

《普通心理学》：意志行动的过程 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E3_80_8A_E6_99_AE_E9_80_9A_E5_c38_60187.htm 意志总是通过一系列的

具体行动表现出来，意志行动的实现过程是意志心理过程的完整展现，它不仅是行动的外部表现过程，还包括心理对行动的内部组织和调节。因此，意志行动的心理过程主要分为两个阶段：采取决定阶段和执行决定阶段。在这两个阶段中，又有一些具体的步骤和环节。

一、采取决定阶段 采取决定阶段是意志行动的初始阶段，也是内部决策阶段。这个阶段虽然在意志行动实现过程中不易被觉察，但却对具体行动的发动和活动目的的实现有极其重要的作用。在采取决定阶段，包括以下四个环节。

1. 动机冲突 人的意志行动是有自觉目的性的，单纯的动机使得行动目的单一而明确，意志行动可以顺利实现，如为了升人大学而努力读书，为了获得提升而勤奋工作等。但现实生活中确定活动目的并非总是这样简单而直接，复杂的生活环境常常造成利益冲突，使得人们同时产生几个不同的目标或多种愿望，这又导致内心的矛盾冲突，引起动机冲突。 动机斗争一般有以下几种表现。(1)双趋冲突，指当个体以同等程度的两个动机去追求两个有价值的目标时，因不能同时获得而产生的动机冲突。古语中“鱼和熊掌不可兼得”就是这种动机冲突的体现。在某些时候人们面临多种选择，又分身乏术，不能同时得到。譬如一个面临大学毕业的学生既想参加工作，又想考研究生，为此犹豫不定。而双趋冲突若要解决，只能是权衡轻重，趋向认为重要的更有价值的目标。如果那个学生认为考研后继续深造意味

着新的学业压力和经济负担，但长远来看，参加研究生学习更符合社会发展的要求，自己也会有更大的收益，那他可能会放弃眼前的工作机会去选择考研。

(2)双避冲突，指个体以同等程度的两个动机去躲避两个具有威胁性的事件或情境时，因不能同时避开而产生的动机冲突。所谓“前有断崖，后有追兵”就属于这种情况。再比如一个学生犯了严重的错误，想认错又怕挨批评，丢面子，不认错又担心被人揭发后受更大的处分。对于这种情况，也需要当事人权衡轻重，作出明智的选择。当这个学生认识到立即承认错误、悬崖勒马是补救的最好方法，动机冲突也就随之解决了。

(3)趋避冲突，指个体对一个事物同时产生两种相反的态度取向时内部的动机冲突。古代文学作品《三国演义》中说曹操兵败斜谷，进退两难，当夜规定军中口号为“鸡肋”食之无味，弃之可惜，就是这种内心矛盾的体现。在生活中我们对一个人爱恨交织，对一件东西取舍不定，也是趋避斗争的体验。面对这种情况，只能权衡利弊，作出接受或放弃的决定。比如一个人既为炒股的丰厚收益所吸引，更为股市的高风险而担忧，再考虑到自己工资微薄，没有雄厚的炒股资本，可能会就此放弃。在大多数情况下，一个人存在着复杂多样的动机，但它们在意志行动中所起的作用是不同的。一个人最强烈最稳定的动机，常成为他的主导动机。主导动机决定着行动的方式和行动过程的坚持性，还决定着意志过程的结果。除了主导动机外，其余的都属于行动的辅助动机。但有时主导动机和辅助动机之间可能会发生转化。

2. 确定行动目的

在动机斗争获得解决之后，或明确了行动的主导动机之后，行动的方向和目的就容易确定。作为意志行动都要有预先确定的行动

目的，这是意志行动产生的重要环节。在某种意义上说，动机斗争的过程也涉及到对外界多种行动目的的权衡选择。目的有高尚和卑劣之分，最终应确立既有益于社会也有益于个人的行动目的。目的也有远近、主次不同。一般来讲，我们总是要先实现近景目标，再实现远景目标。我们既可以选择先实现主要目标，再实现次要目标，也可以选择先实现次要目标，再集中力量实现主要目标。

3. 选择行动方法 确立行动目的之后，就需要选择适宜的行动方式和方法。有时行动方法同行动目的有直接联系，无需选择。例如要想升人大学就只有努力学习，要想自如地同外国朋友交流就只能努力学好外语。但在许多情况下，达到同一个行动目的的方式和方法可能不止一种，就需要进行选择。首先要比较不同方式和方法间的优缺点，能否顺利有效地达到行动目的。其次还要考虑行动方式和方法是否符合公众利益和社会道德，是为达到个人目的不择手段，损人利己，还是选择既有利于社会，也有利于个人的方式。

4. 制定行动计划 在选定了行动目的和行动方法之后，在采取决定之前，还有一个步骤是制定行动计划。特别是在复杂的意志行动中，如打一场战争或做一次大手术，都需要精心准备，做好计划。计划的制定要在调查研究的基础上，要综合考虑主客观因素，力争周密而严谨。因为一个切实、合理的计划将为执行决定打下一个良好的基础。

二、执行决定阶段 在一系列内部决策完成之后，意志行动的下一步就在于执行所作出的决定。因为即使动机再高尚，行动目的再明确，方法和手段再完善，如果不去采取实际行动，这一切也只是空中楼阁，毫无意义。因此，执行决定阶段是意志行动的关键阶段。首先，执行决定阶段是一

个不断克服困难的过程。如果说，采取决定阶段主要是克服主观上的内部困难，在执行决定阶段，就既要克服内部困难，也要克服外部困难。引起执行决定过程中的内部困难的因素很多，有的可能是前一阶段的动机冲突未解决好，原先被压抑的动机又开始抬头，同当前的动机相冲突；有的可能是由于境况的变化，产生了新的动机，同原有的行动目的相矛盾；另外，淡漠的态度，消极的心境，自私、懒惰、保守等不良性格都可能成为意志行动中的障碍，使人的行为处于犹豫、动摇状态，阻碍活动目的的实现。引起执行决定过程中外部困难的原因也很复杂，既可能是资金设备的短缺，也可能是时间、空间上的不利因素，还可能是人为的干扰和破坏。对此，首先是应该解决内部困难，只要认定行动目的是有意义的，计划是合理的，就应该发挥主观能动性去排除干扰，克服自身的弱点，坚持意志行动。当内部困难得到解决，外部困难一般总能够加以克服。长征路上的红军战士面对敌人的围追堵截和凶险恶劣的地理形势，抑制住内心的恐惧、动摇和畏缩，以革命的英雄主义和乐观主义精神，爬雪山，过草地，胜利到达陕北，完成了一项在当时条件下几乎是不可能完成的壮举。当然，如果有人力不可抗拒的客观原因使得决定无法执行，就应该果断终止原定计划，再作新的打算，这仍然是意志行动的良好表现。其次，执行决定阶段还要接受成败的考验。有很多时候，执行决定是一个漫长的过程。科学家为发现一种新物质，长年累月地呆在实验室里搞研究；运动员要夺得奥运冠军，需要多年的训练和无数比赛的磨砺。在这个过程中，有短暂的成功，也有暂时的挫折和失败。要使意志行动的目的最终实现，就要有对待成败的正确

态度。既不要迷失在成功的喜悦里，造成后面意志行动的轻率和盲目，也不要因一时的失败就丧失信心，半途而废。特别是对待失败，应该冷静地分析原因，总结经验，避免犯同样的错误。只有经历过成败的考验，做到“胜不骄，败不馁”，才能取得最后的成功。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com