自身或环境的非真实感或疏远感为主要特征。对于任何一个人，尤其是青年人来说，在某一段时间内，偶然发生对自身或环境的非真实感，是一种很普遍的事。如果这种现象是孤立的、程度较轻并且不影响生活和工作，就不属于病态，而是一种正常的现象。如果这种非真实感和疏远感经常持续存在，并且程度较重，已引起当事者的紧张或恐惧并削弱其社会适应能力和工作能力，则属于病态。患者中女性多于男性，起病年龄以少年期为最多，过了四十岁后则属罕见。人格解体大多急性起病，他们突然感到周围物质的大小、形状和颜色发生了改变，或者感到周围世界完全停止了活动，以为所见到的任何东西似乎都停滞不动，象死了的一样。这种突然出现的非真实感，常会引起患者不同程度的焦虑或恐惧，该症患者约有半数呈长期迁延的慢性病程，少数病人呈间歇发作式病程。该症患者在外表上无明显异常，他们虽诉述有不真实感，疏远感以及感情的丧失感等，但他们关心自己的症状，并为此而焦虑、寻求外界的帮助。这是一个非特殊性的综合症，可见于颞叶癫痫、中毒性精神病、器质性精神病、精神分裂性精神病以及神经症和抑郁症。目前，对人格解体的治疗尚有困难，支持性精神疗法对部分病人可见效。

【疑病性神经症】一种关心自身健康，担心某些器官患有他所想象不到或难以治疗的疾病为特征的功能性病状。发病前有各种精神紧张因素，部分病人是继躯体疾病后发生。大多数具有神经症性格基础。这种人对身体状况要求十分完美，稍有不妥，就会反复

思考是否患了很严重的疾病。虽经医生检查或给予解释，病人仍很固执地坚信自己的观点。其临床特征是，各种不适主诉的多样化，可涉及全身各脏器，但病人指不出病变的具体部位和疼痛的性质。某一部位的疼痛点不固定，可由一处跳越另一处，或遍及全身各处。病人总认为病情严重，甚至说成不治之症。因而引起病人情绪焦虑、不思饮食、坐卧不宁、忧郁。对于疑病性神经症的治疗是长期的，需要耐心、细致的心理治疗。对出现的焦虑症状，可应用安定治疗；忧郁症状，可选用抗忧郁药，如多虑平治疗。

【强迫性神经症】以强迫观念、强迫行为为主要临床特征。病人对病态有认识能力，自知不合理，但又无法摆脱，因而感到苦恼。其发病机理是在强烈情感体验影响下，使大脑皮层兴奋、抑制过程相互冲突而导致发病。发病年龄多为青壮年，以男性居多。其主要表现为思维、意志、行为等方面的强迫症状。如病人外出离家时，怀疑房门没有锁好。写信寄出后，怀疑地址是否写错。病人知道这一念头与当时情况相违背，但这种不正常的意念和行为，使病人大为头痛和烦恼。还有病人出现强迫性仪式性动作，此动作对病人来说，往往有特殊意义，因而使病人感到一种内心的安慰。关于强迫性神经症的治疗，是以心理治疗为主，目的是消除强迫症状。要设法转移病人对症状的注意力，并鼓励病人多参加文体活动。工作安排紧凑而且要有规律性。心理治疗加上药物，如氯丙咪嗪治疗可获得满意疗效。

【强迫观念】不自主的、反复呈现的某种想法、某种事情或者某一言语等。虽然患者努力，但完全不能加以摆脱，内心十分苦恼与

不安。通常包括以下几种基本形式：（1）强迫疑虑，患者对自己的行为的正确性产生疑虑。虽然明知这种疑虑完全没有必要，但却又不能加以克制和摆脱。例如写信后，总是怀疑地址是否写错，是否贴了邮票以及信是否投进了邮筒等。在强迫疑虑的基础上，可能会出现强迫行为，这种强迫行为最常见的是强迫检查。（2）强迫回忆，对做过的事情必须反复回忆，或者是强迫自己将以往的所见、所闻全部回忆起来。虽然明知这种回忆没有任何实际的意义，但若不进行这种回忆就会感到焦虑、不安、紧张。一般常见的是由于强迫怀疑而引起的强迫回忆。（3）强迫询问，患者对于与自己毫无关联的事物，毫无意义的反复询问多次，例如询问某一栋楼为什么不建四层、五层而而建六层？为什么楼门不朝北而朝南？等等。患者把这类问题反复询问多次，明知道毫无意义，但却又不能不问。（4）强迫性穷思竭虑，在患者的意识中，一个接一个地提出一系列自己明明知道是毫无必要、毫无意义，同时也是不可能得出结论的问题，这些问题多为自然现象，或者是一般日常生活中事物，例如人为什么要长两只眼睛而只长一张嘴？等等。患者沉溺于这些问题而不能自拔，想得到答案却又得不到答案，为此感到苦恼万分。（5）强迫性对立观念，在某种场合下，被一种和自己正常时的认识相反的观念所纠缠，明知道这种相反的观念不对，却又无法将其摆脱掉。例如患者在看电视时，会出现把电视关掉的想法，其实患者很想看这个电视节目。一般不会采取与这些相反观念相应的行动。

【强迫行为】反复地重复那些没有意义，也完全没有必要的动作，自己也觉得这些反复毫无意义或必要，但却又完全不能控制和摆脱。常见的有以下几种类型：（1）强迫计数，患者不自主的计数

一些事物，例如走路时计数自己的脚步，上楼时计数楼梯的台阶数等等，严重的会影响学习、生活和工作。（2）强迫洗手，因为害怕污秽、害怕细菌或病毒感染等，不能控制的反复洗手、洗衣、擦地板等等。有时这种反复不停的擦洗会把手洗破，把衣服洗烂，但仍然不肯停止擦洗，这种擦洗动作可以持续数小时以上。如果在没有感到满意之前强迫其停下来，患者就会感到十分的焦虑与不安。（3）强迫性仪式动作，这是一套重复刻板的相互联系的动作。通常这种仪式动作对患者来说有着特殊的意义，完成这套仪式动作往往是为了获得幸运和吉兆。例如穿衣服一定要先穿右袖子，后穿左袖子；在无人的地方要走三步退一步的向前行走；进门前一定要默诵一句格言等。如果这些仪式动作受到了别人的打扰或者是程序出了差错，那么就必须找机会再重新做一遍，否则就会紧张、忧虑、心里不踏实。

【强迫意向】在某些场合下，患者出现一些与当时的情况及正常心理状态相反的欲望或者念头，他们被这些欲望和念头所纠缠，产生一些可能会导致可怕后果的冲动。他明知这种欲望、念头与冲动是违反自己意愿的，后果是不堪设想的，但却又完全不能摆脱，为此感到焦虑、恐惧和痛苦。例如走到河边、井边或者阳台上时，就会出现“跳下去”的冲动；看到了汽车开过来了则会产生撞过去的念头等。一般患者不会把这些想法和冲动真正的付诸于行动，但这些想法和冲动却使他感到紧张和恐惧，担心万一不能控制自己而采取行动从而招来可怕的后果。

【强迫反应】个体不由自主的出现某些想法和动作，本人不能以主观意志加以控制或克服。这些反复持久出现的思想、表象、意图、

动作、行为的强迫观念或强迫动作，是出于个体内心的，但这些观念、愿望或动作不被体验为个体自己自愿产生的，而是个体不愿想的思想、纠缠不休的观念以及反复重复的动作。一方面觉得这些不合理，与自己的人格及文化素质不相符合，另一方面，他们又会觉得非如此不可，否则就会感到极大的焦虑与痛苦。他们经常会尽很大的努力与这些强迫反应进行抗争或压抑，但是抗争与压抑的结果往往不能摆脱这些强迫反应，反而更加使这些强迫反应增强，因此处于十分的焦虑与痛苦状态。强迫反应与强迫型人格障碍有密切的关系，它通常是强迫性神经官能症的临床表现形式，它的出现多在青年时期，男性与女性之间没有明显的差异。在一般人群中，智力水平较高者，出现强迫反应的可能性也较高。强迫反应在开始形成之初，一般有一定的刺激因素，包括生理的、心理的及社会的刺激因素，以后这些刺激因素虽然不复存在了，但是所形成的条件联系却固定了下来，从而使强迫反应固定而持续存在。强迫反应是大脑皮层局部性机能障碍，但也受整个大脑皮质机能的影响，从而使其加重或减轻。对于强迫性神经官能症患者的治疗，采用认知疗法和行为疗法均可取得一定的疗效。对于那些带有浓重的抑郁色彩的强迫症患者，适当的服用氯丙咪嗪也会取得疗效。

【焦虑症】焦虑性神经症的简称。特点是无明显原因的紧张、恐惧、伴有植物神经功能障碍。病因和发病机理至今无统一认识。焦虑的产生可能与机体的素质、环境有密切关系。当机体内外各种不利因素引起神经功能过度紧张时，大脑皮质抑制过程弱化，可引起皮质兴奋性增高而产生焦虑和一系列植物神经功能紊乱；网状结构受损时，产生紧张和恐惧。焦虑症临床表现为一种说不出的

紧张、恐惧或难于忍受的不适感。好象灾难来临，无处藏身，度日如年之感。整日搓手顿足、坐卧不宁、眉头紧锁、惊恐叹息。有的出现胃肠道症状，如上腹部不适、腹泻、腹痛、恶心、大小便紧迫感。由于焦虑和对躯体不适的精神负担，常纠缠旁人详述病状。但经医生详细体格检查无相应的阳性体征。治疗应采用一种综合治疗的过程。以心理治疗为主，找出致病诱因，且给病人解释，解除病人的精神负担，从而减轻或消除病人的焦虑。在心理治疗的基础上，合并小剂量的抗焦虑药，效果更佳。如二氮杂䓬类、安定、三环类抗忧郁药、多虑平。

【焦虑】担心发生威胁自身安全和其他不良后果的一种心境。病人对自身的健康和客观情况作出过分严重的估计，在缺乏任何客观根据的情况下，出现内心不安、紧张、恐惧、顾虑重重；或认为病情严重，难以治愈；或认为问题复杂，无法解决，以致搔首顿足、坐立不安，终日唉声叹气，怨天尤人，一若大祸之将临，惶惶不可终日，即便多方解释也不能降低其焦虑。由于经常处于紧张状态，病人常常彻夜不眠，饮食乏味，或出现心悸、出汗、四肢发凉、胃肠道机能失调等植物神经系统的症状。多见于焦虑性神经症和更年期焦虑症。

【焦虑反应】伴随紧张不安、恐惧、忧虑等一系列不愉快情绪体验的一种适应行为。在焦虑状态中，自主神经被高度激活，心脏及血管系统活动增加，肾上腺分泌上升，肌肉收缩率下降，焦虑持续存在或频繁发生时，会导致身体全面衰弱，干扰消化，食欲减退，睡眠不良和过度疲劳。焦虑对人的精神生活的影响也很大，感受焦虑者总企图回避生活情境中出现的冲突。每经遭受失败之后，

恐惧、紧张和无助感加重，导致强烈的心理应激。受应激和身体全面衰弱影响的最明显后果是注意力涣散和记忆力减退。还可能发生思维混乱、无所适从，不能连贯地分析问题，极易产生极端念头，逻辑思维混乱不清、认识不能切合实际情况，对自己要做的事，欲行又止，顾虑重重。所有这些认知和行为上的混乱，加重自身的恐惧和忧虑。

【游离性焦虑】精神分析学派的概念。弗洛伊德认为焦虑性神经症存在一种自由飘离的焦虑“量”，并可与任意内容相结合，此种焦虑谓之“游离性焦虑”，为焦虑性神经症的特征性症状。

【抑郁性神经症】以情感忧郁占优势的神经官能症。表现情绪低、悲伤、孤独感等，但未达到重性精神病的程度。其发病机理为病人性格不开朗、自尊心强、悲观、自我评价过低，加上在生活和工作中遇到不幸，因而不良性格与精神刺激因素相互作用而发病。关于抑郁性神经症的临床表现，以忧郁心境占主导地位，把外界环境视为灰暗，对过去喜欢的事情失去兴趣。认为自己生活在世界上无用，没有能力为他人服务，甚至对生活失去信心。有不少病人出现各种各样不适躯体反应，如感到头晕、心烦、心慌、气短、疲劳、失眠，以及全身不固定的疼痛。虽有上述多种表现，但经过全面体格检查并无相应躯体病态症状。治疗原则以鼓励、劝说和指导的精神治疗为主，配合小剂量抗忧郁药，如阿米替林，效果尤佳。

【抑郁症】躁郁性精神病的一个分支。其临床特点是以情感障碍为主，伴有思维迟缓和意志活动减退。最初病状可有心情不佳、心

烦、对工作和生活缺乏兴趣。随着病情迁延，整个精神活动充满黑暗和绝望，对亲属丧失往日的眷恋，对以往喜欢做的事缺乏动力，对前途悲观失望。病人常常感到思维迟钝、思路闭塞，回答问题低声细语，卧床少动，严重时日常生活需旁人催促和照料。在情绪障碍的基础上，产生自责、自罪，认为自己成为一“废人”，活着是受罪，给家人和社会带来麻烦。因而在情绪极度低的情况下易产生自杀念头。本病的治疗首选三环类抗抑郁药，如丙咪嗪、多虑平、阿米替林等药物治疗。剂量要遵医嘱，要严密观察病情变化，专人看护，不给病人留下创造自杀条件。

【隐匿性抑郁症】常应用于一些抑郁情绪不太明显的抑郁症病人的描述，为一种不典型抑郁。抑郁症通常表现三组症状，第一种称“心理症状”，指抑郁、悲观、绝望；第二种称“功能症状”，指兴致缺失，精力减退与能力下降；第三种是“躯体症状”，包括早醒，晨重夕轻，食欲减退，体重减轻，月经失调等。隐匿性抑郁症具备后二组症状，尤以第三种为主。这类患者因反复或持续出现各种躯体不适，植物神经紊乱，如头痛、头晕、心悸、胸憋、气短、四肢麻木和恶心呕吐等表现。抑郁情绪往往以躯体症状掩盖，但躯体检查及各项实验室和功能检查并未发现异常。有时易误诊为神经官能症或其他躯体疾病，抗抑郁剂可能有较好效果。此病一般见于轻、中度，但患者有时会发生严重后果，原先无抑郁迹象而自杀很多，因此，必须及时诊断治疗，以警惕不良预后。

【情感性精神病】又称躁狂抑郁性精神病。指以情感活动过分高涨或低落为基本症状的精神疾病，其他症状如思维、意志等障碍处于从属地位，故有情感性精神病之称。本病临床特征为躁狂或抑

郁相的循环发作或单相发作，两次发作之间有明显的间歇期。在间歇期精神活动可以完全正常，虽多次发病，精神活动并不出现衰退。一般预后较好，少数病人可以迁延不愈，变为慢性。躁狂症的临床表现可概括为情感高涨、思维奔逸和意志增强三主征，病人终日洋洋得意，笑逐颜开，洋溢着欢乐的风趣和神态。情感高涨不仅生动、鲜明、持久，而且与内心体验相一致，故具有感染性，常博得周围人的共鸣。抑郁相可概括为情感低落、思维迟缓和意志减退三主征。精神症状中以情绪低落、抑郁悲观最为突出。病人终日忧心重重，唉声叹气，兴趣索然，对工作、家庭和前途失去信心。自觉脑子迟钝、思路闭塞，认为自己丧失了工作能力，成为废人，或对微不足道的小事加以夸大，罗列种种罪名，因而出现消极观念，企图自杀。可有昼重夜轻的特点，情绪消沉以一早最重。

【恐怖症】对某一物体或处境产生惧怕，自知无此必要，但无法摆脱的一种心理障碍。多起病于青少年。在临床观察中，遗传、精神因素起决定性作用。用实验方法测得，具有神经症家族的儿童，玩弄带皮毛的小动物时，如给一尖叫声，使其产生恐惧，经几次反复结合以后，儿童就会产生对动物的恐惧。中心症状是对某种特定的物体产生恐惧心理，并因恐惧引起强烈焦虑反应。因恐怖对象不同，可分物体恐怖、处境恐怖及社交恐怖。物体恐怖，如对狗、猫、蛇等物的恐怖。大多发生在儿童时期，开始只限于某一种动物，以后延及其他动物。处境恐怖，开始对旷野恐怖，以后可延及对高空、庭院、闭室等恐怖。社交恐怖，常有赤颜恐怖，当病人参加社会活动时，担心众目注视，因而感到害臊，面红耳赤。治疗以鼓励、行为指导的心理治疗为主。帮助病人克服对恐

怖对象的信心，反复讲述恐怖对象的故事，说明恐怖对象对其无伤害的危险。也可配合应用小剂量的抗焦虑药，如安定，以便解除病人的焦虑反应。

【恐小症】又称小物恐怖或微生物恐怖。指对小物体，尤其对小动物怀有超过常人应有的强烈的恐惧。

【幽闭恐怖】又称恐幽闭症。指惧怕被封锁或关闭在幽闭的空间，如隧道、电梯、戏剧院、教室、船舱或狭窄的街道等。

【疾病恐怖】表现为患者害怕得某种疾病，例如结核、精神病、麻疯、癌症、性病、胃肠病及急性传染病等。为了防止“感染”，每与别人握手前都要戴上手套，或根本不敢与人接触。患者请求医生给予治疗，做了X线拍片、心电图、血、尿化验等，结果没有发现任何异常，但还是放心不下。患者顽固地认为自己患了某种疾病，坚决要求接受治疗，还有的患者已知道自己现在没有患病，却坚信将来一定会得这种病，因此对日常生活造成极大的负担。给予保证和安慰，可使患者的恐怖暂时减轻或缓解，但过了一段时间，紧张和恐怖情绪又会重新出现。

【视线恐怖】患者与别人见面时不能正视对方，自己的视线与对方视线相遇就感到非常难堪，以至于眼睛不知看哪儿才好，患者一味注意视线的事情，并急于强迫自己稳定下来，但往往事与愿违，终于不能集中精力与对方交谈，谈话前言不搭后语，而且往往失去常态。有的视线恐怖患者与许多人同在一房间时，他并不注意自己对面的人，而是十分注意旁边其他人的视线，或认为自己的

视线朝向旁边的人而使其感到不快。结果患者的精力无法集中于对面的人。

【赤面恐怖】病人只要出现在公共场合就感到害羞而怕自己脸红，因而很不自然，内心忐忑不安。他们感到在人前脸红是十分羞耻的事情，最后则非常畏惧到众人面前。患者一直努力掩饰自己的赤面，尽量不被人觉察，并因此而十分苦恼。患者把被别人发现自己的赤面当作最痛苦的事情，便厌烦一切与人交往的活动，事事采取回避退让的态度。

【表情恐怖】患者总担心自己的面部表情会引起别人的反感，或被人看不起，对此惶恐不安，表情恐怖多与眼神有关，患者或认为自己的眼神令他人生畏，或认为自己的眼神毫无光彩，肯定会给别人带来不快，严重时回避见人。

【社交恐怖】又称见人恐怖。主要是害怕在众人面前出现，特别是对于被人注意尤为敏感，与人见面会产生极大的恐怖情绪，他们不敢到公共场所是因为害怕自己的发抖、脸红、出汗或行为笨拙、拘束无措和懦弱等而引起别人的注意。因此，患者不敢从成排的人面前走过，不敢在餐馆与别人对坐吃饭，不敢在乘坐舟车时与别人面对面就坐，不敢去排队买东西等，其恐怖、痛苦的程度非常之深，以至于回避与人接触，对日常生活造成严重的障碍。社交恐怖可细分为许多种，其中最常见的是赤面恐怖，社交恐怖还有视线恐怖、表情恐怖等。

【广场恐怖】又称空旷恐惧症。患者在经过空旷的地方时就发生恐

怖反应，并伴有强烈的焦虑和不安。因此，病人惧怕越过旷野，严重时甚至害怕越过任何空间。例如，害怕越过街道，害怕过桥，害怕穿过庭院和走廊等。这种病人在亲人陪同时会觉得自在些，症状亦减轻。由于病人担心出现恐怖反应，而采取回避行为，往往限制活动范围，甚至不敢出门。

【梦游症】又称夜游症。是一种觉醒机制有缺陷的睡眠障碍，发生在入睡后3小时之内。当时睡者处于慢波睡眠阶段，突然睁眼，表情茫然或惊恐，起身，动作无目的或不协调。有些梦游症行动比较协调和复杂，能穿衣、解小便、拿东西吃，或到室外进行某些活动，如跑步、来回徘徊，或做某些游戏活动。病人虽然意识模糊，有时能避开障碍，也有时绊倒或撞墙，甚至从楼窗跌下，或未穿衣服走至寒冷的户外。经过几分钟或几十分钟，后来又自动上床入睡，走出户外者可倒地入睡。醒后对梦游中的情况均不能记忆。此症多发生在儿童时期。梦游症一般不需要特殊治疗，主要是避免在儿童面前讲病情的严重性，消除使儿童产生恐惧焦虑的精神因素及保护病儿不受损伤。随着年龄的增长，抑制过程发育完善后，梦游症会自然消失。如果发作频繁严重，睡前服用安定、眠尔通、利眠宁等延长生理睡眠。

【神游症】一种暂时性的不正常行为，突然发生和终止，表现为无目的漫游。病人在意识朦胧状态下由家出走，迷迷糊糊地在外面无目的游荡，可以从一个地方游荡到另一个地方，甚至可能从一个城市游荡到另一个城市。有的病人还会进行许多比游荡更复杂的活动。神游症持续时间比较长，有的几个小时，也有的一两天甚至数天。当意识障碍解除，精神恢复正常的时候，才会停止游

荡，但是，这时病人不知为何身在异地，对神游经过完全遗忘或只能做零散片断的回忆。心因性神游症发生在精神突然遭受巨大刺激之后，可持续数小时至数日。癫痫和脑器质性损害也会发生神游症，持续时间短，有明显的意识障碍，可出现激越情绪和攻击行为。

【智力障碍】由于大脑受到器质性的损害或者由于脑结构发育不完全而造成智力的缺损。这种缺损，并非只是某一种心理过程的破坏，而是各种心理能力的全面下降。包括两种类型，一种是先天性的智力低下，另一种是后天获得性痴呆。先天性的智力低下是由于遗传变异、感染、中毒等因素造成的胎儿或婴幼儿的大脑不能正常发育或者发育不完全，从而使其智力活动水平停留在某个比较低的阶段中。后天获得性痴呆则是指大脑本身的发育基本成熟，智能也发育正常，但由于各种有害因素的影响，使得大脑结构受到各种器质性损害，从而造成的各种智能水平的严重下降。

【智力迟滞】又称智力低常。由于遗传变异（染色体畸变和基因突变等）、感染、中毒、头部受伤、颅脑畸形或内分泌异常等有害因素造成胎儿或婴儿的大脑不能正常发育或发育不完全，使智力活动的发育停滞在某个比较低的阶段之中。根据智力受影响的程度，即智力所达到的水平，在变态心理中把它分为不同的等级：边缘状态、轻度智力低下、中度智力低下、重度智力低下和极度智力低下等 5 个等级。在精神病学中则分为 3 个等级：（1）愚鲁，智商在 50—70 之间，约占全部低智的 75—80%。在人格方面可分安静与不安静，稳定与不稳定两型，但大多数为中间状态。在幼儿期，表现为缺乏好奇心、主动性和兴趣感。成人后行为习惯刻板、

保守，缺乏灵活性与变通性，依赖性大，对自己估计过高，容易冲动和被人利用，适应能力很差。感觉器官完好，但知觉很不灵活，经常分不清主次。注意力容易涣散，思维活动多集中于具体事物和知觉表象上，抽象判断能力很差。情绪反应基本正常，但仅限于原始、简单的情绪，只能用粗俗简单的方式来表达自己的情感。意志比较薄弱，通常对自身的状况有一定的理解，并能设法掩盖自己的不足而表现出自己智力完好的样子。(2) 痴愚，智商在 20—49 之间，与白痴无明确界限，约占全部低能的 15—20%。他们缺乏独立谋生的能力，即不能处理自己所应处理的事务，甚至不能管理自己，经过训练也不能做到这一点，但他们能够自我保护，知道躲避一般物理性的危险物。一般能较早发现，因为常伴有躯体异常或畸形，如头过大或过小、明显的斜视、面部发育异常，幼儿发育中的一般过程如坐、立、走、说话、大小便的控制等明显延迟，不能参加同龄孩子的游戏。感觉迟钝，注意力涣散，言语不清，理解力、判断力极差，个人卫生及饮食需要别人照顾。情感活动十分幼稚，但尚能辨别亲疏，初步具有羞耻感。情绪容易波动，喜怒无常，容易冲动。行为动作迟缓、笨拙，在别人帮助下，能做一些比较简单的劳动和工作。(3) 白痴，智商在 20 以下，约占全部低能的 5%，是智力迟滞中最为严重的一种。大多数白痴患者身体发育不全，头颅颜面畸形，肢体、头、躯干不成比例。有许多白痴终生卧床不起或者只能坐在椅子上，不能站立行走，动作的协调性很差。感知极为迟钝和倒错，不能认识和理解周围的事物，不会说话或者吐词不清，大多数只能发出象动物的嗥叫一样的声音来表示他们自己的原始的感受及要求。情绪反应原始，表情愚蠢，不辨亲疏。大多数人自己不能进食或乱抓东西吃，大小便不能自理。缺乏自卫和防御能力，不知躲避

危险，生活需人照料。由于抵御疾病及危险的能力很低，白痴患者经常会合并其他身体的疾病而早丧。

【痴呆】一种比较严重的智力障碍。指患者的大脑发育已基本成熟，智能也发育正常，但以后由于各种有害因素的影响，造成大脑器质性损害，从而使智能受到严重影响。常见于脑炎后遗症、老年性痴呆、脑动脉硬化性精神病以及麻痹性痴呆。患者的意识一般是清晰的，但思维生活却变得很不完善，其他精神活动方面，如情感和意志过程，也由于痴呆的影响而出现轻重不等的失调。病变一般为进行性的，常不易恢复或者不能完全恢复。但如果治疗及时得当，也可以阻止病情继续发展而得到改善。根据大脑损害的病理变化的严重程度以及病变所涉及的范围大小的不同，痴呆状态又可区分为：（1）全面性痴呆，这类病人大脑的病变主要呈现为弥散性器质性损害。这类痴呆，既涉及到智能活动的各个方面，也往往影响病人的全部精神活动，并经常出现人格的改变，定向也发生障碍，即分不清时间、地点、人物等。（2）部分性痴呆，这类病人的大脑的部分区域受到病变的侵犯，从而使智能产生部分障碍，如记忆力减退、理解力削弱等，但其人格的基本特征一般仍保持良好，并且有一定的批判和自知的能力，定向力也较完整。另有假性痴呆，它的表现与痴呆类似，但其智能障碍主要是由于强烈的精神创伤而产生，因而在大脑的组织结构方面并无任何器质性的损害，病变的性质基本上是功能性的，经过恰当的治疗，在短期内可以完全的恢复正常。

【先天愚型】又称伸舌样痴呆。智力迟滞中的一种特殊型式。患者细胞的染色体不是象正常人那样有 23 对（即 46 个），而是有 47

个，即在第 21 对染色体上有一个额外的染色体，是遗传下来的。这种病的患者大都头小，鼻子扁平，眼裂宽，张嘴，伸舌，手掌和脚底扁平、短粗、肥厚，心脏、耳朵、眼睛也都存在缺陷。他们的智力相当于痴愚或白痴的患者。通常患者有特殊的皮肤纹理变化，关节韧带松弛以及肌张力低下，容易并发先天性心脏病，易患传染性疾病和白血病。另外还可见皮肤干燥无弹性，牙齿不规则或者缺损。患者一般表现安静，性情温顺，经常傻笑，他们通常具有一定的模仿力，但缺乏主动性，在他人的监护下可以从事一些简单的劳动。

【性变态】又称性倒错。种类很多，包括心理方面的变态与行为方面的异常。凡是与生殖没有直接联系或替代了引起生殖的性活动，在寻求性满足的对象或满足性欲的方法上与常人不同，并且违反当时的社会习俗而获得性满足的行为都称为性行为变态。它的发生与一定的社会文化背景有关，并根据所处社会的传统历史、道德文化规范的变化而有所不同。性变态与变态人格有一定的联系，可能是病态人格的一种表现。具有性变态的人往往身心素质发生改变，但性变态不一定都具有病态人格的一般特点。是一种精神症状，性变态者通常对正常的性活动没有兴趣或要求，甚至还对其怀有恐惧心理，而对于一些非正常的性活动却抱有极大的兴趣，并带有强迫性，经常反复的发生，既使因之受过多次惩罚，连自己也对此感到厌恶和悔恨，但终不能够对这些变态行为加以控制。通常包括：同性恋，恋物癖，异性装扮癖，易性别癖，露阴癖，窥阴癖，施虐癖和受虐癖，挨擦癖等。

【性倒错】见“性变态”。

【恋物癖】通过与异性所穿戴过或配带过的物品相接触而引起性兴奋与性满足的性行为异常。多见于男性，他们通常对女性本身并没有什么兴趣，所选择的性活动的对象多为能直接接触异性体表并具有特殊气味或抚摸起来能给予特殊感觉的东西，例如女人穿过的内衣、内裤、胸罩、手帕、鞋袜、月经带等。他们千方百计的去获取这些东西，但对那些陈列于商店内的未曾使用过的女性用品则不感兴趣。恋物癖患者为了取得目的物，有时不惜采用偷窃的手段，而这手段本身又可能成为其性行为的一部分，在偷的过程中，获得性的兴奋，在对所偷物品的抚摸中达到性的满足。他们常因偷窃而遭到逮捕与处罚，但过后又会重犯而不能自控。治疗相对来说较为容易，只要进行一般的心理治疗，并寻找一个能同情和帮助他的异性建立恋爱关系，则一般均能纠正。

【易性别癖】以男性为多见，男女发病比例为 3：1。患者在性心理上发生变异，认定自己的性别与生殖器官所显示的性别完全不符，强烈希望改变自己性器官的外形，要求改变体态和打扮，向异性转化。儿童自身性别认定在 3—4 岁时即以完成，若这种自身性别认定发生了障碍，就会出现易性别癖，尽管他们的生殖系统的性别特征发育是完善的。行为表现是：在青春期前后男性患者在心理上认定自己是女性，穿女装、蓄女发、模仿女性的神态举止、参加女性的社会活动，纠缠医师，固执的要求用手术方法改变乳腺与外生殖器形状，部分患者甚至在得不到医师帮助时，就自己动手切除自己的外生殖器。女性患者则认为自己是男性，因此从外貌打扮到内心情感、习惯爱好、举止言谈等均模仿男性，要求医师为其做乳房和子宫切除，少数患者则更进一步要求做矫形手术，

安装假阴茎。治疗方法采用顺应患者的心理需要，利用异性激素和外部性器官改形手术。另外，支持性的心理治疗也略有益处，中年以后症状有可能缓解。中国几乎没有开展这方面的手术，一般主张心理治疗。

【异装癖】穿着异性服装，把自己打扮成异性，并从中得到性的满足的性变态行为。以男性为多见，他们通常穿着女性服装来引起性的兴奋，并达到性的满足。如果不让其着女装就会招致强烈的情绪不安。异装癖有两种类型，一是患者心爱的异性服装本身具有诱起性欲的性质，最初在手淫时穿着，以后有性交时穿着。此类异装癖多会结婚，并与妻子有异性性爱。另一种异装癖着异性服装并不是为了给自己以性的刺激，而只是觉得这样才适合自己的内在人格。此类人多独身，或者后来转换成易性癖的患者。女性患者着男装的，都属于同性恋或易性别癖患者，故不单独诊断女性中的异装癖。异装癖的治疗与纠正与同性恋类似，通常采用心理治疗的手段较为有效。

【露阴癖】又称暴露癖。发生率在国外仅次于同性恋而居第二位。患者绝大多数为男性，偶有女性，好发年龄一般为25—35岁之间。患者常躲在偏僻的小巷或其他阴暗的角落，当有中青年女性通过时则突然解开裤子显露出阴茎并向着她们抖动，或者用烛光把它照亮，或者进行手淫。他并不企图接触女性，而是从她们的惊恐、叫喊、厌恶、逃走反应中获得性的满足，而且情景越紧张，越是有被抓获的危险，性兴奋也就越强烈。露阴癖者一般在个性中有一定的缺陷，例如在人际关系中常常表现为被动、缺乏自信心等。每次露阴前常有渐增的焦虑、紧张感，露阴后则这种紧张、焦

虑感缓解。露阴癖常表现为周期性或间歇性发作。治疗与纠正应当采用严厉的处罚与适当的心理治疗相结合的方法。

【窥阴癖】由于窥视别人的性活动或偷看他人（异性）的裸体或阴部而获得性兴奋和性快感。患者通常自身没有正常的性要求，并且也不图谋接触异性。他们宁愿费很大的劲，冒相当大的危险去偷看异性洗澡、入厕或偷看他人的性交场面。患者几乎都是男性，通常性格比较内向、害羞，平时缺乏接近女性的交际手段，或在正常性活动中有某些性功能障碍。窥阴癖者偷看时引起性的兴奋，有的当场独自手淫，有的事后通过手淫与想象达到性的快感与满足。治疗方法可以采用心理行为矫正手段。如令其观看女性性器官的彩色解剖图或模型，然后给予其电击等厌恶刺激。

【挨擦癖】在拥挤的场所故意摩擦异性，甚至用性器官碰撞女性的身体，并可伴有射精或手淫。多见于男性。患者通常在人多拥挤的地方，如公共汽车、商店等，用自己的生殖器官去摩擦、挤压异性的身体，从而获得极大的性的满足。有的患者在摩擦异性身体时，不需暴露自己的阴茎就能够得到快感与满足；而有的患者则需要掏出自己的阴茎直接摩擦于女性的身体方可获得性的快感与满足。通常，摩擦的部位选择在异性的臀部，也有的患者在异性身体的任何部位摩擦均可产生性的兴奋。治疗上多采用处罚与心理治疗相结合的方法。一方面对其进行严厉的处罚，使其感到屈辱与痛苦，这有利于患者下定治疗的决心；另一方面，则应给予其适当的心理治疗，例如分析治疗、领悟治疗等。

【施虐癖与受虐癖】这是一对互相关联着的性变态行为。施虐癖主

要见于男性，在虐待、鞭打或伤害异性肌肤使其产生痛苦中获得性欲满足的一种性变态。施虐癖的暴力有着不同的程度及范围，从造成轻微疼痛或并无损伤的调戏到极端的残暴行为，有时可导致严重的伤害或死亡。施虐癖表现在暴力上的具体方式有鞭打、脚踢、牙咬、手拧、针刺、刀割、火烫等。对于施虐癖的形成原因有不同的解释。（1）认为这种人在生活中遭受过挫折、失败，因而形成报复或反抗心理。（2）认为可能是由于对自卑感的过度补偿作用。（3）认为可能是由于幼年生活中养成的对性关系的一种错误观念。受施癖一般多见于女性，通过受到别人（异性）施予的痛楚和屈辱而发泄其性欲并获得性欲满足的一种性的心理异常。受虐癖者所遭受痛苦的程度可以从不带有暴力的形式上的凌辱到严厉的鞭打和拳击。不过，一般来说受施癖者对情景有某些控制能力，可以在严重伤害之前结束被凌辱的行为。对受虐癖形成原因的解释，有人认为可能是被遗弃或拒绝所产生的恐惧感的变态心理反应，也有人认为可能是一种内疚或罪恶感而自罪、自罚、自责的表现。施虐癖与受虐癖常联系在一起，许多患者常交替充当这两种角色，因此在纠正和治疗时，常需二人同时进行。

【同性恋】一种最为常见的性变态，男女皆有，其中男性较多，女性较少。性活动指向同一性别的人，以同性为满足性欲对象的性行为异常。一般分为三种类型。（1）假性同性恋，这在同性恋中占大多数，主要是由环境造成的。这种同性恋易于治疗。（2）双性恋，既与异性有性行为，也与同性发生性行为。（3）真性同性恋，只对同性感兴趣，而且厌恶异性。此种同性恋较难纠正。在同性恋活动中，通常把扮演丈夫的角色叫做主动型，把扮演妻子角色的叫做被动型。其中以男性被动型和女性主动型的心理变态

最为严重，而且也很难纠正，男性主动型和女性被动型则相对来说易于纠正一些。同性恋行为常在幼年时期即可出现某些迹象，但可能还是模糊不清、不自觉的。到了青春期内腺开始活动，情况恶化，开始对同性发生好感，而对异性不感兴趣甚至厌恶异性。对于同性恋的治疗和纠正较为困难，但是，通过适当的治疗和纠正措施以及同性恋者自己的决心，部分同性变者还是可以矫治的。对于同性恋的防治，首先要在儿童期注意其生长环境，培养其正常人格。在出现了同性恋时，要及时寻求心理治疗的帮助，在医生的帮助下，摆脱同性恋的困扰，恢复正常的人格。有时同性恋现象会有反复，但只要坚持心理治疗，这种同性恋行为还是能够得到根治的。

【人格障碍】又称精神病态或病态人格。指一种人格发展的内在不协调，在没有认知过程障碍或没有智力障碍的情况下出现的情绪反应、动机和行为活动的异常。在人格发展和结构上明显偏离正常，以致不能适应正常社会生活。例如，一个人抽象思维能力过份发展，就会变得过份理智化，缺乏“人情味”和应有的情感色彩。多数精神病学家认为人格障碍不是真正的精神病，而是一种人格的异常。患者有许多不同于正常人的表现，所以与许多精神病相类似，需要进行鉴别诊断。人格障碍的特征很多，难以概括，再加上人们对人格障碍的看法各不相同，故很难对病态人格做出一个统一的描述。综合分析各方面的见解，大致有以下几个特征：（1）幼年开始；（2）严重的人格缺陷；（3）严重的情感缺陷；（4）行为的目的和动机不明确；（5）对人格缺陷缺乏自知力；（6）人格偏离的相对稳定性；（7）矫正困难，预后不良。

【性格障碍】精神分析学派的诊断用语，指一般诊断分类中的人格障碍。见“人格障碍”。

【精神分裂性人格】属于一种变态人格。特点为内倾、孤僻、言行怪异、情感偏淡漠，但尚能使人理解。他们平时好幻想、脱离现实或沉溺于白日梦中。待人冷淡、不通情理；或想入非非、别出心裁、异想天开；或奇装异服、行为诡异、放荡。往往被周围人视为“怪人”。一般而言，精神分裂性人格的人，记忆、智能保持良好，有的能在高科技领域中做出突出成绩。这种人格常自少年起维持一生，很少经环境的改变而改变，并长期保持比较稳定的状态，不会发生精神衰退。治疗至今尚无特效药物，主要靠精神支持、避免精神刺激，防止向精神分裂性障碍发展。

【偏执型人格】包括狂信型和诡辨型两种。表现固执、敏感、多疑，心胸狭隘，好嫉妒；自我评价过高，遇到挫折时容易把责任推给别人或客观条件，并会责备别人。通常存有某些超价值观念或者是坚信一些不甚清楚甚至完全不存在的东西。这种人为人比较死板，缺乏幽默感，对于什么事情都爱认真、固执，对人缺乏基本的信任感。并且具有歪曲体验的倾向，容易把别人本来是中性的甚至是友好的表示看作敌视或蔑视行为，在生活和工作中容易与别人发生冲突，人际关系紧张。别人常对具有这种人格的人敬而远之。患者多见于男性，此型人容易发生偏执性精神病或精神分裂性精神病偏执型。

【妄想型人格】见“偏执型人格”。

【分裂型病态人格】表现为退缩、孤僻、安静沉默，不爱与人交往，很少有知心的朋友，连普通朋友也很少。在与人交往时，常表现为过分敏感、害羞、胆怯，因此对人际关系常采取一种不介入的态度。他们具有认识现实的能力，但更爱沉醉于自己的白日梦中，沉醉于自己的幻想世界中。他们的活动能力较差，缺乏进取性，因而不但很少参与人际间的交往活动，对各种各样的竞争性处境更是采取回避的态度或者保持一种漠不关心的态度。这种类型的人对于人少的工作环境，例如图书馆书库、实验室工作或山林农场等尚能适应，但对一些人员众多的场合或需要交际来往的工作则很难适应。分裂型病态人格与精神分裂性精神病有关。

【反社会性人格】又称悖德型变态人格或冷酷型变态人格。这种人通常在与人的交往过程中不真诚和不坦率，并且是一个高度的利己主义者，因此他们是不可信赖的。表现对人冷酷无情，遇事只考虑自己，从不考虑他人，在遇到挫折和失败时，往往把责任推给别人而为自己开脱。这种人情绪不稳定，容易冲动，行为受偶然的动机所驱使，往往会做出一些触犯法纪的事，但自己对此并无悔恨、羞愧之意，更不会从中吸取教训。这类变态人格者往往长期社会适应不良，容易把内心矛盾、冲突或欲望暴露或显示出来，往往感情用事与冲动，从而造成别人而不是他们自己的痛苦。这种人行为乖戾，不通人情，做事损人利己或损人不利己，习惯于对别人恶作剧而取乐，虽经教育或惩处仍屡教不改。

【强迫型病态人格】包括不安全型和精神衰弱型两种。具有这种病态人格的人通常以十全十美这样的高标准来苛求自己，为不能达到这一标准而焦虑、紧张和苦恼。他们过分自我克制，过分自我

关注和有过强的责任感，同时又过分的墨守成规和拘谨，做任何事情都小心翼翼，缺乏随机应变的能力。在处世方面，由于过于谨小慎微，常因顾虑小事而忽略了大事，事后又由于没有把事情弄好而焦虑、痛苦万分。他们不但自己追求完美，也要求别人按照自己的方式办事，甚至会妨碍别人的自由。他们十分害怕会犯错误，因此在工作时非常小心、谨慎、仔细，在对待其他事情上，因为为了追求完美而优柔寡断、难以作出决定，思想老是处于一种紧张状态而得不到松弛。强迫型人格与强迫性神经官能症有关，更年期忧郁症病人多具有这种人格。

【爆发型病态人格】包括类癫痫型、易兴奋型、冲动型和攻击型等四种。这些病态人格的人经常因为一些细小的精神刺激而突然暴发非常强烈的愤怒和冲动，自己完全不能克制，并可出现暴烈的攻击行为，这种突然出现的情绪和行为变化和平时是不一样的。他们在间歇期是正常的，并且对自己在发作时的所作所为感到十分懊悔，但这并不能阻止其再次发作。这种爆发也经常因少量饮酒引起，发作过程类似癫痫，但不出现痉挛发作，而且脑电图检查正常或属于非特异性改变。有人把这种爆发型病态人格的表现叫做“发作性控制不良综合征”。一般来说，他们并不一定具有反社会性或悖德性倾向，但由于他们的人格特点的特殊性，在不良环境影响下或在他人鼓动下易发生激越性犯法行为。

【循环型病态人格】包括双相的循环型和单相的情感增盛型与情感低落型三种。情感增盛型人表现为情感高涨，内心充满希望和喜悦，雄心勃勃，精力旺盛，情绪振奋，感觉到浑身有使不完的劲；为人热情，好与人交往，情绪乐观，感觉事事如意，什么困难都

不存在，人世间的一切都极端美好；但经常做事有始无终，常做出大量的计划和设想，却很少付诸于行动，并且较为急躁，有时甚于容易激惹。情感低落型又称为忧郁型，其表现为情绪忧郁、悲观、愁眉不展，觉得前途暗淡；整日无精打彩，精神不振，并且自感精力不足，对任何事情都缺乏兴趣，很少参加社会活动，经常一个人独处，少语寡言；自我评价极低，认为自己什么也干不成，遇事感到困难重重并且自己无能为力。若这两种类型交替存在，则称为双相循环型病态人格。通常这两种情绪的变化与外界环境无关。循环型病态人格与躁郁症有关。

【多重人格】一种心因性人格障碍。其特征为在同一个人的身上存在两个或两个以上的人格身份，这些人格身份分别在不同的时间里出现。在任何特定的时间阶段，存在于意识层的只有一种身份。也就是说在一定时间内，其中的一个人格占有支配地位，主宰其意识和行为，这称为主体人格。这时所有的情感、思想以及言行都按照主体人格的方式活动，不显出另一种或几种身份的痕迹。过一段时间后，通常是在受到精神刺激之后，可突然转变为另一种完全不同的身份，一切情感、思想及言行都按照新的主体人格的方式行事。对过去的身份完全遗忘，仿佛从心理上另外换了一个人似的。每一个人格身份都有其各自不同的生活经历和记忆，它们之间彼此独立，互不知道“对方”的存在。各个人格身份的转换是突然的和戏剧性的，除了基本人格外，其后依次称为第二人格、第三人格等。精神分析学派认为，多重人格的发生是心理分离作用的结果。多重人格多见于精神分裂性精神病和癔病。

【A 型性格】又称 A 型行为。1959 年由美国学者佛里德曼和罗森

曼提出。一种冠状动脉性倾向的行为模式，或者说是一种明显的行为上的综合症，它显示出容易引起冠状动脉性的心脏病的行为特征。具有如下特征：（1）对成就的努力追求；（2）强烈的竞争性和攻击性；（3）脾气急容易激动；（4）时间紧迫感；（5）很强的责任感等。属于 A 型性格的人，由于神经体液等系统长期处于紧张状态，引起神经内分泌系统机能紊乱而发生一系列的生理变化，如血液中胆固醇、甘油三脂浓度和血液粘稠度均增高，致使冠状动脉等腔变细伴硬化，出现供血不足而导致冠心病的发生。所以 A 型行为模式又称为“冠心病易患行为模式”。作为一种行为综合症，它的行为模式既不是人格特性，也不是向周围挑战的标准反应，而是使他们倾向于挑衅性状况的性格理论反应。同时，这种行为又在很大程度上决定于某种特定的社会环境，因此可以通过适应环境或有意识的调节来使这种性格得到控制。自我矫正、心理咨询与治疗、戒除烟酒等不良嗜好、降低血液粘稠度、运动治疗、生物反馈疗法等对矫正 A 型性格均是很有疗效的。

【儿童多动综合症】简称多动症，是以与年龄不相称的注意涣散、活动过度和行为冲动为主要特点，伴有学习困难和品行障碍。多动症属广义的行为障碍。它涉及到医疗与教育两方面的问题。在美国过去多用“轻微脑功能障碍”，美国精神病学会出版的《精神障碍诊断和统计手册》第三版称为“注意缺陷障碍”。患多动症者绝大多数为男孩。关于病因有许多不同的看法，主要有：（1）遗传因素；（2）脑损伤；（3）神经生化因素。也可能是多种因素引起的一种综合表现，可能没有同一病因。其临床表现主要有：（1）活动过度，大都开始于幼儿早期，上学后表现更为显著，是求诊的主要症状；（2）注意集中困难，注意易受环境的影响而分

散，注意集中时间短；（3）情绪不稳，冲动任性，患儿缺乏克制能力，常对一些不愉快的刺激作出过分反应；（4）学习困难是求诊的常见原因，患儿智力水平大都正常或接近正常，但由于以上症状给学习带来困难。对多动症的治疗应多方面着手综合进行。药物治疗是有效的方法，大部分患儿服药后都可取得一定的或明显的效果。常用药为利太林，此药常见副作用是影响食欲，可影响小孩的发育。

【精神性贪食症】简称贪食症。只在近年才被提出。以女性为多。其主要症状为难以克制的进食过度 and 进食后的自我催吐。患者的进食冲动强烈，发作时食量惊人。病人不愿他人知道，总是暗自暴食，而在公众场合尽量克制。暴食的起源是用以缓解因进食冲动所致的内心紧张，但事后则感到悔恨内疚，故常自行催吐。开始时，多数是用手指挖喉咙引起呕吐。病程进展，病人可以根据自己的意愿吐出食物，长此以往可导致一系列并发症，特别发生因低血钾血症所致的软弱无力、心律失常和肾功能损害，牙齿因受酸性胃内容物的反复刺激，常呈特征性凹陷。和精神性厌食不同，患者体重常维持在正常范围，绝大多数病人主动求诊。加强进食的自我控制是本病治疗的核心环节。重症患者需住院作饮食控制。应用苯丙胺之类的精神振奋药可以抑制食欲，弊多利少并非合理的治疗方法。

【精神性厌食症】又称神经性厌食，简称厌食症。此病在西方国家相当常见。以女性多见，很少发生于儿童时期。发病高峰年龄为16—17岁，家庭的社会阶层分布以上层及中层为多。病前性格大多具有拘谨、刻板和强迫性特征。有关病因假说较多，一致的意

见是生物、心理、社会因素均在发病机理中起一定作用。主要临床表现有：（1）进食减少和体重减轻为主要症状，吃的少并非真正的食欲减退和丧失，而是害怕发胖，只有极少量饮食是病人进食行为的习惯形式。（2）少女出现停经是特征性表现。（3）进食量少引起躯体并发症，并可能致命。治疗极为困难，一般以住院治疗为宜，严重者需强制入院。大部分病人在住院期间可恢复正常体重，出院后可能又复发。本病的预后不理想，男性患者预后更差。

【酒依赖】由于饮酒导致的一种心理和躯体状态，其特征性行为常包括非饮酒不可的强迫心理，可以连续或周期性出现，以体验酒对心理的效应，有时也为消除无酒饮所致的不适感，对酒的耐受性可有可无。其具有 7 个特点：（1）难以控制的被迫饮酒感觉；（2）刻板定时的饮酒形式；（3）饮酒需要超过一切；（4）对饮酒的耐受力发生改变；（5）反复出现戒断症状，震颤、短暂幻觉、癫痫发作及震颤性谵妄；（6）以饮酒帮助解除戒断症状；（7）戒断后旧瘾可重染。造成的主要原因在于社会环境因素，同时也给酒瘾者带来不同程度的社会功能损害。治疗较困难，一方面要停止饮酒，同时还需针对戒断症状及饮酒对躯体的损伤采用药物治疗。

【心身疾病】主要地或完全地由心理社会因素引起，与情绪有关而主要呈现为身体症状的躯体疾病。这些疾病通常都有形态上的基础，即在生理机能或者组织结构上具有具体而明确的损害，因此，有人把它称为心理、生理障碍。一般说来，人体的各个器官和系统都有可能患心身疾病，但那些与情绪的联系特别密切，由植物神经系统支配的器官系统如心血管、胃肠和泌尿生殖等几个器官

系统更易于患心身疾病。(1) 心血管系统，主要有原发性高血压，偏头痛，心绞痛（冠心病），雷诺氏病，心动过速等几种疾病。(2) 胃肠系统，主要有消化性溃疡，溃疡性结肠炎，神经性厌食症等疾病。(3) 泌尿生殖系统，主要有排尿障碍，阳痿，阴冷，月经失调或痛经等疾病。(4) 内分泌系统，主要有甲状腺机能障碍（包括甲亢和甲低），糖尿病等疾病。(5) 呼吸系统，主要有支气管哮喘，过度换气综合症，慢性呃逆等疾病。(6) 皮肤，主要有荨麻疹，斑秃，神经性皮炎等疾病。(7) 肌肉和骨骼系统，主要有周身疼痛症，类风湿性关节炎等疾病。心身疾病种类繁多，其致病因素既有躯体的生物学方面的因素的作用，又有社会方面因素的作用，还有心理学方面的因素的作用，如情绪的作用、心理动力（动机）的作用、行为因素的作用和行为类型与人格特征的作用等。心身疾病是真正的躯体疾病，但心理因素在起病及疾病发展过程中起着更为明显和主要的作用。在进行治疗时，首先要进行有效的躯体治疗来解除症状，促使病变好转，但要达到持久疗效，减少复发，则需要进行适当的心理治疗，包括行为治疗和生物反馈训练。

【心理防御机制】指个体处在挫折与冲突的紧张情境时，其内部心理活动中具有的自觉或不自觉地解脱烦恼，减轻内心不安，以恢复情绪平衡与稳定的一种适应性倾向。“防御”一词最早于 1894 年出现于弗洛伊德的《防御性神经精神病》一书中，他认为防御机制同某些神经症和精神病有密切联系。在他所提出的人格理论中，将人格分成 3 个部分：本我、自我和超我。他认为，自我在本我、外界现实环境和超我之间起中介作用。因此自我经常处于以下 3 个方面的压力和威胁之下：(1) 来自本我的本能冲动要求的直接

的满足；(2) 来自现实世界的要求和社会道德规范的约束；(3) 来自超我的监督。为了保护自我，自我便发展形成了防御机制，由于这种心理防御是自我的功能，又将心理防御机制称为自我防御机制。心理防御机制，在现实生活中是一种相当普遍的心理现象。由于在我们的生活环境里，时时处处都有许多挫折与困难，不能一一都直接去处理应付，有时需要依赖心理上的机制与措施来适应，以缓解内心的矛盾冲突。这是一种正常且健康的心理现象。但如果日常生活中运用不当或过分，从而影响了个人对周围社会环境的适应，甚至同环境完全脱离，就会成为心理变态的表现。心理防御机制的种类很多，至今已有数十种防御机制被提出，这些机制按照出现的先后和同心理疾患间的联系程度，可分为如下 4 大类。(1) 精神病性防御机制，在婴儿期即被使用，正常成人虽有时采用，但多为暂时应用；精神病人常常极端地应用。包括否认、曲解和投射等。(2) 不成熟的防御机制，出现于婴幼儿期，在成人则多见于较轻的精神病人，包括倒退、幻想和摄取等。(3) 神经症性防御机制，少儿期得到充分利用，在成人中则多见于神经症病人。包括合理化、压抑、抵消、反向形成和隔离等。(4) 成熟的防御机制，出现较晚的、成功的、有效的适应方式，包括升华、幽默和理智化等。

【合理化作用】又称文饰作用。指在某种情况下，以个人自己需要的理由来解释自己不能实现的事实。从其解释本身来看，都只不过是一些“自圆其说”的编造或杜撰的所谓“理由”，其目的是要以“正当”的动机去掩饰自己的行动，以合理的言词去辩护偏离正常的行为，以避免精神上的苦恼。如“酸葡萄作用”，狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的，认为自己得不到或没有的东西就是不好

的，自己根本不喜欢，以冲淡内心欲望与不安。这种“知足者常乐”的心理防御机制，可作为一种帮助人们接受现实的好方法，但用得过度时，会妨碍人们去追求他们真正需要的东西，此外，不少病人也常使用合理化作用，来处理其心理问题。

【升华作用】一种积极的心理防御机制形式。人原有的冲动或欲望，如直接表现出来，可能会受到处罚或产生不良后果，因而不能直接表现出来。但如果能将这些冲动和欲望导向比较崇高的方向，具有创造性、建设性，有利于社会与本人时，便是升华作用。比如说，同样是拿刀破坏东西的冲动，杀人便变成了罪犯，要受到法律的制裁；而杀猪是合法的赚钱的职业。在升华作用的防御机制下，原来的动机冲突得到了宣泄，结果不但消除了因动机受挫而产生的焦虑，而且能使个人获得成功的满足。

【补偿作用】指一个人在生理上或心理上有某种缺陷，可能是实际存在的，也可能是自己的主观认识或想象，因此用种种方法来弥补这种缺陷，以减轻其心理上的不适感。有些人觉得自己的身体不好，运动场上不得逞威，损及自尊心，就拼命用功，在考场上逞威。再如盲人的触觉、听觉特别敏锐；自幼瘸腿的人心灵手巧，都是常见的补偿。补偿作用应用得好，不仅可弥补缺陷，而且会转化出巨大的动力。如过分应用，过度补偿，则可导致精神的变态。如一个自惭形秽的人可一反往常，变为好斗、富于攻击性、自高自大，这是过分的补偿。

【转移作用】又称置换作用。指将对某一对象之情感、欲望和态度转向其他可以替代者身上的潜意识机制。有时，人们对某一对象

之情感，喜爱也好，憎恨也好，愤怒也好，如直接表现出来是不为自己或社会所接受的，所以会把它转而移到另一个比较可以接受的对象身上，以减轻自己精神上之负担，“安全地”疏泄内心的感情。精神病中的恐怖症、强迫症都可见到这种转移作用。此外，转移作用在心理治疗中也常出现，病人往往在不知不觉中，把他小时候对其重要人物（尤其是父母）的情感转移到医生身上，形成病人与医生关系之外的另一种关系，一般称之为“移情关系”。这种移情关系就是转移作用的一种。

【投射作用】又称外射作用。指将自己所不喜欢的或不能接受的观念、冲动或品质等转移到别人身上或外部世界去，说是别人有这种性格、恶习或恶念，以避免或减轻自己内心的不安与痛苦。所谓“以小人之心，度君子之腹”就是这种机制的表现。精神病患者的妄想症状也可被看作是病人将自己对人的敌意和攻击冲动转而反投的表现。在人格测验中，有一种投射测验，给受试者看一些图片或者照片，然后请他凭自己的感觉说出看到什么东西，或说明有什么想法。虽然同样是一张毫无特别意义的图案，有些人会说，看来是两个人在打架；而另些人却说，看来是很好吃的牛排。即随着每个人的心理状态不同，而反映（投射）出不同的结果来。应用这种方法，可以帮助我们探索每个人内心的隐秘思维。在心理治疗过程中，有时也应用这种原理，来观察患者的内在动机、欲望与情感活动，以便作分析性的心理治疗。

【自居作用】又称仿同作用。指自我尝试与某一对象潜意识地视为等同，它使一个人力图把自己变得跟他人相似，甚至以他人自居。例如，女孩喜欢妈妈，模仿妈妈；或者男孩喜欢爸爸，仿效爸爸，

都属于自居作用。自居不是简单的模仿，前者派生于无意识，后者是一种有意识的行为。自居是童年期一个不可避免的、重要的发展过程，在恋母情结被解除期间，个体欲仿同的对象是父母，之后便转向生活环境中其他重要人物，通常是个体所爱的或所崇拜的人物。但有时却是由一种心理防御性质而产生的，也有人可能会以迫害自己的人作为仿同的对象。例如，二次世界大战期间被关在集中营中的某些犹太人变得残酷无情，有人认为这是与法西斯分子仿同所致。不恰当的自居作用便导致病态，如精神病人会自认为是某伟人 or 电影明星。

【反向作用】是以“矫枉过正”的形式处理一些不能被接受的欲望和冲动，其行为表现往往采取或从事与自己的潜意识动机、情感和观念截然相反的过激的态度和活动。因为人的许多原始的冲动及欲望，是自己和社会规范所不能容忍和不能许可的，所以常被压抑而潜伏到潜意识之中去，不为自己所觉察，但这些潜意识内容仍随时伺机蠢动。人们为了害怕它们可能会突然冒出来，不得不特别加强防御，而采取相反的行为表现。如爱咬手指头的小孩为了害怕妈妈看见后打骂，见到妈妈后就把两手背在身后，声明“妈妈我没咬手”。这种举动正表明他仍有很强的咬手动机。中国“此地无银三百两”的故事，就是这个道理。反向作用的心理防御机制，如使用得适当，则不仅无害，而且可能有助于人在社会上之适应。过分使用，使人耗费许多精力，做他们不想做的事，如精神病患者的强迫行为是这种作用的极端表现。

【倒退作用】正常心理发展规律是随着年龄的增长，一个人的行为规范有一定的递进模式，最终达到成熟阶段。但有的时候，当人

们遇到挫折时，会放弃已习惯的成人方式不用，而恢复使用早期幼稚的方式去应付困难，或满足自己的欲望，这种现象称之为“倒退作用”。有些病人经过死里逃生的车祸或大手术之后，虽然从医学观点看来，身体已经复原，可病人往往不愿出院。这是因为病人经受巨大挫折，害怕再负起成人的责任，及承担随之而来的恐惧和不安，而倒退成孩子一样的“依赖”。在精神分析治疗中，经常把倒退机制作为了解病人即往史的必要手段。在原始疗法和再生疗法中也往往鼓励病人采用倒退机制。从某种意义上来说，所有的心理变态表现，或多或少都是倒退作用的结果。

【固着作用】被迫重复某种无效的动作，尽管反复进行某种动作并无任何结果，但仍要继续这种行为，由于这种行为具有强制性的特点，往往不能被更适当的反应所取代。如精神病中的强迫症患者是固着作用的典型例子。心理学家曾用动物实验表明，迫使动物解决它们不可能解决的问题是造成挫折固着症状的原因之一。严厉的或长时间的惩罚也会造成挫折情境而产生固着症状，如大学生受试者在受到较轻挫折以后，学习新问题的能力大为下降。原因是挫折的效应之一是使他们原有的行为凝固化，从而阻碍了学习新的反应。如果固着行为反复地加强起来，就会产生“病态固着”。

【否认作用】一种原始简单的心理防御机制，把已经发生而令人不愉快或痛苦的事情完全否认，或彻底“忘掉”，就像它根本没有发生过一样，以避免心理上的不安和痛苦。沙漠里的鸵鸟被敌人追赶而跑不掉时，就把头埋在沙里。因为危险在眼前，情绪上负担不了，所以把眼睛盖起来，抹杀了已发生的事实，以去除心理上

的负担与痛苦。这种“眼不见为净”者，就是“否认作用”的表现。精神病患者若完全失去自知力，拒不承认有病，则可看作是否认机制极端应用的表现。

【压抑作用】又称潜抑作用。指把意识所不能接受的，使人感到困扰或痛苦的念头、感情和冲动，在不知不觉中压抑到潜意识中去的作用，以至在一般情况下，当事人不能觉察或回忆。这是各种心理防御机制之最基本方法。压抑作用能把一些人们不能忍受的或能引起内心矛盾、冲突的念头、感情或冲动，在还未被我们所觉察之前，便抑制、存放到潜意识中去，以致不会时时干扰我们的心境。这些存放在潜意识中之念头、感情或冲动，虽不为人知，却可在不知不觉中影响我们的日常行为，往往使我们做出许多莫明其妙的事情来。例如失言、笔误、动作失误或记忆错误等，都是潜意识的内容进入意识领域而引起心理的轻微、短暂的扰乱现象。潜抑作用在许多精神疾患中都可以观察到。如癔病的发作，常具有潜抑的特征。发掘被病人压抑了的记忆材料，是精神分析治疗的重要步骤。

【心理治疗】应用心理学的理论和方法对心理疾病的诊治。主要通过语言、表情、态度、姿势、行为和周围环境因素去影响和改变病人或求诊者的感受、认识、情绪、态度和行为等，从而改善其大脑及神经系统的机能，减轻或者消除导致求诊者痛苦的各种心理应激状态、消极情绪和异常行为，以及由此而引起的各种躯体症状。治疗方法已达数百种，都在各自的领域里取得了一定的疗效。心理治疗的实施有其适应症和禁忌症，因此在选择治疗方法时，应有针对性和目的性。一般说来，对不同的病症应选用各自

最有效的心理治疗方法，较为流行的趋势是把几种不同的方法结合起来联合使用，这样会取得较为明显的治疗效果。治疗的形式有很多种，按照治疗方法的不同，可将其分为支持性心理治疗，分析性心理治疗，训练性心理治疗。根据治疗时间的长短可分为长程心理治疗、短程心理治疗以及间歇性心理治疗。根据治疗对象的不同可分为个别心理治疗、集体心理治疗和家庭心理治疗3种。心理治疗的理论繁多，治疗方法也各异。但是，所有的心理治疗的理论和方法都有一个共同特点，那就是帮助人们摆脱原来的不健康的心理、行为方式，建立正常的适应社会生活的人格模式。它已广泛的深入到了人们生活的各个领域之中。

【角色扮演】心理治疗的一种方法。角色，又称社会角色，指人们的社会身份。社会对于某种角色的行为所持的期望就是角色规范，它制约着个体行为表现。在不同的场合中，人们可能扮演着不同的角色。例如一个男性，他在家中扮演的是孩子的父亲，妻子的丈夫，母亲的儿子等角色，而在单位中他所扮演的角色则是教师、同事、下属等。不论他扮演的是什么样的角色，都会表现出一系列的与之所扮演的角色相适应的特定的行为。角色扮演就是利用这种角色期望的制约性，使患者的不适应行为和情绪反应得以减弱或消除，并建立起正常的、积极的行为模式。这种做法能否取得成功，一方面取决于扮演者的角色技能，另一方面则取决于他对角色期望的把握是否准确。

【疏泄疗法】最为常用的心理治疗方法之一。基本原则是让求诊者将心中积郁的苦闷或思想矛盾倾诉出来，以减轻或消除其心理压力，避免引起精神崩溃，并能较好地适应社会环境。它不但对神

经官能症、心因性精神障碍、情绪反应等精神疾病有较好的疗效，对心身性疾病与正常人的心理问题也有相当大的帮助。当人遇到各种各样的精神创伤、挫折或者打击后，会因为心理、生理反应而产生各种心身疾病如高血压、消化性溃疡病等，还可以由于焦虑、恐惧、抑郁、愤怒等情绪因素而导致神经衰弱、焦虑症、抑郁症等精神疾病。如果一个人能够正确对待有关事物并善于排除不愉快的情绪，他的心身通常是健康的。相反，若是一个人总忧郁或者过分自我压抑，就易患心身疾病和各类精神病。因此，让人们将内心积郁的各种心理压力疏泄出来是维护人们身心健康的重要原则。在进行疏泄疗法时，医生要对求诊者采取同情、关怀与十分耐心的态度，让他们畅所欲言。当他们的精神疏泄达到一定程度后，再给予适当的正确的指导。精神疏泄疗法除通过求诊者倾诉或谈话来进行外，还可以通过运动、旅游、心理剧等方法来实现。

【催眠疗法】应用催眠术使人进入催眠状态，并以暗示对心理疾病进行治疗的一种方法。催眠术作为一种治疗疾病的手段已有 2000 多年的历史，而真正把催眠术用于医疗的人是维也纳医生麦斯默。历史上曾把催眠术叫做麦斯默术。19 世纪中叶，英国外科医生布莱德对催眠现象进行了系统深入地研究，认为催眠现象类似睡眠，故他按希腊语 Hypnos（睡眠），提出 Hypnotism（催眠术）一词，这一术语一直延用到今。后来不少学者都对催眠现象提出了自己的理论观点。催眠疗法已为医学界和心理学界所承认，并且在心理治疗理论体系中占有一定的位置。被催眠的对象不同，催眠分集体催眠、单人催眠和自我催眠。一般所说的催眠是指单人催眠。在决定对病人进行催眠治疗时，首先要向病人说明催眠的性质和

了解病人对催眠术的信任程度，如果态度是相信的、欢迎的，那么下一步要确定其受暗示性的程度，这是催眠成功与否的关键。如果病人具有足够的暗示性，就可以施用催眠治疗。治疗应在安静舒适、光线暗淡的场所进行，施术者要有助手在场，尤其对异性进行催眠时。传统的单人催眠一般是以言语暗示配合不同的感官刺激。例如，让病人躺在或坐在靠背椅上，调整呼吸、全身放松，然后让他注视一个光点或施术者的眼睛，也可以让他听某一单调而有节奏的声音，还可以对病人身体的某些部位进行抚摸。在这类感官刺激的同时，用单调的语言进行放松困倦的暗示。上述做法的目的在于，让病人在短时间内把注意力集中到施术者的言语暗示上，从而不知不觉进入催眠状态。导入催眠状态的时间因人而异，时间最短的约 3—5 分钟，一般为 10 多分钟。半小时仍不能入眠者，应停止催眠。催眠状态下的心理治疗大致有 3 种。

(1) 直接暗示法：施术者直接暗示病人的某些症状消失。例如，对阳痿病人可以这样暗示“你现在能体验到阴茎已能勃起，而且能持久地勃起，阳痿已经好了。”(2) 催眠后暗示法：暗示病人“醒来后你的……症状一定可以消失”。这种方法适用于对非持续性症状的治疗。(3) 催眠分析：在催眠状态下病人容易谈出被压抑的心理矛盾和精神创伤，有时甚至谈出早年的痛苦体验，从而为分析性心理治疗提供条件。治疗结束时，治疗者应检查一下，是否在治疗过程中加了某些有害的暗示；如果有，就应在唤醒病人前收回。然后，对病人说：“治好了……你安静睡吧。”让病人安静数分钟后，解除催眠状态。

【催眠后效应】催眠可以理解为医生通过给患者的积极暗示来消除或减轻疾病症状的一种心理治疗方法。由于催眠造成了一个特殊

的、意识阈非常狭窄的状态，为暗示的作用创造了最佳的条件。因此，催眠下就能产生十分奇特的生理效应。通过催眠暗示可以使被催眠者陷入“人工假死”状态，即出现自然死亡的一系列特征，如呼吸中断、心搏停止，等等。催眠对于人的行为和动机的影响也是十分明显的。在催眠暗示的作用下，可以让一个成年人的举止变成小孩一样，幼稚可笑。通过催眠暗示也可以让被催眠者高兴地吃下各种根本不能吃的东西，如粉笔、煤渣和棉絮等。在催眠状态中，借助于暗示也能使被催眠者产生各种形式的幻觉，即把不存在的东西看作是存在的，被催眠者还可以在暗示作用下把本来存在的事物认为是不存在的。在催眠与记忆的研究中，被催眠者不仅对醒时所有的记忆都能重现出来，同时，在催眠状态中还能回忆起那些在觉醒时早已遗忘，根本回忆不起来的许多过去经验，乃至早年的经验。许多精神科医生，特别是精神分析学派的学者就曾利用催眠的这种作用来治疗某些精神疾患，因为通过这种作用能把那些被遗忘了的、处于潜意识中的心理创伤或矛盾冲突召回到意识中来，加以领悟和认识，症状自然就消失了。催眠暗示作为一种治疗方法，不仅对某些精神疾患，特别是神经官能症有奇特的功效，而且对于某些躯体疾患，特别是心身疾病也有奇特的功效，催眠暗示的生理效应可以说是“心理可以影响生理”的最典型的、最明显的证据，近年来国外有不少学者认为，心身疾病的治疗将会成为使用催眠术最广泛和最有前途的领域。

【移情】精神分析学派在进行心理治疗时经常使用的一个术语。弗洛伊德认为移情是患者重复儿童期的一个特殊阶段对父母或哺育者的态度。换句话说，移情是再现病人儿童期的情感态度，把医生当做早年生活环境里和他有着重要关系的人，把曾经给予这些

人的感情置换给医生。在治疗过程中，患者逐渐表现出对自己症状不再注意，而对医生本人发生兴趣。他们关心医生，顺从医生的意旨，在家人面前多次提到医生并倍加赞赏。这时，从病人那里很容易得到分析所需要的联想材料，患者对医生的解释也很相信，分析也有惊人的进展。表现为友好、爱慕并带有性爱成分的叫作正性移情；表现为拒绝，不满甚至把医生当成他痛恨的人，叫作负性移情。移情是病人无意识阻抗的一种特殊形式。如果处理成功，则有利于治疗的顺利进行，反之如果处理不成功，则会给治疗带来许多麻烦。通常来说正性移情较处理好，而负性移情，由其是强烈的负性移情，则较难处理。移情现象在心理分析治疗中占有重要位置，只有能产生较为明显的移情的病人才有可能得到治疗的好处。

【行为疗法】又称条件反射治疗。是以行为学习理论为指导，按一定的心理程序，来消除或纠正人们的异常或不良行为的一种心理治疗方法。主要理论基础是巴甫洛夫的经典条件反射原理和斯金纳的操作条件反射原理。行为治疗理论认为，患者的症状即异常的行为或生理功能，都是个体在其过去的生活历程中，通过学习过程而固定下来的。可以设计某些特殊的治疗程序，通过条件反射和操作条件反射作用的方法，也就是说通过学习的方法，来消除或矫正那些异常的行为或生理功能，并建立新的健康的行为习惯。它包括很多种类，如系统脱敏法、厌恶疗法、暴露疗法、松弛训练法以及生物反馈法等，各种疗法的实际方法也有所差异，但是它们的基本原则和治疗过程却有许多共同之处。首先，它们都要求了解患者适应不良与异常行为或疾病产生的原因。其次，要求确定患者的适应不良与异常行为或者疾病的主要症状表现，作

为治疗目标，治疗者才可以制定出恰当的治疗方案等。第三，向患者说明治疗的目的、意义或方法，争取患者主动配合治疗，这一点对取得疗效是十分重要的。第四，采用专门的心理治疗技术，配合必要的药物或者治疗器具，把治疗方案付诸实施。第五，根据行为治疗技术的性质及患者行为改变的情况，分别给予正性强化（表扬，奖励等）或负性强化（批评、撤消奖励等）。最后，根据病情的变化情况，调整治疗方法，把治疗情境下所获得的疗效巩固下来并扩展到日常生活情景中去。目前，行为治疗仍处在不断发展和完善之中，并产生了一些新行为疗法，如认知行为矫正疗法，这些新的行为疗法的产生，不但丰富和扩大了行为治疗的领域，也提高了行为治疗的疗效。

【惩罚】在某种行为发生后，给予一定的具有减弱该行为倾向的刺激。惩罚是对个体施予心理或者生理的不愉快的刺激，从而减低或遏止不良行为的出现。如果恰当的应用，它可以抑阻较为特殊的不良反应，收到一定的预期效果。但是惩罚并不能消灭反应或使反应不再存在，而只是使某些行为减少或者延缓发生。只是消极地限制某些行为的出现，而未能向人们指出适合情境的正确行为是什么。另外，惩罚时的那种攻击性变态会给被惩罚者提供不好的示范，容易引起被惩罚者情绪上的变化，例如象畏惧、紧张和退缩等情绪行为表现。同时，它还是一种挫折的来源，能够引发被惩罚者其他的不适应行为的出现。因此，在使用惩罚时，应该特别的小心和谨慎，以防出现负作用。

【厌恶疗法】又称厌恶条件法，是行为治疗方法中最早和最广泛被应用的方法之一。将欲戒除的目标行为或症状与某种不愉快的或

者惩罚性的刺激结合起来，通过厌恶性条件作用，达到戒除或减少目标行为的目的。既可用于消除单个行为，如咬指甲、吸烟等，也可以用于强迫观念或者强迫行为的消除，还可用于酒精滥用、药物瘾癖、同性恋以及各种性欲倒错者的纠正。其理论基础是巴甫洛夫的经典条件反射学说和斯金纳的操作条件反射学说。认为错误与病态的行为，是在生活经历中特别是心理创伤的体验中，通过学习或条件反射固定下来的。通过再学习、条件反射以及强化手段，也能消除和纠正病态行为或者各种功能障碍，建立起健康的行为。采用的厌恶刺激一般为痛性电击、饥饿、噪声、恶臭、烟熏或者呼吸窒息药等。近年来最常被用来作为厌恶刺激的一般为电击刺激和套在患者手腕上，随时可以自弹致痛的橡皮圈。具体实施方法是在要戒除的目标，如不良行为或病态意向出现后，立即给予一个厌恶刺激，引起患者的不愉快或者痛苦的体验，经过多次反复的结合，就会使患者形成一种条件反射。为了免于厌恶刺激的出现，不良行为或者病态意向就会逐渐减轻或者消失，最后恢复正常行为。厌恶疗法的实施，不能单独进行，必须要了解患者出现不良行为及症状的原因和背景，如果只把注意力集中在症状本身上，那么利用厌恶疗法即使能够取得效果，效果也不会巩固，很有可能会复发，因此在使用上要注意与其他疗法的配合。

【系统脱敏疗法】又称缓慢暴露法。是使用放松方法以减弱患者对引起焦虑刺激的敏感性，鼓励患者逐渐地接近他所恐惧的事物，最后不再恐惧。它的具体方法是：治疗者与患者共同设计出一个能引起恐惧感的由轻到重的恐惧事物分级表，然后要患者在放松的状态下由轻到重逐渐训练，想象恐怖事物同时放松，当恐惧感接近消失时，再升级想象更恐惧的内容。按恐惧事物分级表逐级想

象完成之后，再过度到真实事物的逐渐训练，直到能面对原来的恐惧事物而不再回避为止。在进行系统脱敏法治疗时，首先要帮助患者建立对治疗的信心，在引起焦虑的刺激存在时，要求患者不发生任何回避行为或者意向，当每一次暴露治疗后，要与患者进行讨论，对患者的成功给予表扬，以强化患者的适应性行为，逐渐的使患者的恐惧反应减轻及至消失。一般来说，对各种恐怖症的治疗效果较好，治疗也比较容易进行。

【暴露疗法】让病人暴露在各种不同的刺激情境之中，使之逐渐耐受并能适应的一类治疗方法。一类是快速暴露法，又称满灌疗法；另一类是缓慢暴露法，即系统脱敏法。这种疗法是治疗恐怖症和强迫症最常用的方法，它的治疗原则是让患者较长时间地想象恐怖的观念或置身于严重恐怖的环境，从而达到消退恐怖的目的。一般是在治疗医师的帮助下进行的，在治疗医师的现场指导下，鼓励病人暴露在恐怖情景之中。病人的求治动机、治疗场所的安排以及家庭成员参与治疗过程等对疗效有着很大的影响，所以一般在治疗前应让病人对疗法有所了解，取得病人的同意和合作，调动病人的主观能动性，积极参加治疗。在实施暴露期间，不允许指导者采取强制或者体罚的手段迫使病人完成治疗计划。在治疗的初期，往往会使病人产生心动过速等生理不适体验，部分病人甚至会因此而产生逃避行为。在治疗的后期，即疗效的巩固和维持时期，主要取决于病人的信心、毅力以及坚持。暴露疗法既可以用于个别治疗，也可以用于集体治疗。在治疗过程中，应注意是否出现意外或并发症，对于那些有严重的心肺疾病的患者，最好不要采用。

【想象疗法】又称想象指导疗法。想象对人类情绪和行为的影响极大，积极的想象使人精力充沛，心身充满活力，甚至可以提高和增加机体的免疫功能，抵御各种有害因素的侵袭，促使疾病的尽快康复。消极的想象则会使人意志消沉、情绪低落，心身趋于衰弱无力状态。利用想象的积极作用，让患者在治疗者的指导下，通过一定的知觉或言语诱导，使病人产生积极的想象活动，以此调节因疾病引起的恶性情绪状态如焦虑、紧张、抑郁等，或改变对疾病的消极认识；通过积极的想象活动，也可调动病人机体内部的生理性和心理性防御功能，促使心身机能向健康方向转化而达到治病目的。通常，想象疗法不作为一种单独的治疗方法存在，而是与其他治疗方法例如医学治疗方法配合使用，才会取得较好的效果。适用于那些在治疗者指导下进行积极想象的患者。

【认知疗法】根据认知过程影响情感和行为的理论假说，通过认知技术和行为技术来改变患者不良认知的一类心理治疗方法的总称。治疗中重视研究患者的不良认知和思维方式，并且把自我挫败行为看成是患者不良认知的结果。治疗的目的是要矫正那些不符合的认知，从而使病人的情感和行为得到相应的改变。由于认知过程是行为和情感的中介，适应不良行为和情感与适应不良性认知有关。医生的任务就是与患者共同找出这些适应不良性认知，并提供“学习”或训练方法来矫正这些不良认知，使病人的认知更接近现实和实际，随着不良认知的矫正，病人的心理障碍就会逐步好转。基本治疗过程如下：首先，建立求助的动机；其次，适应不良性认知的矫正；再次，在处理日常生活问题的过程中培养观念的竞争，用新的认知过程对抗原有的认知；最后，改变有关自我的认知。目前产生了许多新的认知治疗理论方法，如

动力认知治疗、认知行为治疗等。

【暗示疗法】通过一定的手段，使病人受到积极的暗示，从而达到治疗目的的一种心理疗法。狭义的暗示疗法通常指病人在清醒状态下接受暗示的心理治疗方法，而广义的暗示疗法则还包括催眠疗法，即在催眠状态下接受暗示的治疗方法。暗示对人体生理功能、心理及行为状态，都会发生深刻的影响。消极的暗示作用会扰乱人的心理、行为以及人体的生理机能并造成疾病。例如所谓的医源性疾病就常是由于医护人员的出言不慎给病人以消极暗示造成的。某些神经官能症，尤其是神经衰弱，往往就是由于自我暗示作用而引起或加重的。许多心因性疾病的形成，消极的暗示和自我暗示也是其中主要的原因之一。与消极的暗示相反，积极的暗示能增进和改善人的心理、行为以及机体的生理机能，成为治疗疾病的一种有效的方法。特别是催眠中的暗示作用，由于催眠造成了一个特殊的意识阈非常狭窄的状态，会使被催眠者毫无批判地接受施术者的暗示，因而使暗示作用的效果大大加强，所以治疗作用最容易奏效。至于在觉醒状态下的暗示治疗，由于无需经过催眠，方法比较简便，应用的范围更广一些。觉醒状态下的暗示疗法可分为直接和间接的两种。直接暗示疗法是让病人静坐在舒适的椅子上，医生以均匀有力的语调，用预先编好的暗示性语句对病人进行暗示。间接暗示疗法是借助某种刺激或仪器的配合，并用言语的强化来实施的治疗，此外，给病人讲述有关与疾病斗争的经验、体会也能起到间接的暗示效果。因此觉醒状态下的暗示常常与解释、说服同时进行。

【内观疗法】日本吉本伊信于 1937 年创造的一个治疗方法。内观，

又称内省，指观察自身的内心。这种观察自身，包括自己意识到的体验和以往直接经历过的体验，是心理学上的一个基本研究方法，由实验人对经过训练的被试者进行有目的、有具体内容的自身观察，以了解其心理变化的特征和状态。治疗的原理，主要是回顾和检讨自己在历来的人际关系中存在的问题而予以彻底反省，以比较自己对他人的冲撞和他人对自己的慈爱这二者之间的差异和原因，并进行自我观察、自我分析，以纠正自己在人际交往中的不良态度，改变自己的人格特征。回顾的内容包括别人为我做的，我为别人做的以及给他人增加的烦恼三方面，按年代顺序进行回忆，对能回忆的具体事物，站在对方立场上来进行分析和观察，并作自我谴责。通过治疗，会促使他本人和他人之间发生共鸣，在感情上取得协调，增强自己的社会责任感，从而改变他心理活动的不良状态和形象，人格也可以得到纠正。根据方法的不同分为集中内观和分散内观两大类。集中内观可多人一起进行，大家面壁而坐，除了必要的生理活动，不可随意走动或互相交谈，在与外界环境隔离的情况下，对自己进行系统性的回顾反省。治疗者每隔 90 分钟左右对每一名内观者作指导，指导时间约 3—4 分钟，主要是询问一下刚才想到了什么事，有什么体会等，然后再给以适当的鼓励，并指导下一步应考虑哪些事，使内观者有一个明确的内观方向。这样持续 7 天左右，每天自早上 7 点到晚上 9 点。分散内观是使内观者回到日常生活中后续续进行的治疗方法，每周 1—2 次，也可每天一次，每次为 1—2 小时，以最近发生的事为主，继续原来的集中内观时的作法。内观疗法对心身疾病、神经症等有较好的疗效，对青少年犯罪违法人员的改造也有一定的效果。

【内省】又称自我观察。指个体将自己的意识经验陈述出来，为心理学家用来研究内在心理过程的传统方法之一。以冯特和铁钦纳为代表的构造主义学派企图把意识分解成最简单的心理元素，用的唯一的实验方法就是内省法。他们认为心理是主观自生的内部体验，无法为他人直接认识，而只有通过内省才能接近，并以自我报告的形式陈述出来让人了解。冯特为实验室里正确使用内省提出了十分明确的规则：（1）观察者必须能确定内省过程是在什么时候引起的；（2）他必须处于准备状态或“紧张的注意”状态；（3）必须能重复地观察几次；（4）必须能随着所控制的刺激的作用来改变实验条件。铁钦纳也感到只有训练得很好的观察者才能进行内省，因此他强烈地反对未受过训练的观察者。他们规定内省的任务在于发现和确定内省所获得的心理元素，并确定这些要素如何结合和结合的规律，以及把这些要素跟它们的生理条件联系起来。因此，心理学的目的同自然科学的目的是一致的。

【静默疗法】静默，又称入静，指个体将注意或意识集中于一个客体、声音、意念或体验而进行的一种训练。目的在于使练习者达到精神松弛、提高领悟力和随意控制自己心理活动的境界；同时，达到心理健康。现代静默技术要求练习者努力摒除一切杂念和外部世界的牵累，努力使自己体验一种特殊形式的心境，在这种心境之下，意识进入一个自由的飘游状态，使自己进入与自身内在节律相和谐一致的状态，有时甚至达到与自然融合于一体的感受之中。在进行静默训练时，要尽量减少外界环境的刺激，坐姿要舒适，呼吸要通畅，同时衣服应该宽松无束，一般要每天静默两次，早晨与下午各一次，每次 20 分钟，静默时全神贯注，专心致志。这样可以减轻心理生理性障碍，解决童年期的冲突，调整睡

眠模式，缓解紧张和焦虑，增强自信心，还可以减轻躯体痛苦，协调人际关系并增加自省能力。因此广泛用于治疗神经官能症、应激性障碍等。但若使用不当，如长达数小时的静默以及有癔病性人格的人练习静默等，会引起不良作用，出现情绪障碍或者幻觉等，因此，训练一定要得当。

【超觉静默】一种简单、易行、自然且毫不费力的静坐技术，练习者体验到思想过程愈来愈宁静，直到一种完全静止的精神状态，在这种状态中，注意力超越了日常生活水平，或超觉了。超觉静默的名字就是由此而来。当精神安静下来时，身体相应地变得比睡眠时还松弛。不过练习者并未睡着，仍然是完全清醒的，对其周围发生的一切都是有知觉的，练习者处于一个完全清醒的身心宁静状态。超觉静坐不涉及任何奇特的姿势，练习者只需舒服地坐着，闭上眼睛，并毫不费力地使用静坐导师所教导的技术，就会得到静默的效果，达到一种完全休息的状态。生理学研究指出，超觉静默的过程和身体积累压抑的过程正好相反，压抑导致心率增高、呼吸加快、血压上升和精神激动；超觉静坐则降低血压、减慢呼吸、降低心率，导致全身松弛，让我们获取深于熟睡两倍的休息程度，它也能消除失眠，可大大减少入睡时间，使失眠彻底消失。此外，对于各种心身疾病的治疗也有明显的效果。

【游戏治疗】儿童精神病学中的一种重要的治疗手段。游戏在儿童的生活中占据着重要的地位，儿童通过游戏比利用语言更能表现自己的心理特征。儿童的游戏治疗相当于成人的心理治疗。治疗是在游戏室内放置各种玩具，治疗者观察儿童对玩具的选择和游戏的方式，对儿童进行了解。儿童往往通过玩具来表达自己的幻

想，通过游戏反映出其对人际关系的看法和情感倾向。治疗者由此可探索儿童的人格和行为障碍的心理机制，研究其情感生活，并通过治疗逐步矫正其不适应的行为和态度。治疗总的原则是：治疗者的态度应该和蔼可亲，及早与儿童建立良好的关系，对待儿童应采取一种宽容的态度，对儿童所表现出来的情感具有敏感的觉察力，寓教育于游戏之中。游戏治疗是一个渐进的过程，治疗重点是启发儿童的自决能力，保持与家庭和现实的和谐关系。

【心理剧疗法】一种集体心理治疗方法，由维也纳精神病学家莫雷诺首创并倡导。通过即兴表演的形式，来探索患者的人格、人际关系、内心冲突和情绪问题。把各种心理障碍的问题置于戏剧化形式之下，使神经症病人重新经历情绪冲突的体验，通过演剧创造了新的情境，并做出某些重要的富有意义的反应。心理剧的目的的一方面是情感的疏泄，让患者当众把目前的苦恼讲述出来，以清除思想上的压力和自卑感。另一方面则是诱导出患者的自发性，增强其适应环境和克服危机的能力。心理剧的参加者包括三种人员：戏剧的主人翁即患者，他要把自己的心理问题表达出来。自我辅助人员帮助患者做好真实情感的表演。指导者即治疗者，导演戏剧使其获得预期的效果。心理剧的主要方式有：（1）要求患者表演或再现他自己的日常生活，尤其是他个人涉及的重大冲突，应尽可能全面、具体地反映出有关人物和情况，这一点需要他人的帮助。（2）独白戏，参加者只有患者自己。要求患者讲述出他一直隐藏在心里从未吐露的真实感受和想法。（3）利用各种技巧增强治疗效果。如更换角色、双重角色、镜子技术等等。心理剧通常应挑选那些迫切要求摆脱焦虑或生活挫折，希望恢复自制和自我实现的患者当主角。参加者应该具有较好的理解力和内省力，

能与同伴相互交流，并能与治疗者建立积极的关系，只有这样心理剧才能取得良好的治疗效果。

【生物反馈治疗】生物反馈是按照条件反射原理，在现代电子设备和自动化技术发展的基础上，在严格的实验控制的条件下，在动物和人体身上得以重复证实的内脏学习过程。开展生物反馈研究的创始人是美国心理学家米勒。生物反馈疗法是一种借助于电子仪器，让人们能够知道并学会有意地控制自己身体内部正在发生变化的方法，即调整和控制自己的心律、血压、胃肠蠕动、肌肉紧张程度、出汗、脑电波等，从而改善机体内各器官系统的机能状态，矫正对应激的不适应反应，而有利于身心健康，达到防病治疗的目的。生物反馈借助于仪器设备的帮助，使那些原来不能由人来随意控制的人体内脏器官机能系统的活动，进入到人的意识中来而受人的随意控制。作为一种治疗方法属于行为治疗的范畴，这种方法在临床上多用于心身疾病的治疗。较多的是心血管系统的生物反馈训练，其中以高血压病的治疗为最多。对心律不齐的患者，偏头痛和紧张性头痛的患者，采用生物反馈治疗也可取得疗效。常用的生物反馈训练有以下几种：（1）肌电生物反馈；（2）脑电生物反馈；（3）皮肤电生物反馈；（4）皮肤温度反馈；（5）血压生物反馈；（6）心律生物反馈。

【音乐治疗】音乐有重要的心灵净化作用，有助于人的身心健康，有物理和心理两大作用机制。在物理学方面音乐是有规律的弹性机械波，经由感官施加能量及运动形式于人体，引起体内相应的活动改变，从而达到激发潜能、解除紧张和健身的效果。在心理——行为方面，音乐能使人怡情悦性，陶冶性情，塑造美好的性

格；美妙的音乐激起人的美感与想象，改善和调节情绪。音乐治疗的实施原则是：（1）不能做为万能或唯一的治疗方法，需要结合药物、体育方面的治疗。（2）可分为主动式或者感受式，宜根据条件和需要加以选用。（3）根据不同的病种和病人的实际情况，选择节奏、旋律不同的乐曲。（4）一般没有副作用，但要注意乐曲的选择，以避免不良刺激，立体声设备的使用也应有一定的时限。

【工娱疗法】安排患者参加某些工作、劳动、娱乐和体育活动以促进病情恢复的一种治疗方法。它包括工疗和娱疗两种。治疗中为患者安排的各种活动，可以转移患者的注意力，使精神症状如幻觉、妄想产生的机会减少，焦虑、抑郁和恐惧情绪减轻，使病态行为得到纠正，达到机能与外界环境的协调和统一。工娱活动的组织方式，可视医院的具体情况而定，规模可大可小。从事工娱治疗的医护人员应具备心理学、精神医学等专业知识，并有一定的组织和管理能力。病人在参加活动以前，要向其说明工娱治疗的意义以及参加工娱治疗应该注意的事情，然后根据病人的病情安排合适的活动。在治疗中应做好观察记录，若患者病情出现波动或明显复发的可暂时中止其治疗。疗程结束后，治疗者应在观察记录的基础上，写好治疗小结。常用来治疗各种神经官能症、躁狂症、抑郁症和精神分裂症等，也可用来治疗心身疾病和某些慢性躯体疾病。

【职业疗法】通过职业活动进行治疗的一种治疗方式。将患者安排在治疗性的环境中，与其他患者和工作人员共同参加一些有意义的职业活动，目的在于恢复患者的功能和社会生活能力。对于较

重的患者，可以先从指导他们的日常生活开始，通过力所能及的作业和劳动，逐步恢复患者的自发性和劳动技能。治疗通常由职业治疗者负责组织，根据病情和以往从事的职业，确定其相应的治疗措施，分阶段进行医院内或医院外的职业治疗。在进行治疗时，患者置身于有益的活动，可以转移注意力，克服焦虑和抑郁情绪，使其病态行为得到纠正，密切患者同周围环境的接触，激励他们对生活和工作的兴趣、信心和勇气。对于减少心理缺损和衰退起着较大的作用。一般来说，对于精神病恢复期的患者及慢性精神病患者采用职业疗法会取得较为明显的疗效。

【森田疗法】日本森田正马教授创造、发展的一种治疗神经症的方法。其核心宗旨为“保持原状，听其自然”。森田教授认为神经质的特征是内向性、强烈的自我意识、过度地追求尽善尽美及过份渴望生活完满。具有这种特征的人，当遇到生活环境改变，甚至只是很轻微的精神创伤时，也会倾向于使自己产生自卑感。而神经症的发展，自卑感是先决条件；其次，当诱发因素出现时，具有神经质特征的人就集中注意于他的焦虑、并竭力地去回避它。但这却使他变得敏感，更感到焦虑，从而形成一个恶性循环圈。如果让患者无视症状的存在，只注意陶冶疑病性情，破坏其恶性循环，从而解决患者主客观之间的矛盾，打断恶性循环，形成良性循环，症状便自然的消失了，神经症也就得到了治疗。治疗方法分为住院治疗 and 门诊治疗两种，以住院治疗为主，门诊治疗只适用于轻度和中等度的病症。一般适用于年龄在 15—40 岁的人，它的适应症包括强迫思维、强迫观念、疑病性神经官能症、焦虑性神经官能症和植物神经功能紊乱。另外，对强迫行为、心理问题的躯体化也有疗效。住院疗法分为两个阶段，即准备阶段和治疗

阶段。在准备阶段，首先让患者阅读一些森田疗法的小册子，其次要与病人进行一次细谈，使其对自己的症状有本质上的认识，并能以积极的态度参加森田治疗。在治疗阶段又可分为3个步骤，首先是绝对卧床期，要求病人安静卧床一周，除了吃饭及去浴室以外不得起床，不得参加任何活动，但可以考虑问题及睡眠。治疗者每天仅短暂地与病员会面一次，主要是了解病人的情况。其次是工作治疗期，这又可分为轻工作活动期和重工作活动期。在这一时期，不要求病人与其他病友谈论自己的症状，只教导病人沉溺于当前的工作活动。此期约持续两周左右。最后为生活训练期，此时可允许病人外出，但在40天以前不允许病人见亲属、朋友，也不允许与他们通电话。住院期一般为60—120天，从绝对卧床期以后，要求病人每天晚上记日记，治疗者每天读他们的日记，并写出意见，次日归还给病人。在住院期间，医护人员只是要病人生活于现实之中，对病人关于疾病症状及治疗等的寻问不做任何回答，这样病人就会逐渐不注意自己的症状而注意目前的工作活动。当病人能够参加必要的日常生活和工作后就可以出院，出院后还可定期回医院交流经验。

【患者中心疗法】一种非指导性的心理治疗和咨询的方法，由心理学家罗杰斯根据人本主义—存在主义原则而设计。主要是通过与患者谈话的方式来洞悉症状产生的原因和提出解决的办法，强调揭示病人的情感活动，阐明作为心理问题根源的隐蔽的思想和情绪活动。在治疗过程中，治疗由患者指引，甚至像何时开始治疗，何时结束以及下次的治疗时间等这样的事也由患者决定。患者可以按照自己的意愿，想谈什么就谈什么，在患者谈话时，治疗者要移情的倾听，不干涉、不打断、不解释，要对患者所谈的一切

表示兴趣、理解和耐心。患者谈话结束时，治疗者只是重述患者谈话的基本点，以便澄清其情感和含蓄地鼓励患者说下去。治疗中十分重视治疗者的态度，认为治疗成功主要取决于治疗者所采取的某些态度。研究表明，有三种态度最为重要：治疗者的真诚坦率，对当事人完全接受和无条件的尊重，敏锐和准确的移情性理解。患者中心疗法要求治疗者本身应当是一个“真诚和自我和谐的人”，治疗者要有良好的心理学训练。在临床上，适用于有解决自己心理困难的良好动机，能有效的利用语言表达自己的情感和思维活动，有一定领悟力的患者，如神经官能症、心身疾病和心理应激反应者等。在许多情况下，它可以作为辅助性治疗手段。

【家庭治疗】对家庭成员同时进行心理治疗。20 世纪 50 年代中期在美国发展起来。家庭心理治疗者提出的主要理论基础是二重约束理论和家庭内环境稳定理论学说。二重约束学说由贝特森提出，它指的是一个人向另一个人同时发出相互抵触的信息，对方不论作出何种反应，都将遭到反对和拒绝。家庭内环境稳定学说由杰克逊提出，该学说认为家庭和有机体一样，需要保持内环境稳定和平衡。如果某一个家庭成员的精神不稳定，自然会影响其他成员，但通常不会立即破坏已有的平衡关系，有时会在家庭成员间形成暂时的新的平衡。家庭心理治疗有很多形式，如婚姻治疗、行为矫正治疗、交往分析，实验和结构家庭治疗，家庭系统治疗等。具体作法是鼓励家庭成员相互交谈，因为大多数有问题的家庭都缺乏思想感情上的交流，彼此互相不了解，也不关心。家庭中问题愈严重，家庭成员间愈是相互隔绝。治疗者作为家庭集会的主持人，促使各个成员彼此进行平心静气的交谈，这样往往会在短期内即可收到可喜的效果。

【社会治疗】研究造成社会解体或社会失调的原因。例如对贫困、失业、犯罪、离婚、卖淫等问题，从意义、范围、原因、结果和如何调适等方面进行研究，并提出社会预防和综合治理的方针、政策和具体措施，使社会成为一个统一的、完整的体系，并且有高度的物质文明和精神文明。社会治疗包括：（1）文化，即规范文化（又称主体文化）的统治地位与规范模式的脉络相关状态。（2）规范的整合，即规范模式与动机过程相关状态。（3）意见整合，即社会成员彼此间享与传递社会规范模式的状态。（4）功能整合，即主张、期待、与外表行为的连贯一致的状态。要达到社会治疗的目的，应通过以下的方式进行：（1）两个以上的人抱有共同的目标。（2）为达到目标，每个社会成员都担负着一定的社会责任与任务。（3）在完成目标的过程中，互相承认对方的权力和义务，互相尊重对方的人格。（4）不论自己的任务完成情况如何，均可得到社会承认与个体心理满足。

【社区精神医学】精神医学的一个分支，以社区为单元，应用社会精神病学与其他行为科学的理论和技术，研究该地区或团体的精神疾病的预防、治疗、康复和社会适应等服务事宜，并开展有关专题科研工作。是住院精神病医疗业务的延展，可以充分利用有限的财政资源，取得良好的医疗防治效益，解除患者的痛苦，减轻家属的负担，并减少精神病人患病期间的对社会的影响。形成和发展主要源于美国，50年代以后，研究工作日益发展，从理论上进一步阐明了社会环境因素，其中包括医疗环境对精神疾病及其病程转归的巨大影响，从而确定了分散管理病人，使病人非住院化以及开展社区精神病医疗这几项带有根本性的精神病医疗和

管理的发展方向。精神病的医疗水平的不断发展和提高，也为发展社区医疗提供了有力的物质条件。从实践意义讲，是临床精神病学与某些公共卫生工作的结合。在方向上要做到科学性强，以病人为中心，服务广泛、连续和彻底；在策略上要争取社会支持，动员社会力量，并配合有关部门，群防群治。其工作任务与重点内容就是要做好精神病流行病学的调查工作，对急性精神状态开展干预和治疗，对慢性病病人的照顾和康复工作以及心理咨询和老年精神卫生工作等。

【心理健康】个体心理在本身及环境条件许可的范围内，所能达到的最佳功能状态，但不是指绝对的十全十美状态。通常把适应能力、耐受力、控制力、意识水平、社会交往能力和康复力作为评估心理健康水平的指标。对环境，包括自然环境、社会环境以及内环境的适应能力是人赖以生存的最基本的条件。对环境的适应，特别是对变化着的环境能否做到良好的适应，是心理健康水平的重要标志。耐受力指个体对精神刺激或压力的承受力或抵抗力。不同个体的耐受力各不相同，对精神刺激的反应也各不相同，心理健康水平高的人能正确对待刺激与压力，并把其转化为动力，更加努力地奋斗。控制力指自我控制和调节的能力。心理活动过程的随意性程度、协调性水平、节律性稳态、自觉控制和调节水平，都与自我控制能力有关，所以控制水平是衡量一个人心理健康水平的一项重要标准。意识水平的高低可以从许多方面来度量，临床上则多以意识清晰度为指标。注意力不能集中或过份增强，都会降低意识活动的有效水平，从心理健康来说都是欠健康的。社会交往是人类社会的基础，人类心理活动得以产生和维持，有赖于社会交往的发展。因此社会交往能力及其状况，标志着一个人

的心理健康水平。康复力指在蒙受精神创伤、精神打击和刺激后的复原能力。不同的个体，由于其认知评价能力不同，人生阅历和气质性格不同，在遭受打击后的复原程度也不相同。有的能很快康复且不留什么痕迹，有的则需较长时间才可康复甚至留下严重的痕迹。所以说康复力是心理健康水平的一项重要标准。一个心理健康的人，应具备良好的社会适应能力，有较强的耐受力 and 自我控制能力。他们通常保持较好的意识水平，有正常的社会交往能力和康复能力。

【心理卫生】探讨人类如何来维护和保持心理健康的心理学原则和方法。人体的健康不仅是指躯体生理上的正常，而且还包括正常的心理和健康的人格。世界卫生组织（WHO）把“健康”定义为“不但没有躯体的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力”。心理和生理是互相影响的，心理不健康会给生理状态造成损害，甚至造成疾病，特别是各种慢性病，如各种心身疾病。心理卫生是根据心理活动的规律，维护心理健康，消除和治疗精神疾病、神经官能症、心身疾病、变态人格以及适应不良性行为等。在社会中，不同群体有不同的心理卫生，在个体发展的不同年龄阶段也有不同的心理卫生。因此，心理卫生的任务是多方面的。预防精神疾病的发生是首要任务，因为精神疾病是一种多发病，而且多发生在青壮年时期，严重损害社会劳动力；另外精神病人通常不能自理生活，在极度兴奋状态下还会出现毁物伤人或者自伤，破坏生产，影响社会。其次制定培养健康人格的心理卫生原则和措施。第三是根据人生各个不同的年龄阶段的不同心理特点制定出保持各个年龄阶段心理健康的一般心理卫生原则和方法。第四是提供人们在生活、工作和劳动的各个领域中进行

活动时所要注意的心理卫生原则和措施。

【心理咨询】咨询，从字面上讲是洽商及顾问指导的意思。心理咨询是一种从心理方面的帮助、指导过程或方法，主要针对正常人及轻度心理障碍者的各种适应及发展问题，以提高其心理自主能力，达到更佳的健康水平及生活质量。它的范围十分广泛，例如各种情绪行为障碍，性心理机能障碍，心身、慢性躯体疾病，就业、求学、婚恋、人际关系、儿童指导方面的问题，与精神病有关的问题，以及自杀等重大心理危机，自我了解、发展的心理卫生问题等。按照咨询途径的不同可分为：门诊、电话、书信、现场、宣传咨询等。根据咨询对象的人数的不同可分为个别、团体咨询。每一种咨询形式之间有所交叉。心理咨询过程将理论、技术和咨询家的人格熔于一炉，并直接决定和检验着咨询工作的成效。咨询过程大致可分为三个阶段：（1）初期，建立关系及了解情况；（2）中期，探明问题与方法；（3）后期，帮助行动与结束咨询。整个过程就是设立一种情景，在坦诚的积极气氛中，通过参与双方有效的相互作用，从知、情、意及环境方面协助询访者探明其问题及解决方法，通过这样一种成长性的经历，使询访者将学得的新知识、技能等迁移到生活的其他方面，实现建设性行为改变的目的。在实际的咨询过程中，还应注意咨询双方的角色作用，注意了解、评价及反馈，同时还应注意咨询的程序性与灵活性，只有这样，才能取得良好的咨询效果。

【安定剂】不仅具有镇静作用，且对精神症状疗效好，无习惯成癖性，不影响病人的意识清晰度，作用机理与镇静催眠药也截然不同，与镇静剂相区别的一类药物。此类药物能治疗各种精神运动

性兴奋、幻觉妄想状态、各种思维障碍、情感、意向及行为障碍。无论口服或注射都能很好吸收。口服后主要在肝脏代谢，肾脏排泄。肌注药物直接进入大循环，免除了肝脏代谢，生物有效性大大增加。因此这类药物有较强的表面活性、亲脂性和弱碱性，故有利于在脑及其他组织储存。药物副作用中以急性黄疸、粒细胞缺乏症、癫痫样发作、剥脱性皮炎、及低血压休克和恶性症状群最为严重。关于此类药物与猝死的关系已引起普遍重视和注意。

【镇静催眠药】抑制中枢神经系统，引起镇静和睡眠的药物。小剂量镇静，中剂量催眠，剂量更大可致麻醉及抗惊厥。对因疼痛、咳嗽或腹泻等所致的失眠，不应单纯使用镇静催眠药。此类药常有某些“后作用”，特别是作用长的较为明显，即醒后感到头晕、疲劳等。所有镇静催眠药均可产生耐受性和成瘾性，长期连续服用后需加大剂量才能产生同样作用。患者要求继续定期地、甚至更大剂量地服用该类药，以免精神痛苦。突然停药可引起严重的戒断症状，如兴奋、焦虑、震颤、甚至惊厥。因此应严格控制使用，一般失眠应尽量少用或短期应用，必要时也可用不同种类的镇静催眠药交替使用。对有较严重的肝、肾、肺心功能不全的患者宜慎用。现临床上常用的这类药物有苯巴比妥、异戊巴比妥、硫喷妥钠、利眠宁、安定、水合氯醛等药物。值得注意的是阿斯匹林及磺胺类能将血浆结合的巴比妥类取代出来，酒精能与巴比妥类竞争肝微粒体药物代谢酶，故他们均可增强巴比妥类的中枢抑制作用。

社 会 心 理

【社会心理】人们在社会生活中自发产生,并互有影响的主体反应。社会心理是主体反应,表明它属于心理。心理作为主体反应,是在主体内部进行的内在活动。而社会心理作为心理的一种,寓于主体内部,它作为对社会客体的反应,首先在主体内部经历一个完整的过程,然后才表现出来,成为社会现象。历史上把社会心理叫做“社会心”的观点,正是把社会心理看成独立于主体人的纯客观精神,一种游离态。事实上,脱离主体的社会心理是没有的。另一方面,不是所有的心理活动都能成为社会心理,只有在社会成员中间起影响作用的心理才是社会心理。社会成员之间心理上的相互影响,包括自己的心理对他人和他人的心理对自己的两种影响,是自己与他者的相互影响,属于自我与他我的心理关系。自他关系反映在个体内部,表现在个体自我意识领域,是自我与他我之间的关系;个体外部的自他相互影响是通过个体内部的主客关系实现的,有了这种内部过程,外部的心理影响才为个体所接受。再有,社会心理是在社会生活中自发形成的。社会生活的主要特点是它所包含的关系性,人与人之间有了各种关系,才有人们心理上的相互影响,才有社会心理。以人的生活在本质上是社会的这一点说,人的心理本质上是社会心理,社会心理是自发产生的,不同于意识形态,它是在社会生活中产生的一种普遍的社会精神现象,是自发产生的,而意识形态是经过理论加工,上

升到思想体系的东西。总之，社会心理有 3 个基本点：其一是主体反应，是一种心理，内在过程；其二是在社会成员中互有影响；其三是在社会生活中自发产生的社会精神现象。此外，社会心理还具有如下三个基本特点：（1）社会心理的内在性和外观性；社会心理既是内在心理过程，又外观为社会现象，这是其不可分割的双重属性。（2）社会心理的互动性和冲击性。互动性是指它和社会成员中相互沟通和相互影响的特性，社会心理互动是群体行为和社会事件的心理机制，又分为有序心理互动和无序心理互动（随机心理互动）；社会心理的冲击性是由心理互动带来的心理特性，是心理互动过程中情感冲动和它对行为的冲击作用。（3）社会心理的实用性和迎合性。其实用性是人类心理的一种朴素性格，迎合性是在它的实用性基础上派生的心理特性，表现为随波逐流、人云亦云、见机行事等，因此，社会心理按其本性是迎合现状、投其所好的。社会心理既然是一种普遍的社会现象，是自发形成的社会力量，就不能忽视它的社会作用。首先，社会心理有预告作用，能够客观地比较准确地反应出社会生活变化的基本倾向和可能出现的发展趋势。能预告社会气候、个人发展倾向、价值观念变化趋势、社会消费趋势等，凡是社会生活领域中的问题，无不可以通过社会心理反应得到了解。此外，社会心理有中介作用，它处于社会控制和社会行为的中间地位上，是跨越这两大领域的中间领域。其中介作用有顺向和逆向两个基本方向，顺向是顺从和有利于社会控制的心理方向，逆向是抵触和不利于社会控制的心理方向。

【社会化】使人获得个性并学习其所在社会的生活方式的社会相互作用过程。它是联系个人与社会的必要环节。社会化使个人得以

了解规范、价值标准、语言、技能、信仰，以及其他在社会生活中不可缺少的进行思考和行动的模式。社会化使社会能够在社会的和生物学的意义上进行繁殖，从而确保它世代延续下去。社会化过程中包括各种不同的影响，它们在个人的一生中始终起着作用。在这些影响中，最重要的是社会化因素，即那些使人实现社会化的制度或其他结构环境。在现代社会中，家庭、学校、同辈群体和大众传播工具这四个社会化因素尤其重要。在任何社会中，家庭都无疑是一个最重要的社会化因素。原因有二：（1）在关键性的生命早期阶段，正是它要负责儿童的社会化；（2）家庭在社会结构中处于一种独特的位置。学校是社会正式规定的负责使年轻人社会化、学习特定的本领和价值标准的机关。学校里的社会化不仅通过它的正规课程进行，也通过包含在学校活动中的“暗含的课程”来进行——从课堂编组活动计划到有组织的体育活动。同辈群体与家庭或学校有所不同，它完全围绕着自己关心和感兴趣的事情，因此群体对个人的社会行为和个性产生了强有力的影响。大众传播工具指多种不同的通讯形式，由此那些不断变化的社会规范和价值标准迅速地得到反映，无疑这是一种强大的社会化影响。另外，个人还可能受到其他许多社会化因素的影响——宗教团体、军队、公司等。社会化贯穿人的整个生命周期，一个社会的社会结构越复杂，它的社会变化速度越快，正在进行的社会化过程也越深入彻底。人的一生中所经历的社会化类型不外乎以下五种：发生在生命早期的初级社会化、让人们学习今后所扮演角色的预期社会化、在初级社会化成果基础上进行的发展社会化、在传统社会中罕见的反向社会化以及在人们部分或全部脱离了以前背景情况下所出现的再社会化。

【社会学习论】美国社会心理学家班杜拉提出的一种解释学习过程的理论。主要观点是社会行为的发展是观察他人行为以及模仿他人的榜样形成的，对他人受到奖赏鼓励的行为更具模仿倾向。此理论是在行为主义刺激——反应学习原理基础上发展起来的，着重阐明人是怎样在社会环境中学习的。班杜拉主张把依靠直接经验的学习（传统的学习理论）和依靠间接经验的学习（观察学习）结合起来说明人类的学习。这种理论强调人的思想、感情和行为不仅受直接经验的影响，还受间接经验的影响。模仿可以是对现实中的真实模仿，也可以通过信息媒介的间接影响形成。如青少年的攻击行为和模仿电视中受到鼓励的攻击行为有关。班杜拉认为人的许多行为都是以模仿形式学到的，这种学习本身并不需要依靠奖赏或惩罚等强化手段，甚至也不必参加实践，只要通过对榜样的观察，就可学到新的行为，但学到以后是否得到强化则决定着已经学到的行为是否实际出现。这种模仿的学习是无尝试学习，通过形成一定的行为表象来指导自己的操作或行动。观察学习考虑到了内部的过程，但其重点仍放在外界榜样的模仿上，学习是在模仿的基础上进行的，榜样人物的行为被观察仿效而成为模仿者的榜样。新的行为就是行为的榜样化。榜样尤其是得到尊敬的人物的行为具有替代性的强化作用，这也是一种认知过程，包括对榜样的观察和模仿。儿童在这种替代性强化作用的影响下，尽管没有投入任何直接的动作，也可指望产生大量的行为效果。在观察学习中有决定性影响的是环境，如社会文化关系及榜样等客观条件，人们只要能控制这些条件，就能使儿童的社会行为向着社会预期的方向发展。社会学习论具有以下特点：（1）强调行为与环境的交互作用，特别强调个人为应付社会环境而获得的行为模式上。（2）强调认知过程的重要性。人类能用符号思索及提出

情景中的影响，所以人们能预先知道个人行动的结果，并根据这些来改变或激发某种行为。(3) 强调观察学习。许多行为模式都是观察别人的行为或后果后，以此为榜样模仿习得的，尤其强调模仿对象及其特征对激发特定行为的重要性。(4) 强调自我调节过程。一个特定行为产生外在的后果，同时也会产生自我评价的反应。行为的增强来源于外界反应与自我评价。社会学习论还强调利用自我强化或自我惩罚的方式来加强行为的自我控制。

【国民性】 又称民族精神。是一个国家、民族在长期社会发展过程中形成的一种共同精神面貌，主要体现为传统文化中长期积累沉淀下来的一种价值观，它对人们的思想、观念、信仰和行为产生巨大影响。在研究国民性中主要的内容包括：民族风俗、民族传统、民族习惯、民族意识、民族的价值观念及民族性格等。

【道德品行】 人们对社会习俗和惯例的态度。当一定的社会或文化道德准则转化为个人的信念和意向，并在言行中表现出一种稳固的心理特征，这就是社会道德现象在个人身上的反映。

【性别角色】 由于人们的性别不同而产生的符合于一定社会期望的品质特征，包括男女两性所持的不同态度、人格特征和社会行为模式。性别角色的发展是人们依据自己的“性”特征获得特定文化中的性别角色特征的过程，它是一种十分特殊的角色。其特殊之处在于，一般的角色是客观（一定的社会地位及由此而来的社会期望）和主观（进入或获得该地位的个体及其行为）的统一体。但在性别角色中，决定角色行为模式基础的似乎不是什么社会地位，而是由先天的生理特征决定的性别。正因为这一点，所以自

古以来都有人认为，男女行为上的差异是由生理因素决定的。然而，现在越来越多的人已经开始认识到，男女两性在心理与行为上的差别是由社会文化因素决定的，性别角色行为从本质上说是一种社会或文化行为而不是生理行为。人们一来到这个世界上，便有了由性别决定但又是由文化导向的社会地位。再通过性别角色的社会化，男性和女性便能够在社会生活中表现出互有区别并与社会期望相符的角色行为。但是，值得指出的是，近几十年来，伴随社会生活的发展，男女两性发生的社会生活的变化，传统的性别角色受到了挑战。原有的两性角色的界限日渐模糊，并出现了“男性女性化”和“女性男性化”的两性角色的“互化”和趋同现象。造成这一现象的社会文化因素是多方面的，具体有以下 3 方面：（1）时代的发展和科学的进步，及由此而来的两性在社会职业上的接近，是造成两性在心理和行为上的趋同的最重要原因。（2）传统的大家庭向核心家庭的过渡，使原先家庭内部分工严格的男女角色界限趋于模糊：男女两性都必须随时准备在对方不在家的时候承担对方的工作，扮演对方的角色。（3）思想和观念的变革消除了传统社会所遗留下来的性别偏见和性别歧视，这也在很大程度上推动了两性性别角色的互化。

【生活方式】 在一定的历史时期和一定社会条件下，各个民族、阶级和社会群体的活动模式及其特征的体系。它是一个综合概念，是人类生活的一切社会条件与在这些条件下形成的个人动机、需要相互作用的结果。其本质特征是由社会关系的现行体系，特别是社会道德价值体系所决定的。劳动活动是人类生活的重要内容。生活方式虽与一定时期的劳动方式有密切联系，但并不局限于生产领域。它不仅说明人们的劳动活动，而且说明日常生活、文化生

活、政治生活以及风俗习惯的基本形式与特征。其主要内容是人们的物质生活与精神生活的形式及构成,生活质量、生活水平、生活时间和空间的构成,生活目的和生活观念等。生活方式可按不同时代、不同形态、不同民族、不同区域、不同社会群体区分为不同类型。如原始生活方式与现代生活方式;城市、农村生活方式;妇女、青年、老年生活方式等。每个阶层、每个个人的生活方式均有各自的特点。但任何一个阶层、个人的生活方式不能不受到整个社会占主导地位的生活方式的影响和制约。在西方社会一般用“文化”这一术语来代替“生活方式”这一概念。美国社会学家林顿认为,“一个社会的文化就是该社会成员的生活方式,也就是该社会成员后天习得,共同拥有,世代传递的思想意识和生活习惯的总和”。苏联社会学家则将生活方式理解为“是在历史上的一定社会条件下,各民族、各阶级、各社会群体活动的本质特征的总和”。历史唯物论认为,一个人的生活方式受制于一个人的思想意识,又会反作用于一个人的思想意识。总之,生活方式的变化直接或间接影响着一个人的思想意识和价值观念。因此社会生活方式的框架或是模式的选择或设计,是通过一个人的思想意识与心理结构的形成影响着一个人的行为方式和对社会的态度,反映了一个人的价值观念即世界观的基本倾向。

【社会认知】在社会心理学中,我们将对他人、他人的社会行为及其规律的感知与认识称为社会认知。社会认知是人的社会行动的基础。就认知对象而言,社会认知指的是对人及其行为的认知,而不是对物以及非人的客观存在的认知。社会认知是包括感知、判断、推测和评价在内的社会心理活动,而不仅仅局限或等同于其中的某一过程。对人的知觉、印象、判断以及对人的外显行为活

动原因的推测和评价，是社会认知活动发生和进行时所经历的几个过程，它们互相联系组成了完整的认知活动。一般说来，社会认知活动包括三个过程，以人为对象的社会认知活动首先是从对人的知觉开始的，也即首先是从形成关于他人的印象开始的，这是认识人的第一步；在对他人有了一个初步的或者是感性的认识后，人们就会根据这些认识来对他人做出判断和评价，这种关于他人的社会判断和社会评价是社会认知过程的第二步；人们除了对他人进行判断和评价外，还会对他人的行为表现及存在状态作出推论和解释，也即对他人的行为表现及存在状态进行归因，这是社会认知的第三步。这三个过程组合在一起构成了完整的关于人的社会认知活动。社会认知凭借的途径主要有：面部表情、言语、体态和人际距离。

【社会规范】人们在相互交往和长期共同生活中确立的、为多数成员所承认和期望的行动方式。这种行动方式不一定有明文规定，但反映了一定社会成员对日常生活行为的态度标准。社会规范具有指导和评价行为的功能。遵从和维护它是维持社会秩序、强化群体团结的手段之一。风俗、禁忌、习惯、礼节、社会基本道德和法律是它的不同类型。其中，有的为整个社会普遍承认；有的则只是某些社区里适用，但都是离开个人的观念而普遍存在的。有的历史悠久，成为其成员的社会支柱，作为文化遗产而得到很高评价，并富有权威性，我们称之为传统。诸种社会规范在内容上有其类似性，但在保障的力量上和对违反规范的人予以制裁时是各不相同的。社会规范被社会成员吸收为日常活动的规则之后就相对持久地固定了下来。某些不能适应新的变化的规范称为旧习。

【社会适应】个体逐渐接受现存社会的道德规范与行为规范，对环境中的—切社会现象能在规范允许的范围内作出正确反应的过程。默顿提出有五种适应的类型：遵从、改革、形式主义、退却主义、反抗。在适应方式上，人们常采用：文饰作用，在某种情况下，当个人动机或行为与社会价值标准不符或无法达到个人目标时，为避免心理冲突，则对自己的所作所为进行一种“合理化”的解释；表同作用，当自己感到自卑，无法在现实社会生活中成功或获得满足时，将自己比拟成其他成功者，在心理上分享别人成功的喜悦，减轻冲突，维护自尊；代替作用，以社会赞许的动机导向或社会标准代替个人原有的不为社会接受的动机。或以某种可能成功的活动代替可能失败的活动，从而避免心理上的失败和创伤；反向作用，以一种与个人的动机驱向相反的行为表达个人内心的欲望或冲动。社会适应的不良，常造成心理上的压抑和痛苦，严重的表现为对社会规范的反抗和越轨行为。

【社会赞许】心理需要的一种，是要求得到别人对自己和自己行动的支持和承认。在与人的交往需要和努力于取得某种成就和需要上都是受到这种别人的承认的影响。它决定一个人的行为是尽一切可能避免造成任何会招致别人的非议从而不喜欢自己的情况。

【社会助长】在社会生活中，他人的行为、信念和感情对行动者都会产生巨大影响，由于他人在场而对一个任务执行者的影响作用，称为社会助长。只要他人在场，即使个体相互之间互不相识或无竞争存在，也可以对一个人的行为产生助长影响。其中，其他人在场是产生这一现象的前提条件；而不依赖于个体相互间的竞争而对行为产生影响，是这一现象的典型特征。一般来说，社会助

长有利于提高操作性活动的效率，但不利于思考性的工作；而且，这一现象的产生要求活动者对工作有较高的熟练程度。从个人特征考虑，年龄小的人更易于受助长的影响；智力水平较低，工作迟缓、成绩差的人也易受助长的影响。

【旁观者效应】社会心理学家拉坦内和达利在研究影响利他行为的因素时发现，在紧急情境下，只要有他人在场，个体的利他行为就会明显的减少，旁观者的人数越多，利他行为减少的程度也越高。他们把这种由于他人在场而对人们救助他人（即利他）行为所产生的抑制作用称为“旁观者效应”。产生旁观者效应的主要原因有：（1）当有其他人在场时，个人比较谨慎小心，唯恐尴尬难堪场面的出现；（2）当在场的其他人未表现出救助行为的时候，会影响个人关于情境的判断，并造成“并无危险事件发生”的错觉；（3）虽然情境很明确，也意识到有人需要帮助，但在场的其他人如果无动于衷，则会造成一种群体压力，使个人遵从之；（4）有其他人在场时，个人因袖手旁观而产生的内疚感、羞耻感将会减少，因为见危不救的责任并非由一个人而是由在场的所有人来承担，即所谓的责任分散。应当指出“旁观者效应”的产生还受制于其他许多具体的情境因素，因此还需进一步的深入研究。

【互动】发生在人们相互之间的社会行动。互动中人与人之间进行相互的沟通，把行为导向他人。诸如谈话、拥抱、打架、下棋、讲理等等都是互动。因为我们的大多数行动都与他人发生关系，都是社会行动，所以我们每天都要进行许许多多社会互动。在日常生活中，有许多因素影响并制约着我们的互动行动，其中最常见的有（1）社会情景。任何互动都发生在一定的社会情景之中。但

特定社会情景的构成和特点并不必定导致这一情景中互动的参与者或旁观者都表现出特定的行为。(2) 行为规范。包括风俗、道德、规章和法律在内的社会行为规范在很大程度上决定或影响着我们采取何种方式及如何进行互动。(3) 由个人的遗传特征和社会化所决定的人格。在一些正规的场合,人格因素对互动方式的影响相对少些;而在一些非正规的场合,人格因素和作用就较为明显。(4) 人们对情景的解释过程。由于人们对同一刺激有不同的解释,因此产生不同的结果,对互动产生影响。(5) 个人的一些暂时性倾向。既包括疲乏、困倦、患病、醉酒等身体特征,也包括喜欢、厌恶、悲哀、兴奋、激动等情绪状况。这些倾向是暂时性的,但它们在个人的互动中具有同样重要的影响。

【孤独】缺少亲密的社会关系而产生的一种不愉快情绪,是一种内心主观认识到的与社会隔离而只身孤立的心理状态,有主动式和被动式之分,前者为满足个人某种需要,或特定的文化需求,而刻意追求的一种心理隔离状态,在与人交往上,本人无意容纳或被容纳,而表现出一种冷漠、孤立和疏远。后者则是被迫地不情愿与社会隔离,由于某些因素造成他们无法满足强烈的接近他人的需要,甚至有许多人在场时,也无法使他们内心感受到与他人的亲密,而产生孤独感。

【社会孤立】个体对社会人际关系环境的疏远、隔离或被剥夺。儿童在成长过程中,持续的社会孤立状态可以造成其社会功能适应不全,并进而导致他未来岁月中的社会调节不良。哈洛首次提出由于社会孤立而产生的“破坏效应”现象,指出:即使在动物界,完全的隔离也会影响其未来的发展。对儿童来说,轻微的社会剥

夺就可能导致他们发展的明显延缓和不足，缺乏与同伴积极交往的儿童，经常显示出社会调节方面的困难。那些被同班同学不理睬、不喜欢、脱离班级的孤僻儿童，同在社会化方面较为成功的儿童相比，更可能发生诸如学业失败、少年犯罪乃至精神病患等问题。儿童期的社会孤立可由本人的焦虑和社会交往能力不足而加剧。不懂得怎样与伙伴相处、游戏，不善于以伙伴所乐意的方式与之交谈的儿童易于被别人所忽视，而被伙伴们抛弃又反过来减少了儿童与别人相互作用的机会。如此恶性循环，他们就可能在社会适应方面越来越退缩、焦虑，于是在社会技能和社会适应方面也越迟缓而贫乏。长期处于感觉剥夺与社会隔离者，极易产生视与听的幻觉，最终导致精神全面崩溃。在老龄人群的心理卫生中尤为突出，可构成心理致病因素。也就是说，老龄者的社会隔离是造成老年抑郁症的重要心理社会因素。

【领土本能】又称领地性。动物个体或群体为完全控制他所居住的地盘的先天欲望，以及保护这一片领土不被同种其他个体侵占的行为模式。这种本能的保护行为，主要是保证自身安全及食物资源不受到威胁，它是自然进化的结果，具有重要的生物意义。通常所占领地的大小视物种及食物丰富的程度而定。食物资源少时所占地盘会扩大，这就影响到其他个体，造成别的动物迁移，或引起动物间的争斗。

【竞争与合作】竞争是人们为了各不相同的目的而实现的损害协同活动的行为。竞争的特点在于：在个人竭力实现自己目标的同时，力图阻止而不是支持其他人接近目标。属于竞争一类的行为有冲突、反对、分裂等等。当人们的利害发生冲突或分歧时，通常会

采取竞争行为。这种行动是为比对方获得更多的利益的行动。双方注意的是和对方的差距，并力图尽可能地扩大这个差距。影响竞争的因素主要有：（1）动机。成就需要强、成就动机高的人，处处要与人相比，超出他人，这种人与他人相处倾向于竞争；（2）威胁。威胁手段的使用导致竞争的尖锐；（3）交流信息。互不沟通互不信任导致竞争激化；（4）个性特征。性格好胜的人，能力相当的人倾向于竞争行为。合作是人们为了共同的利益，向着同一目标的协力活动。合作有两种形式，多人合做一件事，每人承担同一件事的一部分，这叫分工；几个人相互补充，共同完成同一活动这叫互助。分工、互助是合作的两种具体行为方式。当人们的利害一致或具有共同利益关系时，由于他们的目标相同，利害与共，通常都会导致合作行为。这种合作行为是不以牺牲对方利益来谋取自身利益，而且是以共同协作增进双方利益为目标的。影响合作的因素主要有（1）动机交往需要强、交往动机高的人同他人相处，则倾向于选择合作。（2）交流信息。交往双方相互之间的信息交流、相互沟通有助于增进友好感情，增加相互信任而促进双方的合作。（3）个性特征。性格上富有自制力的人较易合作。

【利他主义】在任何形式下（也许应排除做好事的感觉），不指望得到报答也要做的一种帮助人的行动。也就是说，如果你行善是为了从中得到报答，或者是旨在给请求你的人以深刻的印象，或者为了其他类似的原因，那就不是真正意义上的利他主义。威尔逊提出人的利他主义行为是先天决定的，这种倾向是遗传得来的。对于利他主义的研究，许多工作都把注意力放在它产生的条件上，在这个问题上做了大量工作的拉坦内和达利，把它称为旁观者干涉。许多研究表明，在有其他人在场时，利他主义行为明显减少，

对这种帮助的减少有各种各样的解释。如果有一个人在场，别人似乎就感到没什么重大责任，而且似乎有这样一种倾向，等着别人去给予帮助，而不是他自己去。若别人也不去帮助，情况就被理解为不怎么重。另外，还可能有责任心的扩散问题——每个人都等着其他人去给予帮助，而很少感到作为一个人的责任。最后，其他人在场与一个人单独时相比，他可能面对这样一种可能性，由于干涉而被搞得很为难。因此，旁观者干涉决定着利他主义的产生，而其他人的存在对利他主义行为有抑制作用。

【时髦】时尚的一种具体形式。或是一种在短时期内流行起来又迅速消逝的生活模式（俗称“阵热”），或是一种虽持续时间较长但尾随者不多的高雅行为（俗称“摩登”）。无论是阵热还是摩登，都有一个共同的特点，即参与者的自我投入程度较低，所以国外有的社会心理学家称之为“大众消遣”方式。在社会生活中。阵热往往是受感染的结果，人们只凭一时的兴趣追逐之，因而来得快去得也快。而摩登则往往是一种一时难以为大众普遍接受的行为方式。如人们将穿昂贵的水獭皮大衣的女郎称之为“摩登”，就是由于这种服装的消费水平过高，很难在一般大众中流行开来的缘故。时髦还富有广告的性质。由于它的标新立异可以引起众人的注意，一个创造时髦的人常常会成为社会注目的重要人物，或许这正是时髦倡导者的目的。由于时髦极端地新奇，一时很难为大家所接受，因而大多会受到多数人温和的藐视。人们经常给那些标新立异的人贴上“赶时髦”的标签。谁都知道，这并不是一个积极肯定的评价。但是，既然有人创造时髦，便会有人随从附和。当人们逐渐接受了一种新奇的行为方式，并由少数的模仿者发展成为一大批模仿者，且在较大的范围内流行起来时，时髦便成了

时尚，也就是成了时尚的一种最普遍的形式。当然，并不是所有的时髦都这么幸运，大多数的时髦由于它只注重新奇而极不符合常度，所以只是昙花一现而已。追求时尚的人的身心投入程度要高于时髦的追随者，所以它是一种“大众欣快”的方式，从持续的时间和涉及的范围来看，也都大大超过时髦。

【归因】对他人的行为或自己的行为进行分析，推论出这些行为的内在原因的过程。最早对归因进行研究的是美国心理学家海德，认为人类有两种需要，即对周围世界的一致理解和控制环境。满足的手段是得知人们行动的原因，并预言人们将如何行动，这就是人们进行行为归因的内在原因。归因可分为内归因和外归因，稳定性归因和非稳定归因。内归因是行为者内在的原因如人格、情绪、努力程度等，外归因是产生行为的环境因素，如工作设施、任务难度、机遇等。研究表明，人们归因时总是做比较有倾向性的内归因或外归因，对自己的成绩常做内归因，对他人的成绩出于嫉妒可能做外归因。稳定归因是导致行为的相对不变的因素，内在的能力、气质、外在的工作难度等。非稳定归因是导致行为相对易变的因素，有内在的情绪，外在的机遇等。一般的内在的、稳定归因较易预测行为的再发生，外在的、非稳定归因使归因者对行为较难预料。人们的认识能力总是有限的，归因中常会发生各种偏差。归因偏差有由于认识的局限而产生的非动机性偏差，也有由于归因者某种动机或需要（自尊）在加工信息资料中产生的夸大或缩小某一原因的动机性偏差。

【态度】一个人对待某人、某事、某物、某种社会组织和事业、某种活动或自己的思想行为所持的一种接近或背离、拥护或反对的

稳定、概括的倾向性。是一种复杂的心理现象。一般由三种心理成份构成，（1）认知成分，包括对于态度对象的性质、意义的认识、理解与评价；（2）感情成分，指对于态度对象的喜欢与否、尊重或轻视等情绪状态而言的；（3）意向成分，指对于态度对象的反应倾向即行为的准备状态而言的。一般认为情感在态度里占据重要地位，肯定或否定态度，积极或消极态度与肯定或否定情感（愉快、喜欢或厌恶、憎恨等）、积极或消极情感（振奋、热烈或松懈、冷淡等）是一一对应的。情感成分在态度里具有优势作用。有人认为情感就是态度，情感是态度的表现；有人认为情感是人对事物所持态度的体验。两者说法不同，但都认为态度决定情感。其实两者是辩证关系。态度与人的立场、认识、需要有关，是由具体的情境性的情感的一次强烈刺激或多次强化所形成的。理智性的认识只有同一定的情绪体验相结合，才能形成某种态度。态度形成之后，情感便具有概括、稳定的倾向。态度具有以下性质：

（1）习得性：态度不是与生俱来的，而是后天环境中形成的。

（2）对象性：态度是针对某一对象或状况而产生的，因此具有主体与客体的相对关系。谈到态度必须同时提起态度的对象，如对社会福利的态度。

（3）稳定性：态度一旦形成，将持续一段长时期，而不轻易改变，因而形成性格的一部分。如对待工作的严肃认真，对待别人的热情关心，这些态度能够持续终生成为人的个性特征的一部分。

（4）内潜性：态度是一种内在的心理历程，无法直接观察，只能从当事人的言行中去推察。但个体对自己本身态度不断的内省检核，将有利于对别人的了解。态度是一种行为趋势，不一定以外显行为直接表现出来，因此人与人的交互作用是否顺当，有赖于个体能否从别人的言行中，正确推察对方的想法、感情及行为倾向。

【态度测量法】一种调查法，大部分用数量上的指数来比较，如群众意见的测量可以了解群众的一般态度。最常用的方法有量表法、自由反应法和行为观察法三种。量表法见“态度量表”。自由反应法：测定态度认知性内容，主要包括以下 3 种形式：（1）开放式态度测量法，其最大特点表现在测试者提出的问题让人们自由回答，它不向对方提供任何可能的答案，以便使被试能够充分自由地表述自己的态度；（2）投射法，通过间接的方法来了解一个人对某一事物的态度，它是通过分析人们对某个刺激物所产生的联想来推测其态度。心理学家认为这种联想是人们内心深处的想象、愿望与要求，以及思想意识、思想方法等无意识地在某个刺激物上的反映。如交给被试一张故意弄得模糊不清的风景画或人物画，画中有一群孩子，有白人也有黑人，让被试编造一个故事或针对画上的人说几句话。（3）语句完成法。行为观察法：行为与态度虽然不是一一对应关系，但通过对行为的观察也是衡量一个人对某种事物所持态度的主要参照方面。而且，行为观察法还有其本身所特有的，在观察过程中不被观察者所察觉的优点，所以可以获得相对可靠的材料。

【态度量表】最常用的测量态度的方法。大部分态度量表是用来测量态度的核心心理倾向的。一种态度量表包括一套个人必须回答的叙述句及项目。个人作出反应的模式提供我们推断反应者本人的态度。最常用的态度量表有瑟斯顿量表、里克特量表和三段选择法。瑟斯顿量表：瑟斯顿认为可以通过把人们的意见归纳成比例去测量态度。他认为测量态度的最佳方法，是用一组对某个问题的简单、直接而混合编排的陈述去询问被试，然后把结果加以

总结。他制定了五条确定最后陈述的标准：（1）简单；（2）只产生赞同或反对两种回答；（3）与问题有关；（4）不模棱两可；（5）应该代表有关问题的所有可能答案系列。里克特量表：又称总加量表法，大约由 20 个以上问题组成。里克特认为构成态度的各个问题的基本价值是相等的，他的陈述代表对一个问题的极端回答。即采用在一积极项目上，标出分数的方式。“非常赞成”5 分，赞成者 4 分，非常不赞成 1 分，不赞成 2 分，不能决定 3 分。消极项目正好相反。三段选择法：在一定项目上各标出爱好、无所谓、厌恶，要求被试以最快速度记下第一印象，然后通过对所有项目的分析就可以初步确定出一个人的态度。以上 3 种量表中，瑟斯顿量表非常有效地用来测量牵涉范围很广的主题的态度，如战争、教会、民族、犯罪等，其局限性最重要一点是：在各个项目被放在哪一等级这一问题上，有判断者的情感和社会经济背景存在；里克特量表很好地解决此矛盾，要求的是可表示一种态度等级表中的内在连贯性。

【盖洛普民意测验】美国人乔治·盖洛普设计的一种调查社会公众看法、意见和心态的测量方法。它的特点是不强调被调查者数量的庞大，而是以年龄、性别、教育程度、职业、经济收入、宗教信仰等六个标准，在美国各地按比例选择测验对象，也就是注重选样的代表性。从 20 世纪 30 年代创立该调查法以来，测验手段和程序不断被修改和完善，在预测美国新总统的当选，公众观点预测等方法上，都获得相当高的正确率，现已成为一权威性的方法，被广泛运用于社会的各种公众观点预测上。

【通路游戏】在社会心理学研究中，以数学理论为依据，根据矛盾

冲突来表示各种社会关系的特征，了解人们的社会合作动机和对待切身利益和价值的一种实验方法。(1) 纯冲突游戏，特征是不管最终结果如何，游戏参加者的得和失加在一起等于零，因此，只要一个人赢，另一个人必定输。在这种游戏中，参加者不存在共同利益，因此必须制订相应的策略。(2) 纯合作游戏，特点是游戏参加者一起输或一起赢，在所有结果中他们的利益是一致的。在这种游戏中，如何沟通信息是重要的，沟通上的困难常使协调的一致性变成复杂情境。(3) 混合动机型游戏，是一种既包括冲突又包括共同利益的混合动机情境。

【社会态度】个体在社会化过程中形成的对待任何人、观念、事物等社会现实赞成或反对的一种稳定的心理倾向，就叫做社会态度。每个人的态度，都是由认知、情感和行为等因素构成的内在动态系统。其中认知是构成个体态度的基石，情感是构成个体态度的动力，行为是构成个体态度的准备状态。社会态度具有以下五个基本特性：社会历史性、社会价值性、相对稳定性、行为倾向性和年龄差异性。社会态度的主要功能有(1) 顺应功能。它能促使个体把活动转向为达到自己的目的而服务的事物上去，以保持和宏观的平衡。(2) 认知功能。社会态度能给个体待人接物的行为方式提供必要信息，以利自己保持清醒的意识状态，定向行为。根据态度的变化可以判断其行为的变化。(3) 调节功能。社会态度能帮助个体摆脱自己内部的紧张状态，是个性的工具，并作为个性的一部分而存在，调整着自己的行为。(4) 保卫功能。态度是决定行为的潜在动因，能促进个体心理冲突的解决，增强对挫折的容忍力，以达预定的活动目标。在一定的社会生活条件下，个体的态度和动机对其行为活动的倾向和质量，具有巨大的作用。每

个人的社会态度都受人生观、世界观、价值观的调节，以保证目标的实现。

【社会距离】态度的表现形式之一，是一个人愿意与其他群体的人员保持什么样的距离。博格达斯设计的测量问卷把它作为测定态度或偏见的依据，它的远近表达了人们关系的疏远程度，以及态度上能接受的忍受性。

【光环效应】在人际互动中形成的一种夸大了的社会印象和盲目的心理倾向，把对方形象看得好的不得了，就象佛像背后有光圈始终闪闪发光，自己为之倾倒。光环效应又称晕轮效应。在它的产生中，感情具有重要作用。在印象形成的过程中有明显的个人主观推断作用，由一种特点推断出其他特点，认为有一种好的特点，其他所有特点都是好的，或者相反。这种个人主观推断，在印象形成中具有泛化、扩张和定势的作用。光环效应实际上就是个人主观推断的泛化、扩张和定势的结果，由于光环效应，一个人的优点一旦变为光圈被夸大，其缺点也就隐退到光的背后视而不见了。

【第一印象】又称首次印象。指人际认知、人际交往活动中形成的对他人的最初印象。在人际交往中起很大的作用。人的外表特征是第一印象形成的主要依据。其内容包括双方初次见面时亲眼见到的对方的表情、仪态、身材、年龄、服装等。同时，人的才华也是形成第一印象的重要资料。此外，间接材料也可以为认知者提供第一印象。片面性、表面性是第一印象的显著特点。第一印象获得的仅仅是对对象的表面印象，是由主体的认知因素和情感因

素相结合而得出的结论。主体最初认知他人，时间短暂，认识难免会有片面性，往往以偏概全，甚至认知的只是某些假象。第一印象是人际认知进一步发展的起点和基础，对以后人际认知起导向作用。认知双方的第一印象，使认知者得出初步评价，并常就此决定认知者的态度和兴趣。如果第一印象好，认知者就会对对象感兴趣，并采取肯定性评价和态度，留下深刻印象。同时，在今后的进一步认知中，会选择其优点和长处，甚至把缺点看成优点。相反，第一印象差，会较多注意其弱点，甚至把优点也抹去。人们对一个人各方面的评价，常依赖于他的第一印象，这就是第一印象的作用，亦称“首因效应”。

【刻板印象】社会印象的一种表现形式，用陈规旧习去套用人像、群像和社会像，对人、对群体和对社会的印象的形成是先入为主，并难以改变。刻板印象是由以下三种途径形成的：一是由认知主体类型造成的刻板印象。由于认知主体的特殊地位有某种性格和固有观念，使印象形成带有刻板性。二是通过第三渠道得到的信息，形成某种系统的印象。第三渠道包括大众传播中的书籍、报纸、杂志、电影、电视，也包括小道消息、谣言、诽谤、社会舆论等等。大众传播和舆论，既可以给某种类型的人造成某种形象，又可以给某个人画像，使之生辉或者使之黯淡无光。这种宠统的印象，就象一个框架，套在某种人或者某个人的具体形象上。三是由于历史的原因，造成不同民族或不同家族，或者不同社区、不同职业、不同性别等等群体成员之间的固有看法，历史上的误会一直没能得到较好的解决，历史的、传统的因素对刻板印象的形成，影响作用更突出。刻板印象形成的心理基础与光环效应有直接关系，因此，刻板印象在现实生活中总是难免的，社会印象都

多少带有刻板的成分。

【偏见】以属于某团体为根据而对人抱定非好感的态度。日常生活中许多偏见问题分别和社会、经济、心理的各种因素复杂地交织着，往往不容易找到解决办法，但偏见既然是态度问题，心理学知识就发挥了很大的作用。有关偏见的形成，可以从以下几种观点加以说明：（1）替身（替罪羊），人的需求被阻止而陷入需求不满时，对于作为原因的对象有产生攻击行为的倾向。然而，对象有时过分强大，有时不明确。此时，就转而把攻击指向自己所讨厌的弱小团体。（2）对社会规范的赞同，在各自的社会范围内，存在着规定成员“适宜的”态度和行为的默契——社会规范。在某个社会范围人们所显示的偏见，仅仅是对既存社会规范的赞同。（3）权威主义的性格，艾多尔诺的研究表明，权威主义性格的人不能承认自己的弱点和性的冲动，并有以为别的团体成员具有这种可厌的特性的倾向（投射）。这一类人持有种族偏见，而且容易被个体主义的意识所感化。（4）社会化的过程，社会的承担者，直接或间接地对小孩传授偏见。可见，偏见深深扎根于我们的日常生活中。若要消除偏见，首先，要和同等地位的人接触，和其他团体的成员接触可使偏见降低的情况是存在的，但必须在自己团体比另一团体更低劣的假定不成立的情况下进行。其次，个人的熟识关系有助于消除偏见。由于把人们作为一个人看待是不可能的，所以产生陈规陋习，了解作为一个人的他人，理应能理解陈规陋习有不适合的情况。第三，要和不符合陈规陋习的对手接触，即使不成其为个人熟识，和不符合自己所抱有的陈规陋习的他人接触，就有可能降低偏见。第四，为完成共同目标的努力，打破偏见的最重要的因素，可能是处于为双方都希望实现的目标而必

须携手合作的状况。最后，通过法令制订可以降低偏见，很多偏见只是对社会现行规范的赞同，这类情况，通过判决等改变社会规范，偏见就有可能降低。

【权威人格】与社会偏见的形成有关的人的个性方面的一个因素。在 20 世纪 40 年代对反犹太主义者的思想动态研究中，发现这些持偏见者具有一个共同的态度中心，表现为：（1）有种族优越感。强烈感到与本种族成员的一致性，极端厌恶本种族以外的种族；（2）政治、经济上的保守观点；（3）反对民主、崇尚独裁的倾向。这种人格特征的产生，多与社会文化背景、宗教信仰、早期的亲子关系有关。在行为表现上，有这种特征的人，常常是要求他人服从，对弱小者夸耀个人力量，但对权威人士绝对服从。典型的表现是：排他性、忠己性、固执性、刻板性等。

【说服】通过交换意见、参观访问、收听广播、观看电影和电视、阅读报刊等方式改变人们的偏见及改变不正确的观念与信念的方法。说服是改变人们态度一种常用方法。为了取得良好的说服效果，说服者必须实事求是地提供信息，消除被说服者的怀疑与不信任感，使其在心理上感到有一定程度的压力与“威胁”，从而愿意接受说服而改变态度，以消除心理上的负担。有些实验研究表明，能够引起比较强烈的恐惧心理的说服，可以激发人们较迅速地改变态度，如戴布斯和利文撒尔（1966）做了一个向大学生宣传接种破伤风疫苗重要性的实验，向处于高度恐惧条件下进行实验的学生生动明确地描述了破伤风的症状和发病过程；向处于轻度恐惧条件下的学生介绍有关破伤风的某些情况，而未特别强调其症状；向处于无恐惧条件下进行实验的被试只谈接种破伤风疫

苗的好处。介绍之后询问大学生是否想去接种疫苗，请校保健站纪录一个月中接种疫苗的学生数目，发现高度恐惧唤醒引起了态度的迅速改变。另外说服者的威信与被说服者态度改变大小与快慢有很大关系，如广告通常请一位有名气、有成就的，即有威望的人来赞誉某种产品。一般说来，说服者威信越大，改变自己态度的人越多。

【认知不协调】费斯廷格提出的一种态度理论，他以有关环境、个体、个人的知识、观念、意见及信念等这些认知元素为基础，人们的态度及社会心理反应就是力求使这些认知的因素一致起来，获得它们彼此协调，但做到这一点是很不容易的。一般认知元素之间的关系分为协调、不协调、不相关三种，不协调的关系会造成心理上的紧张和不愉快，人们就会产生一种动力，驱使自己采取行动以减轻或消除这种不协调。而且，认知元素间不协调的强度越大，人们减轻或消除这种不协调的动机越强烈。认知对于个人的重要性，有关的认知在对某一具体的不协调问题的全部认知中所占的比例两个因素，是决定不协调程度的关键。一般人们减轻或消除不协调的方法有：（1）改变不协调双方中的任何一个认知元素，使双方趋于协调，比如，身体疲劳想休息，但有一件工作很紧急需要马上完成，这两个方面产生不协调，解决的方法一是坚持工作，不休息；或是设法推迟完成工作的时间限制，争取时间，从而调和认知因素的矛盾。（2）增加新的认知因素，以缓和双方的矛盾，再以上面例子说明，如果工作必须及时完成不能拖延，则可以采用一些方法使自己振奋精神，从而减少疲劳感，降低不协调的强度。

【群体心理】通过一定的社会关系结合起来进行共同活动而产生相互作用的集体，它是人们社会生活的具体单位。可见，那种临时集合起来的人，一般不能叫作群体。当然，这种临时集合起来的人群，如果按照一定的秩序组织起来，具有了共同的心理需要和共同的目的，也可以算作是一个临时性群体。一般说来，群体应该是一种现实存在的、聚集在一起的一群人，有着共同的需要或相近的兴趣，进行共同的活动。这样组成的群体就会表现出一定的特征。群体一般有以下 6 个特点：（1）群体的各成员之间有相互依存的关系，在共同活动中相互作用、相互影响；（2）群体的各个成员都明确地意识到自己对这个组织的从属关系，意识到群体内还有其他的成员；（3）群体内成员有共同的兴趣与共同的目标，在心理上彼此一致或接近；（4）群体本身是一个有组织的结构，有共同的社会规范、道德观念和价值观念，这是由群体共同制订并要求每个成员必须遵守的；（5）每个群体都有一个或若干个带头人，在成员中有一定的威信，组织全体成员进行活动，以满足全体成员的共同需要；（6）群体的每一个成员都在群体中有一定的地位，扮演一定的角色，执行一定的任务。

【群体的类型】在社会心理学与管理心理学的研究中以不同的标准对群体进行的分类。通常的分类标准有：（1）根据群体规模的大小划分为大型群体与小群体。大小是相对而言，一般以群体成员之间是否有直接的、面对面的接触和联系来判断。目前的心理学研究侧重对小群体问题的了解。由于人数少，使个人之间能够发生相互的作用，有较多情感上和心理上的联系。（2）根据组织的任务与明确的规定性划分为正式群体与非正式群体。正式群体是为了执行组织的特定工作，有明确组织任务和明确关系的正式组

织机构，一般有正式文件明文规定，其成员有固定编制，有规定的权利和义务，并有明确的职责分工；非正式群体是人们在交往中自发组织起来的，只是人们在交往活动中，由于有共同的兴趣、共同的观点、共同的情感、共同的目的等而自愿结合在一起。非正式群体并不总是处于稳定和平衡的状态中，而是处于不断适应、不断重新组合当中，它是一种不安定的力量，但它对成员有着特殊的影响力，能否正确利用这种力量，对于达成组织目标有明显的效果。(3) 根据群体成员的构成划分为同质群体和异质群体。具有相同或相近特征的人组成同质群体，同质性的组合可以减少群体内部的个别差异，便于开展工作，但它的缺点是使成员之间失去了取长补短的机会；当群体成员的组成成分各不相同构成异质群体，不同的成分表现在成员的年龄、专业、能力、性格和知识等特征上，这种异质性有利于群体在完成复杂任务时获得较高效率。

【群体压力】群体对其成员的约束力，它直接影响着群体成员行为的一致程度，影响着群体效力的发挥。群体对它所属成员具有一种力量，当成员被群体排斥时，通常会体验到莫大痛苦。群体常常通过降低焦虑水平去追求同群体成员有关的主题。群体中的成员可单独地或集体地对其他成员施加某种压力，以完成共同的任务。这种压力极为有效，它既能影响对任务的选择，也能影响个体的态度、信念和对现实的认识。莱维特认为群体压力的形成主要有四个阶段：(1) 辩论阶段。成员经过发表意见、讨论逐渐形成意见不同的多数派与少数派。少数派已感到某种压力，但群体允许其据理力争。(2) 劝解说服阶段。多数派力劝少数派放弃主张，接受多数派意见，以利于群体团结。多数派的劝解说服使少

数派感受越来越大的群体压力，有些人开始放弃原主张。(3) 攻击阶段。个别少数派不肯妥协，多数人开始攻击其固执己见，这时个别少数派感受的压力是极大的。(4) 心理隔离阶段。多数派采取断绝沟通的方法，使固执己见的少数派陷于孤立。这时个体会感到已被群体抛弃而处于孤立无援境地，除非脱离群体，否则处于一种极为难堪境地。可见趋向于一定的人群是人的一种生活方式，群体使成员倾向于作出为群体所接受或认可的反应。

【遵从】 群体中某成员的活动是出自其他成员都进行的活动行为。遵从屈服于群体压力，从总的说来是一种适应性的必然现象。遵从行为的许多相似性行为 and 信仰是出自于需要和学习，这种行为是较适宜的，因为与他人保持一致是必要的，在特殊的环境中，他人的行动可以提供有关最好行为方式的信息。影响遵从的大多数因素，按照它们施加压力的形式不同，可以分成不同种类：信息与信任、对偏离的恐惧、群体的一致性、群体规模、群体的专长、个体的自信心、群体凝聚力、责任感、个体个性特征及性别差异等。人们遵从是因为从他人那里得到信息，信任别人，害怕偏离；当群体的其他人不一致时，遵从率会降低；较大的群体，群体的专长、个体自信心的缺乏能产生更大遵从性；对最初立场负有的责任越大，遵从性越小。男女遵从性在情境变化时有相同比率。

【群体凝聚力】 又称群体团结，指群体对成员的吸引力和群体成员彼此间的吸引力，是群体巩固与稳定的社会心理特征，对提高群体共同活动的效率具有重要意义。群体凝聚力是某种关系模式，模式愈密集，则关系愈牢固，群体凝聚力愈紧密。凝聚力可以在群

体里很快而短暂地产生，外界的压力和威胁是引起群体凝聚力的因素，甚至在某种程度上可以说外部敌人的存在是引起群体产生及维持的必要条件之一。凝聚力的维持主要是由个体在人与人之间和群体内的互动来进行的。这种互动有两种最基本的方式：彼此合作，彼此竞争。群体凝聚力在很大程度上取决于这两种力的彼此平衡的方式。群体凝聚力是通过群体内人际关系表现出来的，如果人际关系密切，人与人之间相互选择、相互吸引、相互关心的人数多，意味着凝聚力越大。因此，可以用对群体成员关系的测量方法分析群体凝聚力，这种对群体成员相互关系的测量方法叫社会测量法，由德国莫雷诺于1934年首创。群体凝聚力的形式有四种：家庭中的凝聚、工作群体中的凝聚、社区中的凝聚和利益集团中的凝聚。把家庭作为一个群体互动模式研究得最多的是弗洛伊德；把工作群体作为群体基本形式的代表者是霍曼斯；勒温是社区模式的代表；而西梅尔提出的好交际理论则是利益集团的基础。

【群体气氛】促进或阻碍群体的共同活动和群体内个人全面发展的心理条件的总的表现形式。又称社会心理气氛。良好的群体气氛主要表现为：群体内部成员之间的相互信任和严格要求；群体成员在讨论与整个群体有关的问题时畅所欲言；群体领导人承认和尊重群体成员的民主权利；群体成员充分了解他们所面临的任务，并了解他们完成任务的状况；群体成员对群体的隶属关系感到满意；群体对其中某个成员的困难和挫折有着强烈的同情和互助精神；群体的成员对关系群体的事物都怀有责任感等等。社会心理（群体）气氛取决于群体的发展水平。发展水平较高的群体才具有充分良好的社会心理气氛，而良好的社会心理气氛又有利于提高

群体共同活动的效率。社会心理气氛的状况取决于领导者的领导水平和作风。群体的优化管理要求领导者具备相当的文化水平和专业知识，要善于依靠群体中富有积极性、自觉性和首创精神的成员，并要促进群体成员养成相互理解、协调活动的习惯。

【士气】原指军队作战的集体战斗精神，现延伸到现代企业和组织中表示团体的工作精神和服务精神。它是与工作态度、满意度、组织气氛、群体凝聚力等有关的内容。士气不仅代表个人需要满足的状态，并且确认此满足归功于团体，愿意为实现团体目标而努力的工作精神。因此有人把士气称为“团队精神”。克瑞奇等认为，士气高昂的团体有以下特征：（1）群体的团结来自群体凝聚力，而非起源于团体外部压力；（2）成员间无分裂为相敌对的小团体倾向；（3）群体本身具有适应外部变化的能力以及处理内部冲突的能力；（4）成员间及成员对群体具有强烈的认同感、归属感；（5）每个群体成员都明确掌握团体目标；（6）成员对团体目标及领导者抱肯定支持态度；（7）成员承认群体的存在及价值，有维护团体继续存在的意向。

【人际关系】人为满足生存和发展的需要而在相互交往中所形成的各种关系，是人类社会特有的一种普遍的、复杂的历史现象。人际关系的本质是人际关系中主要的、内在的相对稳定的方面，是人际关系内部所包含的必然性和规律性的概括。首先，它是人生直接的具体的社会环境；其次，人际关系是各种社会关系在人际交往中的综合反映；第三，利益是人际关系最根本的质和轴心。以上 3 点是对人际关系实质的最好阐述。人际关系受到多方面因素的影响，大体说来有 6 方面：（1）社会的经济关系，它是全部社

会关系的基础，也是决定人际关系的根本依据；（2）社会的政治法律观念与制度，它对于维护经济关系所决定的人际关系起着极为重要的作用；（3）道德，它是调整个人与个人之间、个人与社会之间利益关系行为规范的总和，对全社会建立良好的人际关系具有重要指导和制约作用；（4）传统习惯，它对于个人人际关系状况以及全社会人际关系状况有一定影响；（5）情感，它影响人们交往的广度、深度、内容和方式；（6）个人的社会地位，在个人具体人际关系中起决定作用。从以上各因素的分析，可以发现人际关系有以下几个规律：（1）一定社会人际关系的性质由社会的经济关系决定。其表现形式起作用的方式和作用的大小，受社会上层建筑各种关系所制约，随社会经济关系和上层建筑的变化而变化；（2）一定社会的人际关系不仅反映和表现现实的经济、政治、法律、道德等社会关系，而且反作用于这些社会关系，推动或延缓它们的巩固、发展和完善，影响它们的作用发挥的程度；（3）个人的人际关系状况受个人的习惯、情感和人际观的影响，由个人的社会实践地位和与他人的具体利害关系决定，并随这些因素的变化而变化。因此，建立良好的人际关系，有利于社会主义建设事业的发展，有利于社会的安定团结和社会主义精神文明建设，对于社会主义民主政治的建设，对于正在不断深化发展的经济体制改革和政治体制改革，都具有一定的作用。

【人际知觉】对人与人相互关系的认知。在判断人际关系，进行人际交往过程中，我们不仅要了解对方的动机、性格、人际交往的活动特征，同时还需要了解对方与其他许多人之间的关系，因为两个人之间的交往，常常受第三者或者更多人的影响。了解群体中每一个人与其他人的相互关系，有利于人际关系的反应。

【人际关系类型】人际关系是纷繁复杂的，要对人际关系进行科学的研究，就要先对人际关系进行科学的分类，按照不同的分类方法，人际关系有不同的类型。(1) 按人际关系组成的纽带划分，可分为血缘关系，地缘关系，业缘关系。血缘关系，就是父母和子女的关系，兄弟、姐妹之间的关系，以及由此而衍生出来的亲戚关系。血缘关系主要表现为家庭关系和亲属关系。地缘关系，就是由居住在共同的地区所产生的人际关系。这种关系缺乏血缘的自然纽带，只以一种由地域观念联结起来的纽带，它的范围比血缘关系要广阔。业缘关系，就是由共同的工作和事业而构成的人际关系，如师徒、师生关系等。这种关系打破了血缘和地区的界限，而以职业为人际关系联结的纽带。因此它的范围最为广阔。(2) 按人们之间交往的亲疏远近来划分，分为首属关系和次属关系。所谓首属关系，是指一种比较亲近的、经常接触的、来往密切的关系，如亲属关系、朋友关系、师生关系、同学关系等。首属关系的形成，有的是先天的，有的是在后天生活实践中发展起来的。所谓次属关系，是一种比较疏远的、不经常接触的、来往不密切的关系，如同一所学校中有许多不相识的同学。在日常生活中，首属关系总比次属关系少得多。(3) 按照内容来划分，人际关系又分为经济关系、政治关系、道德关系、法律关系、宗教关系等。人们在进行交往过程中所结成的人际关系，有的时候表现为经济关系，有的时候表现为政治关系，有的时候表现为道德关系，有的时候表现为法律关系等。当然这几种关系也不是孤立地表现的，一般来说，都是交叉表现的。(4) 按照性质划分，可以分为对抗关系和非对抗关系，所谓对抗关系主要是指敌我关系，所谓非对抗关系，主要是指人民内部的关系。在这里，非对抗关

系又称相容的人际关系，是以彼此认识协调、情感和谐、行动合作为特征的，在我们社会主义国家里人民内部没有根本的利害冲突，人际关系是相容的、心理是接近的和满足的；而对抗关系又称不相容的人际关系，是以彼此认识失调、情感冲突，行动对抗为特征的，它是私有制的产物，是个体与个体、个体与群体、群体与群体之间的利害冲突在心理关系上的反映，各种争权夺利的私人之争及国际之间的冲突，无一不是不相容的人际关系的表现。人际关系的形成和发展，都是在人们的生活领域中形成和发展的，在不同的生活领域，形成不同类型的人际关系。随着社会、经济、文化、科学技术的发展，人们的生活领域也不断发展，除了家庭生活领域和职业生活领域外，社会公共生活领域逐渐扩大，人们在社会公共生活领域结成的人际关系，其类型越来越复杂，也将越来越广阔。

【人际间吸引】人们彼此之间的某些相似的特性，如态度、信仰、爱好、兴趣等，能够促进人们的相互喜欢，即为人际间吸引。人与人之间的喜爱或厌恶，对精神和物质需要的满意感，都直接影响相互间的吸引力程度，只有相互吸引和喜欢，人们才能缩短心理间的距离，容易建立良好的人际关系。增进人际间吸引的因素主要有（1）邻近性因素。指人与人之间在空间和地理位置上的接近程度。邻近则易建立某种关系。（2）相似性因素。同自己相似的人容易建立某种人际关系。相似包括年龄、教育水平、社会经历、社会地位、态度与价值观念的相似。（3）需要互补。如果在交往中，可以从对方获得需要的满足，就会产生亲近的情感，形成良好的关系，反之引起疏远。（4）情感相悦。如果一个人喜欢一个人，往往愿意同他接近，产生吸引力。（5）仪表魅力。人的

仪表与美的容貌，优雅的举止是一种内在魅力的表现，可以成为增进人际间吸引的因素。(6) 良好的个性特征。真诚开朗、待人热情、谦逊好学、幽默端庄的人更容易同人建立密切的关系。所以，具备良好的个性品质会增进人际间吸引力。当然，我们也不能忽视阻碍人际间吸引的因素——信息沟通障碍、情感冲突以及不良的个性品质。

【相互作用分析】贝尔斯在 1950 年提出的一种分析群体中成员关系的方法。他认为人们的相互作用行为有两类：一类是为完成群体工作任务，实现组织目标进行的行为，称为工作任务型；另一类是成员间加强合作，促进交流，增进感情的相互关系行为，称为人际关系型。属于工作方面的行为主要有提出或征求意见、建议和情报信息；属于人际社会交往行为的主要有表示反对或赞成，紧张或消除紧张，团结一致或对抗。所以，这些行为有时在群体人际关系中起正的、积极的作用；有时起负的、消极促退的作用。此外，在群体的人际关系相互作用过程中，也存在两类不同类型的人，一种是最有主意和最有指导作用的人，他们能更多地提供关于工作任务的意见和建议，可称之为“任务专家”；另一种是最受人们喜爱的人，他们的作用是在群体中化解紧张，促成团结，表示赞同，可称之为“人际关系专家”。

【人际关系障碍】在交往过程中阻碍人际关系建立的各种因素，又称人际交往障碍。影响人际关系障碍的因素主要有以下 3 方面：(1) 文化因素障碍，又包括两方面：语言障碍和教育程度差别上的障碍。(2) 社会因素障碍。其中包括 3 方面内容：地位角色障碍，如所处的社会地位、角色、职务、年龄、经济、政治等方面

的条件差距；空间距离障碍，双方空间距离太大，中间媒介环节过多，必然阻碍人际关系的建立；沟通网络障碍，在群体结构中人们交往形成的不同沟通网络，因各种因素会造成对人际交往的影响。（3）个体因素障碍。包括两方面内容：个性结构障碍，如人们的需求、动机、习惯、态度、价值观、人生观等方面的差异；个性品质特征的障碍，如虚伪、冷漠、孤僻、猜疑心大等。

【敏感性训练】又称 T 组训练。是一种以提高对人际关系问题的敏感性为目的实验室心理训练方法之一。由美国学者布雷福德提出。T 组是自我分析组，由十几个陌生人组成的接受心理训练的临时小群体。训练目的一是为提高社会敏感性；二是增强行为的灵活性。总的目标是通过群体相互作用的体验，学习对自己、对他人、对群体及对组织的理解和洞察，并掌握如何处理这些社会关系的技能。该训练特性是：（1）强调此时此地，即以在 T 训练小组中的表现作为讨论对象，不涉及过去的行为。（2）强调过程，不强调内容。（3）强调真实的对人关系，尊重别人，有利他人的成长。夏恩（E. H. Schein）将其整个过程归纳为旧态度解冻、加强敏感性与新态度和行为方式的巩固 3 个阶段。T 组成员在 1—2 周内定期聚会几十个小时，进行无指导、无议题、无议程的共同讨论，讨论为 T 组成员提供充分的表露自我、认识自我、观察他人和思考人际关系的机会。人们会从这种讨论中获得别人对自己言行的反馈。这种反馈将有利于提高社会敏感性，从而改善受训练者的人际知觉和人际关系。为使敏感性训练收到良好效果，必须创造一种良好的情境条件，主要是（1）合格的训练者是敏感性训练的保证；（2）受训者要经过挑选；（3）组织气氛要适宜。

【人际沟通】人们运用语言符号系统或非语言符号系统相互之间交流信息、沟通情感的过程。苏联心理学家安德烈耶娃认为，与其他信息沟通相比较，人际沟通具有 4 个显著的特点：（1）人际沟通的双方都是积极的主体，而不是某种传递系统的信息发送或接收。也就是说，人际沟通过程的每一参加者，都要求自己的伙伴具有积极性，不能把对方看成是某种客体，人际沟通不是简单的“信息传递”。而至少是一种信息的积极交流。（2）人际沟通过程中，沟通伙伴们借助于符号系统（语言的和非语言的）相互影响。这种影响是以改变对方的思想、行为目的的一个沟通者对另一个沟通者的心理作用。其结果，使沟通者之间原来的关系发生了变化。（3）人际沟通的影响只有在沟通双方掌握统一的编码和译码体系的条件下才能实现。即大家都应当用一种语言说话，并且对交往情景有相同的理解，否则，彼此就不能有真正的沟通和理解。（4）人际沟通可能会有社会性、心理性的障碍，是由沟通者之间的历史文化背景，政治态度的差异以及沟通者的某些个性、心理特征或双方的某些特殊心理关系造成的。

【沟通模式】组织中人与人之间传达思想和交流情报、信息的过程的必备因素及其关系的分析。主要的因素有：发讯者（信息源）、受讯者、所传递的信息内容，由发讯者把信息内容以语言、文字、符号、姿态、行为等方式传送给受讯者，这就构成了思想、意见或消息交流的过程。具体的步骤为：（1）传送者获得了某些观念、想法或事实，并且有了传送出去的意向；（2）发讯者将其观点、想法或所得的事实，以言词、行动表示出来，并力求信息的准确完整；（3）凭借某种媒介通道传送信息；（4）受讯者由通道接受到信息符号；（5）受讯者将所获信息译解，转化为其主观能理解的

意念；（6）受讯者根据他的理解进行判断，并采取不同的行为反应。

【沟通渠道】对组织中信息传送和反馈过程的分析。一般存在正式途径和非正式途径两类。正式途径是以组织的结构所建立的途径，主要包括：（1）下行沟通，即由上级直接向下级发布命令和指示，它的目的有传递工作指示，促使人们对工作及其他任务的关系的了解、向下级提供完成任务的程序和资料、向下级反馈工作绩效、向下级阐明组织目标，这种方式能加强各级之间联系，协调它们的关系，但也容易使传达的信息损失。（2）上行沟通，即下级向上级报告工作情况，提出自己的意见和建议，表达个人的态度，这种途径也是对下行沟通信息损失的一种补救方法。（3）平行沟通或斜向沟通，是组织结构中处于同一层级或个人间的沟通，或不属于同一组织层仅与个人问题的沟通，它们的作用通常是业务的协调，这种途径是克服信息传递过程中由于时间的拖延而产生的效率低下。非正式途径是指组织机构中，除正式沟通外，存在的个人私下的信息沟通过程，如小道消息的传播、谣言的散布等都是非正式途径的传递。

【谣言】社会上流传失真或传闻不实之言，也称无根之言。其性质多属于毁谤一类的言语，也有一些属于非毁谤性质而是夸大赞美的传说。其来源一是无意的讹传，一是有意捏造。无意的讹传主要是由于人们的心理因素和社会因素造成，由于感受能力，分析综合能力，判断力的差异，在传递信息时产生的遗漏、颠倒和错误造成；有意的捏造多产生于托言申诉，造谣中伤、扰乱人心、满足某种私欲等，谣言的传播迅速，易激成社会人心浮动，对人们

的思想、行为影响很大，一是使个人失去理性的判断，而接受谣言的事实；另一是激起群体内成员的情绪反应，加强团体的力量，或是引起恐慌。

【流言】那些口头互相传播的非官方的、不确切的、有关现实问题的社会传闻。一般具有 4 个特点。（1）新异性，内容新奇有趣；（2）失真性，传播者在传播过程中有意无意地将某些信息进行改造，使流言越传越失真，甚至面目全非；（3）迷惑性，容易蒙蔽一些不明真相的人；（4）广泛性，流言传播的范围广且速度快。在正常的信息渠道受阻、信息量过少或信息不清时，在社会发生剧烈变动或出现天灾人祸时，流言较多；人们普遍关心的社会问题容易出现流言。此外，新奇的事物、新闻人物和被人们厌恶的人或事也易出现流言。流言与谣言不同，谣言是有人恶意编造的，流言只是以讹传讹。流言有时并非毫无根据，它在一定程度上满足人们的心理需要和补充正当信息渠道不足。但流言往往产生混淆是非、毁人名誉或引起社会不安的消极后果。

【领导行为】率领并引导群体朝一定方向前进的行为。心理学提出 3 种代表性的领导行为理论：（1）特质理论。认为领导行为是个人特点所决定，这是一种最初的观点，认为一个领导者的特性是生而具有的，缺乏这种天性难以胜任领导工作。心理学家对社会上成功的和不成功的领导者进行调查分析，试图从中归纳出成功领导者普遍具有的特性，如英俊潇洒、智力过人、自信心强、外向而敏感等。此观点已过时，现强调对领导者加强训练，使之具备必需的品质。（2）行为类型理论。认为考察领导者不应限于孤立的心理品质，而应侧重工作中的实际行为表现和趋向。管理心理

学中的“管理方格理论”为其典型，把领导行为趋向分为“关心人”与“关心生产”两方面，它们又可同时体现在一个领导者身上。由于两方面的侧重不同，可区分不同行为类型的领导。(3) 权变理论。即根据不同情况，采取不同领导方式，着重分析领导与群众关系、工作结构状况、领导所具有的地位权力。根据这几方面的优劣配合，相应地采取最有效的领导方式。此理论的心理学家认为领导风格还取决于被领导者的状况、工作任务性质、工作单位所承受的外界压力及该领导者必须加以处理的冲突类型，采取有效方式。如在工作条件艰苦、职工士气不高的情况下领导者应采取支持下属的领导方式。坦南鲍姆和马赛斯克认为，领导就是在实际情势下及指导方向中，经由意见沟通的过程所达成的人与人之间的相互影响。因此，新型的领导观认为，领导行为并不一定完全是上下级（或上下层）间命令与服从关系，下级或部属也有可能领导上级的机会。尤其是处在社会分工越来越细、专业化程度愈来愈深的情况下，领导者享有无上权威的时代已经过去。因而，组织领导者必须清醒地意识到这种时代特点，在作出决策时应听取下级的意见，彼此尊重，相互影响，才能取得社会互动的效益。

【领导特质理论】心理学对领导研究的理论之一。为选拔和预测的需要，人们期望能确定作为一个领导者所具备的人格特质，以解决什么样的人当领导者最为合适的问题。领导特质研究是一种最古老的研究方法，根据对领导特质的来源所作的不同解释，可将特质理论分为传统特质理论和现代特质理论两种。传统理论偏激地认为有些人天生就是有领导能力、充当各级领袖的“神才”、“天才”。本世纪头 30 年，人们用人格测验和智力测验比较了领导

者和非领导者、成功与非成功领导者，试图分析出天才领导者所具有的特征。他们考察了身高、体重、外貌、精力、智力、目的意识、敏感、热情、友好、综合力、道德、专长、决断、坚持、忍耐、勇敢等方面，但得到的领导特质不仅在数量上千差万别，而且什么特质对领导最重要也不一致。另一种试图找出“伟大人物”的天生魅力，即能使领导者达到目标和使下级服从的一组人格特征。对此许多学者反对，他们指出是“时代精神”造就伟大人物而不是“天生魅力”。现代特质理论认为领导是一种动态的过程，领导者的特性和品质是在实践中形成的，可以通过训练和培养加以造就。实际工作管理中，应对领导者加强训练，使之具有必需的品质，才能发挥作为领导的巨大作用。

【领导权变理论】又称情境理论、情势理论。研究被领导者的特征、环境因素及领导者与被领导者的关系影响领导行为效率的理论。本世纪30年代以来，领导的研究经历了特性理论、风格类型理论、行为模式理论等几个阶段，这些从不同角度探讨领导方式及效果的理论各有其合理性，但存在不少问题。到60年代，许多学者认为，要找到一个适合于任何组织，任何性质的工作和任务、任何对象的固定的领导性格体系、领导类型和领导行为方式，都不现实。因领导过程是领导者、被领导者及其环境因素的方程式，即领导的有效性= f (领导者、被领导者、环境)。因此出现了权变理论。主要包括：（1）领导生命周期理论，美国卡曼首创。他把“领导行为四分图模型”与“不成熟——成熟”理论结合起来，创造了三度空间领导效率模型——生命周期模型。卡曼认为从不成熟到成熟的发展，领导行为按下列顺序变化：高工作、低关系（命令式领导）→高工作、高关系（说服式领导）→高关系、低工作

(参与式领导)→低工作、低关系(授权式领导)。(2) 费德勒权变模型,是最有代表性的权变理论。费德勒把人格测验与情境分类结合起来,创建权变式领导模型理论,他提出三种影响领导行为效果的情境因素:领导者与被领导者之间的关系;任务结构是否明确;领导者的岗位权力强弱。另外他还用 LPC 问卷测量领导者的人格特征与风格。(3) 目标导向理论,由豪斯提出,理论出发点是领导者是实现使下属获得更好的激励、更高满意程度和工作成效的关键人物。目标导向理论提供四种领导方式供同一领导者在不同环境下选择使用:指令式方式、支持性方式、参与性方式、以成就为目标的方式。领导者依据下级的特点和任务性质来选择领导方式。(4) 领导参与模型,由弗鲁姆和耶顿提出,要点是有效的领导应根据不同情况,让职工不同程度地参与决策。领导者应根据不同情况来选择最为合适的领导作风。另外,瑞丁的三维领导理论和鲍尔斯、西肖尔的四维领导理论等都属于权变理论。

【管理方格】美国布莱克和莫顿在领导行为四分图基础上于 1964 年提出的领导行为理论。他们提出了以员工为中心的领导和以工作为中心的领导两个维度,每个维度按得分高低可分 9 个等级,分别用横坐标,纵坐标表示。该图型每一小方格代表一种领导类型,在理论上可派生出 81 种不同的领导方式,但典型的领导方式有五种类型,出现在 1.1, 1.9, 5.5, 9.1, 9.9 的空格中。“1.1”型是虚弱型管理。领导者对员工关心最少,对工作要求也最低。对职工感情和工作都不关心。这是饱食终日、无所用心的虚弱的领导。因此,生产效率低,士气也低落。“1.9”型是乡村俱乐部型的管理。领导者关心员工的程度较高,对工作任务关心不够。领

导者为建立满意的人际关系而关心个人的需要，从而导致一个友好舒适的组织气氛和工作速度。可是对生产任务的效率却不大关心。“9.1”型是任务型管理。领导者特别关心生产任务的完成，注意工作条件与工作效率，能达到有效的工作效率，但不关心员工的需要、感情、士气及其发展，因此，人际关系不好，士气低落。“9.9”型是战斗集体型管理。领导者特别重视生产任务和工作条件，同时也十分关心员工的感情与需要。员工完成任务的同时，心理需要也得到满足，并达到与领导者互相信任、互相尊重的关系，因而工作效率高，士气旺盛，能遵循共同目标，把职工利益与组织目标结合起来。这是团队协作型领导。“5.5”型是中间型领导。领导者既关心员工的需要，又对完成生产任务有所要求，力求平衡以维持一定的满意程度。这种领导方式下工作成绩和职工士气都达到一个中等水平。许多管理心理学专家认为，这五种领导类型中，最有效的是“9.9”型，以下秩序是：“9.1”型、“5.5”型、“1.9”型、“1.1”型。但是，究竟哪种领导类型的效果最佳，还将随情景而变化。该理论是一种研究领导行为的工具。布莱克和莫顿认为“9.9”型是最有效的领导，但要达到“9.9”型有困难。虽然难度大，但管理者的管理发展计划，是要将领导行为推向“9.9”型方式。为此他们提出如下管理发展阶段：（1）实验研究小组。不同部门领导人参加，介绍管理方格的方法原理，对各自领导方式进行分析与评价。（2）配合默契。将同一部门的领导者集中，介绍原理，进行评估，增加内聚力。（3）小组间的相互作用。小组之间联系实际对“9.9”型规范进行讨论。（4）确定组织目标。领导者讨论与分析，提出目标计划。（5）实现组织目标。集中讨论如何实现计划，并达到组织目标。（6）巩固与稳定所取得的进步，包括对整个计划的评估。

【专制型领导】领导行为的一种，主要特征是组织的权力集中在管理的最高一级，下级无任何发言权。管理者对下级是一种不信任的态度。组织的目标与计划安排都由管理者独自决策并传达到下级，对于上级的命令，下级必须接受，有时甚至以威胁及强制的方式命令执行。由于奖惩也是由管理者一人说了算，上下级之间的极少交往也是在互不信任情况下进行，下级被恐惧和不信任所笼罩。李克特曾将这种领导类型分为两种，一种是专权式的，另一种是温和式的，后者是下级能参与一定限度的决策，上级也有一种谦和态度，但权力仍是集中于最高一级的领导。这种领导方式在一些剧烈变动、不稳定的情境中，下级也能接受并忍受强制命令的组织中，仍是一种有效的领导行为，它能使组织保持高度一致，特别是决策和执行的迅速，常能使组织获得较高的工作效率。但这种领导方式下，下级的满足感一般很低，不能满足其生理上和安全上的低层需要。

【民主型领导】努力使群体成员在群体活动和决定目标中，进行最大程度的介入和参与的领导。这种领导风格与专制型领导相对立，力求权力下放，鼓励和强化人际接触和人际关系，减少群体内的紧张和冲突，努力避免阶梯式多层次的群体结构。勒温等人最先开始研究民主型领导，结果表明，民主领导工作效率较高，群体不但达到工作目标，而且达到了社交目标。群体成员表现出的主动性、创造性、满意感较高。民主型领导的主要特点在于鼓励参与。研究表明，参与对于要完成的任务目标有较好的理解。群体讨论是参与的一个主要部分。鼓励群体讨论是民主型领导转变成员的态度和行为的一个有力工具。在群体讨论中能激发起成员的

创造性，使成员具有责任感和主人翁感，能充分地利用整个群体的力量。民主型领导的另一主要特点是尊重人，关心人的需要，加强人际关系，因此使得该群体有较大的稳定性和凝聚性。民主型领导在多种领导情况中是最符合时代要求，也是最有特性的领导方式。民主领导有如下特质：（1）领导者鼓励和协助群体进行讨论和制定有关政策事项，与部属分享制定决策权。（2）讨论问题，执行工作，领导者都能与部属分享团体内的一切措施和资料，一切对部属公开，无隐秘之事。（3）授予部属以充分选择工作伙伴的自由。（4）领导者对于部属的赞扬与批评多根据客观事实。（5）领导者积极参加一切团体活动，与部属间无心理上的距离。

【放任型领导】又称自由放任型领导。这种领导风格实行无政府管理，把权力放手交给每个群体成员，既不想评价或管理群体活动，也不关心群体成员的需要和态度，一切任群体自理。从组织方针的决定来看，任由群体或个人决定，领导者不参与、不插手；从对活动的观察了解来看，领导者提供各种工作上需要的材料。当下属前来咨询时，指导者立即给予回答，但不作积极的指示。当工作分配和选择合作者时，领导者完全不干预。除非成员要求，领导者不自动提供工作上的意见，对其成果也不作任何评估。对放任型领导的研究始于勒温等人在 1939 年所进行的不同领导风格对群体影响的实验研究。结果表明，在专制领导、民主领导与放任领导等多种领导作风中，放任型领导作风工作效率最低。在这种领导作风下，群体工作只达到社交目标，而没有达到工作目标，产品的数量低质量差。群体成员对完成任务采取漠不关心的态度。放任型领导具有下列特质：（1）领导者多采取无为而治的领导态度，放弃领导权力。因此团体的决策事项多由部属自行决定。

(2) 领导者不参与一切领导活动。(3) 除受团体法规的限制外, 领导者对部属的功过不加赞扬和批评。

【家庭冲突】家庭成员之间关系的不协调、矛盾和对立的现象。表现为夫妻间冲突、代际间的冲突, 比如, 婆媳间的矛盾和由于家庭教育问题引发的父母、祖辈、子女间的冲突。冲突的基本原因多是由于人们对自己在家庭中的位置、职能, 以及与此有关的合乎规范的行为方式认识不同, 这种认识相差过大, 形成“观念冲突”, 在日常生活接触中表现为争吵和呕气等。经常发生冲突的家庭, 会使家庭成员的关系恶化, 并出现家庭危机, 甚至造成家庭的解体。

【逆反心理】当客观环境与人的主观需要不相一致时产生的一种心理活动, 具有强烈的情绪性, 特别是较强烈的抵触情绪。这一现象在青少年时期较为突出, 主要表现为他们感觉到个人自由被剥夺时, 所唤起的一种企图恢复自由感的动机和需求, 以此抵抗外部施加的控制。他们越是感到外部压力和威胁的存在, 反抗和抵触的意识就越强烈。消除这种逆反心理的关键在于教育者的教育方法要灵活和机智。

【反社会行为】违法或社会不能接受的行为。产生的原因主要有两点: (1) 现代社会生活的高度复杂性使人很容易产生不规范行为; (2) 无知、失误、误解、信息不通、他人煽动、他人胁迫、粗心、偶然事故或处于不得已情况下, 都有可能触发反社会行为。关于反社会行为的形成机制, 众说纷纭。精神分析学派认为, 人生来就有反社会倾向, 只是受着自我和超我的压抑和束缚而已。社会

学习理论认为，反社会行为是模仿来的，父亲冷若冰霜，儿子待人就难得热情。对条件反射形成中的失误的研究也取得了一些有意义的发现：道德感培养不够，反社会行为就难以得到控制；习得的行为规范与社会的规范相反时，自然会产生反社会行为；对不正当行为的惩罚，如时机把握不当或只讲惩罚不讲清道理，都会引起反社会行为。自卑感会产生越轨行为，而社会对这种行为的反对又会强化自卑感，引起更强烈的反社会行为。人格失调也会产生反社会行为。此外，自制力薄弱、生活窘迫等也都是反社会行为习惯形成的根源。反社会心理的内容和表现主要有：（1）自我中心观念强烈，不受道德和法律规范的约束，为追求个人利益，不惜侵犯他人、集体和国家利益，这是反社会心理的基础；（2）反社会的需要、动机和目的，这种具有反社会倾向的心理动力结构集中表现为违反社会价值观；（3）反社会人格，是一种不能适应社会生活的消极人格，是反社会心理的核心内容，偏离社会化人格；（4）不良道德情感，缺乏爱国主义、民族自尊心、人道主义、友谊和同情等社会道德感情，具有自卑感、冷酷、残忍、自私等不良的道德感情；（5）缺乏自我控制能力，难以调节和控制自己的心理和行为，具有意志薄弱的特征。反社会心理的形成，主要不是因生理和遗传方面的影响，而是在于社会因素方面的作用。它是个体在社会化过程中，受家庭、学校、工作单位、朋友交往和其他社会环境消极影响的结果，是在个体与社会环境的相互作用过程中形成的。

【暴力行为】使用暴力的侵犯行为。凡行为人个体的自然力或借助于各种工具、器械所发生的力量，均可成为暴力。对被害人采取暴力，如捆绑、殴打、禁闭、凶杀，实施侵犯人身权利和公私财

产等行为，是暴力犯罪行为。使用暴力是为了达到不法侵害的目的。在中国施法实践中，暴力犯罪行为有两种：（1）一般暴力犯罪，指使用暴力或选择使用暴力的犯罪行为，如抢劫罪、强奸罪、伤害罪、杀人罪、流氓罪，以及妨害社会安全秩序罪等；（2）重大暴力犯罪，指使用枪支、爆炸物、机动交通工具和其他暴力工具造成严重后果的犯罪行为，如持枪杀人、抢劫、强奸犯罪、驾车杀人、爆炸行凶破坏犯罪，劫持机械交通运输工具和劫持人质犯罪、盗窃、抢劫枪支弹药犯罪等。

【犯罪行为】超出了特定文化、风尚允许的范围，特别是危害社会的、触犯刑律的、应受刑罚处罚的行为。一般由犯罪的内在动机与外部行为两部分构成。既有内在动机，又有外部行为的犯罪行为叫故意犯罪；虽无犯罪的意图、动机，但有严重的危害社会、触犯刑律、应受刑罚处罚的行为叫过失犯罪。这种行为可能是由于社会的、文化的、心理的或生理的不同因素而产生，偶然的或是在重复出现的情况下发生。这时，人的行为表现为犹豫不决，考虑是否适应这种行为，并考虑各方面的关系，如自身的处境和与其他人的关系等。也有一些犯罪行为是由于某些人对于这种行为已习以为常，虽不断受社会谴责及法律制裁，但仍继续这种行为，并失去自我控制。与前一种行为不同，这种行为类型的人最主要的表现是意识的闭锁性，害怕被人看穿，力图扮演一个与常人一样的人，这使他非常紧张和为难。

【职业指导】个体选择适合自己能力特性并能使自身能力得到发展的适当职业的咨询和指导过程。它已成为整个教育指导工作的一个重要方面。主要作法：一是了解个人本身特点，尤其是在能力

上的特长的方面，主要有谈话法、观察法、心理测验法等，对人的能力、性格、体力、家庭、经历等方面做出差别诊断，协助他发现个人的才能、特长与短处，指示在职业上将来可能选择和发展的方向，使之能正确选择并从事职业，也有利于今后在工作中充分发挥各种积极性。另一工作是对被指导、被咨询者提供有关职业的各种信息，通常这是根据调查、统计等方法，获得某种职业需要什么能力特长，及何种特殊训练等。现在，工作职务分析技术的应用，使这一工作更科学、更完善化了。

【广告心理】通过看、听、读等方式接收的广告信息产生的传导信息效应和实际销售效应。以广告的收看、收听率，商品的知名度和对广告信息的反应程度，可以间接测量和评价广告信息传导效果的好坏。一则好的广告，能引起消费者的购买动机，其反应的程度越强，广告信息传递的效果越好。销售效果可以从实际销售量的增加与否衡量，但由于影响销售效果的因素很多，所以，要根据广告费与收益或广告费与销售量的对比分析，并结合其他一些因素（如市场竞争等）全面分析，才能得到较准确的评价。

【消费心理】消费者在消费活动中感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志和气质、能力、性格等心理现象的总称。消费心理极其复杂，可概括为一般心理活动过程和个性心理特征两大部分。心理活动过程是按消费者心理活动表现的不同形态及对消费行为起到的不同作用划分为三个过程：消费者从接受和理解市场信息，学习商品知识，形成商品印象等都属于认识过程；消费者接触商店、商品时的主观感受，产生喜、怒、哀、乐各种情绪体验，属于情感过程；消费者在经过上述两种过程后，确定购买目标，制定购买

计划，决定购买方式，采取购买行动，作出购买决策等，属于意志过程。这三个过程又分为若干不同阶段。它们是互相联系，互相影响的。个性心理特征主要指消费者在兴趣、能力、气质、性格等方面反映出来的个人特点和相互差异。这些是形成消费者不同的购买动机、购买方式、购买习惯的重要基础。个性心理特征表现在各具特色的消费者行为类型之中。如反映在消费者购买商品种类的倾向性上，可分为偏好型、广泛型、固定型、随意型等；反映在消费者选购商品的速度上，有急速型、随机型、迟疑型等；反映在消费者购买过程中情感反应强度方面，有沉静型、活泼型、谦顺型、冲动型等等；反映在消费者的消费态度方面，有节俭型、自由型、保守型、怪僻型、顺应型等；反映在消费者购买行为方式方面，有习惯型、慎重型、挑剔型、被动型等；反映在消费者购买目标的确定程度方面，有确定型、半确定型、盲目型；反映在消费者对商品的认识程度方面，有知识型、略知型、无知型等。消费心理的形成与发展，既要受自然因素（包括心理因素、环境因素）的影响，又要受社会因素（包括政治、经济、文化、风俗、习惯、宗教等）影响。任何一个消费者的心理活动过程，总是自始至终包含着个性心理特征，而个性心理特征又必然寓于其心理过程之中。