

信科心概复习资料

作者（按照对应章节排序）

唐溯珧、刘韞辉、芮静姝、董子宁、张文涵、王昱斐、颜坤、陈思硕、黄楚宇、宋博智、豆旭桢、郭小美、于子毅、方澍、吴铭东、胡海林、周思源、胡雅婷

侵权必究

第一章生活中的心理学

一．关键术语（P16）

1.行为（P3）：有机体适应环境的方式

2.行为数据（P4）：关于机体的行为和行为发生时环境的观察报告

3.行为主义（P10）：强调严格的实验和仔细定义的变量。

4.行为主义观点（P10）：寻求理解特定的环境刺激如何控制特定类型的行为。首先，分析先行的环境条件——那些在行为之前出现，而且为一个机体产生反应或压抑反应提供活动场所的条件其次，把行为反应——研究的主要对象——看做是理解、预测和控制的行为。最后，查看跟随反应出现的可观察的结果。

5.生物学观点（P9）：引导心理学家在基因、大脑、神经系统以及内分泌系统中寻找行为的原因。一个器官的功能由其身体结构和生物化学过程来解释。体验和行为在很大程度上被理解为在神经细胞内部和之间发生的化学和电活动的结果。假设：心理现象与社会现象能够最终依据生物化学过程加以理解，即使最复杂的现象，也能够通过被分析或简化为更小更具体的单位来理解。认为，行为是被躯体结构和遗传过程决定的。经验可以通过改变内部的生物结构过程来改变行为。

6.认知的观点（P10）：中心是人的思维以及所有认识过程——注意、思考、记忆和理解。人们的行动是因为他们思考，而人们思考是因为他们是人类——已经被精细地构造好去这样做。

7.文化观点（P11）：研究行为的原因和结果中的跨文化差异。该观点是针对下述批评而做出的重要响应：以往心理学研究往往以西方的人性概念为基础，并且它的研究对象只是美国中产阶级白人。

8.秉性变量（P5）：决定机体变量的因素。

9.进化论观点（P11）：把当代心理学与达尔文关于自然选择的进化论联系起来。该理论将极长的进化过程作为中心解释原则。

10.机能主义（P8）：有目的的心理。机能主义，对那些使机体适应环境和有效地发生功能的、习得的习惯，赋予了基本的重要性。

11.人本主义观点（P10）：人们是先天良好而且具有选择能力的有能动性的动物。人类主要任务是使自身的潜能得到不断发展。

人本主义心理学家研究行为，是在人们的生命历程中寻找行为模式（并非通过将它简化为一些成分、元素以及实验室试验中的变量的方式）。与行为主义者不同，关注的是个体所体验到的主观世界，而不是由观察者和研究者所看到的客观世界。

12.机体变量（P5）：在个体内部起（决定）作用的因素，比如基因构成、动机、智力水平或自尊。行为的这些内部决定因素叫作机体变量。它们是关于机体的一些特殊内容。

13.心理动力学的观点（P9）：认为人的行为是从继承来的本能和生物驱力（内部力量）中产生的，而且试图解决个人需要和社会要求之间的冲突。剥夺状态、生理唤起以及冲突都为行为提供了力量。当机体的需要得到满足，它的驱动力降低时，它就停止反应。行为的主

要目的是降低紧张度。

14.心理学 (P3): 关于个体的行为及精神过程的科学研究

15.科学的方法 (P3): 一套用来分析和解决问题的有序步骤

16.情境变量 or 环境变量 (P5): 在外部起作用的因素。影响行为的个人之外的事件。
(结合 P5 的例子理解)

17.结构主义 (P8): 对心理和行为的结构研究。心理的内容。建立假设: 所有的人类精神经验都可以作为基本成分的联合来理解。简化论+元素论+心灵主义。

二. 一些重要观点

1.心理学分析的对象往往是一个个体 (P3)

2. 心理学家从事基础研究的目的是, 描述、解释、预测和控制行为。应用心理学家还有第五个目的, 提高人类生活质量 (P4)

3.心理学有着漫长的过去, 但只有短暂的历史。 (P7)

4.表 1.1 (P12)

观点	对人性的看法	决定行为的因素	研究的焦点	基本研究主题
生物学	被动的机械论的	遗传 生物化学过程	脑与神经系过程	行为与心理过程的生物化学过程
心理动力学	本能驱动	遗传 早期经历	无意识驱力 冲突	把行为作为无意识动机的外显表达
行为主义	对刺激可反应可改变的	环境 刺激条件	特定的外显反应	行为及其刺激的原因和结果
人本主义	能动的 潜能是无限的	潜在自我管理	人的体验和潜能	生活模式 价值 目标
认知	创造性能动 刺激反应性	刺激条件 心理过程	心理过程 语言	通过行为的显示推断心理过程
进化	适应性, 以解决更新期间的问题	为生存而适应环境	进化的心理适应性	按照进化的适应性功能发展处的心理机制
文化	可被文化改变	文化规范	态度和行为的跨文化模式	人类体验的普遍方面和文化特殊性的方面

三. 重要实验 (包括书上的和课件上的)

第一章无。

四. 课件上的内容

1.心理学过去是去思考我们存在的独特性的学科, 心理学现在是研究我们存在的独特性的学科

2.心理学公理假设: 基因决定大脑——进化论, 大脑决定思想——唯物论, 思想创造现实——唯心论, 真理源于实践——实践论

3.经验主义: 观察才能获得关于世界的正确知识

4.KEY CONCEPT

科学研究需要观察，而观察需要方法
 方法需要测量，而测量包含定义属性并且去检测这些定义
 测量可以建立两个变量之间的相关关系
 相关不代表因果关系，但是实验可以建立因果关系
 实验包含操作与控制
 控制方法有恒定变量法和随机分配被试的方法
 只有通过科学的观察、测量与解释才能得到科学的结论

第二章心理学的研究方法

一、关键术语 (P33)

1.A-B-A 设计 (P24): 被试首先经历基线情景(A), 然后进行实验处理(B), 最后再回到基线(A)。回到基线 (第二个 A 阶段), 使得实验者能够非常确信处理导致的变化不存在混淆的变量, 如时间的流逝等。

2.行为测量 (P28): 是研究外显行为和可观察、可记录的反应的方法。

3.被试间设计 (P23): 被试被随机地分配到实验条件 (接受一个或多个实验处理) 和控制条件 (不接受实验处理) 下, 来接受不同的程序。

4.个案研究 (P29): 对个体进行各种测量。

5.混淆变量 (P22): 一些并不是实验者有意引入到实验情景中, 但确实影响了被试的行为, 并对数据的解释增加混乱 (的变量)。

6.发现的背景 (P18): 研究的开始阶段, 在这个过程中, 通过观察、信念、信息和一般的知识, 人们形成一个新的观点或者对于某种现象形成一种不同于以往的思考方法。同时, 研究的参与者必须具备特别的态度和价值观 (开放、批评、怀疑)。(研究者的问题来自于对环境中事件、人物和动物的直接观察 或 领域的传统内容。研究者通过独特的手段组合已有思想从而得出创新的观点。)

7.验证的背景 (P19): 把证据拿来检验假设的研究阶段。

8.控制程序 (P23): 一些力图使所有变量和条件 (除了那些与被验证的假设相关的) 保持恒定的方法。

9.相关系数 (P24): 为了确定存在于两个变量之间相关的精确程度而被计算的统计量, 在+1.0 到-1.0 之间变化, +1.0 表示完全的正相关, -1.0 表示完全的负相关。趋于零意味着两个测量分数之间存在很弱的联系, 或是根本不存在联系。变大时, 根据一个变量的信息来预测另一个变量将变得越来越精确。

10.相关法 (P24): 当力图决定两个变量、特质或者属性关联到什么程度时, 心理学家使用相关的方法进行研究。但相关并不意味着一个时间可以导致另一个时间的发生, 相关并不意味着因果关系。相关可能反映一部分因果关系, 也可能根本就不反映因果关系。相关也有可能是伪造的。

11.事后解说 (P30): 试验结束后, 给被试提供的一份报告, 其中研究者提供尽可能多的有关这个研究的信息, 并且确保被试没有疑惑、没有心烦、没有尴尬。(如果在实验的某一个阶段必须误导被试, 实验者要认真对被试解释欺骗的理由。)

12.因变量 (P21): 在实验中, 其值是一个或更多自变量 (def18) 变动的结果的变量成为因变量——他们依赖于刺激条件的变化。

13.决定论 (P18): 一种假设, 认为: 一切事件, 包括物理的、心理的或者是行为的都是特定原因因素的结果, 或者说是由其所决定的。这些原因因素被限定在个体环境或个人之内。研究者还假设行为和心理过程以有规律的方式联系, 它们的关系和模式可以通过研究被发现和揭示出来。是大多数心理学理论的核心。

14.双盲控制 (P23): 通过保证实验助手和被试都不知道 (双盲) 哪一名被试进行了哪

项处理来消除偏见的技术。

15.期望效应 (P22): 当研究者或观察者向被试暗示他所预期发现的行为, 并因此引导出期望的反应时, 非有意的期望效应便发生了。在这种情况下, 真正诱发所观察到反应的是实验者的预期, 而非自变量。

16.实验法 (P21): 它们操作一个自变量来观察其在因变量上产生的效果。(目的在于明确一种强烈的因果关系, 即一个变量对另一个变量有影响。)

17.假设 (P19): 对原因和结果关系的试探性的、可以检验的阐述。一般形式为“如果……那么……”。

18.自变量 (P21): 在实验中, 其值相对于情境中其他变量而言独立自由变化的刺激条件。

19.观察者偏见 (P20): 是由于观察者个人的动机和预期导致的错误。通常, 人们看见的、听到的只是他们所预期的, 而不是事实的本来面目。

20.操作性定义 (P21): 以测量它或决定它存在的特定的操作或程序来界定一个概念, 在一个实验内使含义标准化。一个实验中的所有变量必须给予操作性定义。

21.安慰剂控制 (P23): 为了解释安慰剂效应, 研究者通常引入一个不进行任何处理的实验条件, 我们称为安慰剂控制。安慰剂控制属于控制的一般范畴, 以使实验者确保他们自己正在进行恰当的比较。

22.安慰剂效应 (P22): 当没有任何一种实验操作时, 参加试验的被试也改变了他们的行为, 这时, 安慰剂效应就发生了。医学中的安慰剂效应指的是由于个体对于治疗会产生良好效果的信念所导致的健康的增强。在心理学的研究情景中, 当行为反应受到个人对做什么和如何感受的预期的影响, 而不受特定的介入或产生某种反应程序的影响时, 安慰剂效应就发生了。

23.总体 (P23): (见后“四、课件上的内容”)

24.信度 (P27): 指心理测验或实验研究得到的行为数据具有一致性或可靠性。结果具有可信性指在相似的测验条件下重复使用时(所测量的内容不变)将产生可比较的分数。实验者声称结果可信, 这意味着他们能够使用大小相同的另一组被试重复这一实验结果的得到相同的数据模式。

25.代表性样本 (P23): 如果一个样本在诸如男女性别、种族等方面的分布都与总体的特征非常匹配, 这个样本就是总体的一个代表性样本, 你能够从这个样本推导出它所代表的总体。

26.样本 (P23): (见后“四、课件上的内容”+1……)

27.科学的方法 (P19): 是通过将错误降低到最小, 提出可靠的归纳等方法来收集和解释证据的一般的程序集合。

28.自我报告法 (P27): 是口头报告(写或说)研究者提出的问题。自我报告包括问卷法和访谈法。(问卷或调查包括一系列问题, 其内容有事实问题, 有过去或当前行为的问题, 有态度和情感问题。开放式问题指能自由组织言语回答问题。问题可以有許多固定的备选答案, 如是、否、不确定。)(访谈指研究者为了获得详细信息和个体进行对话。不像问卷十分标准化, 访谈是交互式的。访谈者可以根据回答者说的内容变化问题。好的访谈者对社交中发现的信息和社交过程都十分敏感, 训练访谈者与回答者建立和善的、积极的社交关系, 鼓励回答者信任访谈者, 并与访谈者分享个人信息。)

29.标准化 (P21): 在数据的收集阶段使用统一的、一致的程序。(意味着以同样的方式来问问题, 以事先建立的规则来量化反应, 将结果打印或记录下来以确保在时间、地点, 以及不同的被试间和研究者间的可比性。)(对概念含义进行标准化的策略我们称为操作化。)

30.理论 (P18): 一个组织起来的概念集合, 可以用来解释一种现象或一系列现象。

31.效度 (P27): 指研究或测验得到的信息精确地测量了研究者想要测量的心理变量或品质。测验和实验可能是可靠的, 但同时可能是无效的。

32.变量 (P21): 一些在量和质上变化的因素。

33.被试内设计 (P24): 用每一个被试作为他自己的参照。(例如, 开始进行实验处理前被试的行为可以与处理后的行为作比较, A-B-A 设计也是一个例子。)

34.~ (见后“四、课件上的内容”)

二. 一些重要观点

P18: 心理学的研究过程可以分为两个主要的范畴, 它们通常是依次发生的: 形成想法 (发现) 然后去检验它 (验证)。

P18: 大多数心理学理论有一个一般的核心, 即决定论的假设。……研究者还假设行为和心理过程以有规律的方式联系, 他们的关系和模式可以通过研究被发现和揭示出来。一般来讲, 心理学理论总是阐述暗藏在这些有规律模式中的原因的影响。

P19: 在科学的领域内, 当好的数据和专家的观点发生冲突的时候, 数据将赢得胜利。……得到公众的验证, ……其他的研究者应该有机会来审查、批评、重复或是驳斥这些数据和方法。

P21: 实验法的目的在于明确一种强烈的因果关系, 即一个变量对另一个变量的影响。

P23: 控制情况下的数据为我们评估实验效应提供了一个非常重要的基线。

P25: 相关并不意味着一个事件可以导致另一个事件的发生, 相关并不意味着因果关系。相关可能反映一部分因果关系, 也可能根本就不反映因果关系。

P27: 心理测量的目标是产生可信和有效的发现。

P29: 尊重人和动物的基本权力是所有研究者的基本义务。

P30: 1) 要使研究中的欺骗获得批准, 研究必须具有充分科学的价值和教育的价值; 2) 研究者必须证明除了欺骗没有任何同等有效的程序; 3) 实验中影响被试参加自愿性方面的问题不欺骗被试; 4) 根据研究结论必须对被试解释实验中的欺骗。

课上口述: 科学无法真正认识世界, 只能认识所定义的。Mind 能。

三. 重要实验 (包括书上的和课件上的)

(标注粗体的是书上用不同正文模式以及不在图片上而专门列出的, 总计 4 个)

P20: 雨果·蒙斯特博格给大量听众和记者做的演讲后记者见闻的巨大分歧 -> 观察者偏见

P20: 半空或是半满的杯子。以前见过注水过程和倒水过程之后产生的不同。以前进行观察的经验影响现在看到东西的解释。 -> 观察者偏差

P22: 将几组即将进行走迷宫训练的老鼠分配给 12 名学生, 一半被告知擅长走迷宫的种群, 一半不擅长迷宫测验。实际上都是一样的。而学生们的结果符合他们对其老鼠的预期, 被标记为聪明的老鼠往往比被标记为笨被认为是更好的学习者。(Rosenthal & Fode, 1963) (罗伯特·罗森塔尔) -> 期望效应

P22: 一些采用无疗效药物的治疗已经表明, 在这种情况下, 有 70%采用过这种药物的病人都有好的或极好的结果 (Robert et al., 1993) -> 安慰剂效应 (医学)

P23: “在尼古丁替代物的帮助下, 一个群体中超过 3/4 的人试图戒烟的努力能够成功” (Andrew, 1990)。发现不知道在和什么相比。安慰剂控制组, 服用没有任何疗效的替代物, 39%戒了烟, 且使用时间越长戒烟可能性越大 (Abelin et al., 1989)。因此尼古丁替代物是有效治疗, 但超过一半的疗效归因为预期会有有效的安慰剂效应。 -> 安慰剂控制

P24: A-B-A 设计中儿童的攻击性实验。假设: 只要有环境提供机会, 当儿童感到不会

被人知道的时候, 他们的攻击水平会提高。学校学生被邀请参加万圣节聚会, 提供各种游戏: 诱发攻击性与否皆有。基线条件下(A_1)不穿万圣节服装进行玩耍; 处理情境下(B)穿上服装继续进行他们所选择的的游戏; 最后回到基线条件(A_2), 被告知归还服装但可以继续玩。结果支持假设。(攻击行为平均百分比: 40%+ -> 80%+ -> 30%+)。在其他条件一致的三种情况下, 同样的孩子在匿名的时候比可以认出的时候更具有攻击性。 -> A-B-A 设计; 被试内设计。

P25: 保龄球手、高尔夫球手所得点数和所挣的钱分别正相关、负相关。 -> 正相关负相关概念

P25: 压力和效率的负相关不意味着因果: 可能 1) 就是因果; 2) 不佳效率导致了更大压力; 3) 存在人格类型, 更可能经受压力, 同时工作中表现不佳 (第三方变量同时导致两变量变化); 4) 新技术在一定场合产生更多噪音, 导致更大压力 (无法思考), 导致效率下降 (无法交流), 可见这不是因果。

P25: 1965 纽约能源管制和 9 个月后报告的出生率剧增的虚假联系。(“烛光浪漫”解释和性替代品缺失解释的站不住脚); “灾难”和出生率剧增的虚假联系, 实际上是与出生率正常相关的季节与偶然出现的“灾难”形成控制的对比。 -> 相关可能伪造

P26: 年幼男孩中行为问题的来源: 假设: 男孩与他们兄弟姐妹相处过程中破坏性的同胞冲突的数量不同而引起的 (Garcia et al., 2000)。高水平可能强化攻击倾向或对生活情景不恰当的反应。录制 180 位男孩与同胞用不同玩具玩耍时录像, 评估: 冲突次数, 冲突强度。相关分析强烈支持预期。 -> 相关的重要性

P26: 电影院阈下刺激“买爆米花”导致 58%销量增加 (Rogers, 1993) (但是假的); Muzak 系统打出“如果偷窃, 我将会进监狱”后新奥尔良一超市偷窃和资金流失显著减少; 俄亥俄州托莱多电话调查表明, 75% 熟悉阈下广告 (Rogers & Smith, 1993), 再其中 75% 相信在超市使用得很成功, 回答者受教育程度愈高愈可能相信。 -> 阈下刺激

P26: 237 名男女, 18~60 岁, 经过前测测定最初的自尊和记忆力, 然后随机分配到两种情景, 一半得到阈下记忆磁带, 一半得到阈下自尊磁带, 要求定期听, 5 周后返回后测, 接受记忆和自尊测验, 研究者不知道被试接受处理的具体类型。(Greenwald, 1991)。

发现在客观测量中两指标不存在明显增加, 但预期的安慰剂效应出现了, 在实验组的独立变量中, 每一组的一半被试得到误标记为自尊的记忆磁带, 其他则得到放在记忆盒子中的自尊磁带 (放反了), 被试相信如果接受了标记为自尊的磁带, 他们的自尊会增强, 另一面亦然, 但与实际听的磁带种类无关。

P28: 单向镜观察: 自然观察的例子。一些人类行为只有通过自然观察才能研究, 因为否则是不道德的或不切实际的。

P28: 自然观察法的最有价值的例子: Jane Goodall 在非洲贡贝的坦噶尼喀湖花了 30 年研究黑猩猩的行为模式。(1986, 1990; Peterson & Goodall, 1993)

P29-30: 道德问题。

课件上: (两个大的 Part)

Part1

(L2 P9) 怀孕的原因是什么? 为什么能够把 10 个月前一次活动和这一现象建立联系? (然后他怎么讲的我忘了……)

(L2 P10) 洛伦兹的蝴蝶效应:

(L2 P10) 烹饪和 PM2.5

——都是相关的。 -> 因果一定有相关, 相关并不一定是因果

Part2

(L2 P11) 对相关关系的三种因果解释:

“一项美国的研究发现, 身上纹身的多少与发生交通事故多少是相关的”

1. 纹身 -> 更容易发生交通事故
2. 交通事故 -> 更容易去纹身
3. 未知的第三变量同时导致

“在美国, 儿童拥有宠物与其呼吸系统的健康是相关的”

1. 拥有宠物 -> 健康
2. 健康 -> 拥有宠物
3. 第三变量同时导致

第三变量问题: 金钱? 杏仁核?

杏仁核、金钱等对宠物的影响通过操作消去;

通过无关变量恒定 (针对金钱) 和随机分配被试 (针对杏仁核) 控制混淆变量对被试健康的影响;

总结: 通过操作消去第三变量对原因的影响; 通过控制消去混淆变量对结果的影响, 从而从相关中得出因果。

四. 课件上的内容

1. 概念补充

1.1. 效度:

1.1.1. 建构效度: (L2 P4) 操作性定义与属性之间在概念上有确定相关的趋势

1.1.2. 预测效度: (L2 P4) 操作性定义与其他操作性定义的一致性趋势, 它可以使得我们通过一种操作性定义去预测另外一种操作性定义

1.2. 信度 (L2 P5): 对于同样事物的重复测量能够得到一致的结果

1.3. 检测能力 (L2 P5): 测量不同事物能够得到不同的结果, 即正确地反映所测量事物的能力

1.4. 总体 (L2 P6): 要测量的全体成员, 对心理学来说就是整个人类

1.5. 样本 (L2 P6): 在总体中实际测量的那些人

1.6. 实验 (L2 P13): 通过操作自变量测量因变量来建立起变量之间因果关系的技术

1.7. 无关变量恒定 (L2 P14): 两组之间除去操作的变量外其他都保持恒定

1.8. 随机分配被试 (L2 P14): 保证每一个被试都有同等概率被分配到每一组中

组中

2. 取样规则:

2.1. 随机取样; 2.2. 充分取样

3. 被试者偏差

3.1. 原因: 需求特征: 指的是在一个测量中会使得被测者主动地按照他们所认为的施测者的预期去反应的那些特性

3.2. 避免方式

3.2.1. 确保匿名性; 3.2.2. 测量非随意控制或与需要没有明显联系的行为; 3.2.3. 避免让被试了解实验假设及目的; 3.2.4. 避免让实验者了解实验假设与目的。

4. 内部效度: 一个实验允许我们建立自变量与因变量之间因果关系的效度。也即这个实验是否真正能够证明因变量变化就是自变量引起的。

4.1.有效地操作变量

4.2.随机分配被试到各个组并且保持其他的混淆变量恒定

4.3.有效地测量因变量，并且避免主试与被试偏差

5.经验主义：观察才能获得关于世界的正确知识

6.KEY CONCEPT

科学研究需要观察，而观察需要方法

方法需要测量，而测量包含定义属性并且去检测这些定义

测量可以建立两个变量之间的相关关系

相关不代表因果关系，但是实验可以建立因果关系

实验包含操作与控制

控制方法有恒定变量法和随机分配被试的方法

只有通过科学的观察、测量与解释才能得到科学的结论

第三章行为的生物学和进化基础

一．关键术语

动物种属的变化是自然过程作用的结果,表现为动物对自然的适应和自然对不适应动物的淘汰的过程,这个过程称为自然选择(natural selection)。P46

特殊环境不变,基因型(genotype)就决定了动物的生理发育和行为发展。P46

动物的外表行为表现和具有的行为模式被称之为它的表型(phenotype)。其表型可能已经与环境发生了作用。P46

研究遗传 (heredity) 机制的学科,即个体从其祖辈继承体质和心理特质的研究,被称为遗传学 (genetics)。P48

在你的每个细胞核内都存在着称之为 DNA 的遗传物质。P48

DNA 组成很小的单元,称之为基因(genes)。P48

性染色体(sex chromosomes):是含有决定男性或女性体质特征的基因密码的染色体。P48

人类行为遗传学(human behavior genetics):研究把心理学和遗传学统一起来,探索遗传和行为之间的因果关系。P48

社会生物学(sociobiology):试图回答关于多种行为模式的问题,这一领域主要用进化论观点,解释人类和其他动物物种的社会行为或社会体系。P49

神经科学(neuroscience)研究包括思想和动作得以产生的生物学系统。P50

布洛卡区(Broca's area):运动性语言中枢,一旦受损会丧失表达语言的能力。

Broca 失语症:由于布洛卡区病变,患者能够理解书面文字,理解他人语言,但不能读出或会读错。P50

头皮上放一些电极,记录大范围整合性电活动模式,可以提供脑电图(electroencephalogram, EEG)或者是放大的脑活动记录。P51

正电子发射断层扫描技术(PET scans) 给参与者服用不同种类的放射性物质,这些物质进入大脑并被活动的脑细胞吸收。头骨外的记录仪器能检测出参与不同认知和行为活动的细胞所发出的放射能,构造大脑的动态图像,显示出参与不同心理活动的脑结构。P52

磁共振成像(magnetic resonance imaging, MRI) 利用磁场和射频波在脑内产生脉冲能量,调谐到不同频段后关闭引发共振,射频接收器检测院子的共振,建立不同原子在大脑各个部位中的位置图像。P52

功能性磁共振成像(functional magnetic resonance imaging ,fMRI) 结合 MRI 和 PET 的优势,检测血液在脑细胞之间流动的磁场变化。提供更为精确的关于结构和功能的信息。P52

神经系统由中枢神经系统(central nervous system,CNS)和外周神经系统组成(peripheral nervous system , PNS)。CNS 由脑和脊髓内的全部神经元组成; PNS 由联系 CNS 和身体的全部神经元及其神经纤维组成。P52

躯体神经系统(somatic nervous system, SNS), 外周神经系统的一部分, 调节身体骨骼肌的动作。P53

自主神经系统 (automatic nervous system, ANS), 外周神经系统的一部分, 它维持机体的基本生命过程。P53

自主神经系统进一步分成交感(sympathetic)和副交感(parasympathetic)神经系统, 交感神经支配应付紧急情况的反应; 副交感神经监测身体内部功能常规活动。P53

脑干(brain stem), 综合调节机体内部状态的脑结构。P55

延髓(medulla)位于脊髓的最上端, 是呼吸、血压和心搏调节中枢。P55

桥脑(pons)提供传入纤维到其他脑干结构和小脑之中。P55

网状结构(reticular formation)它唤醒大脑皮层去注意新刺激,甚至在睡眠中也保持警觉。P55

丘脑(thalamus)的长纤维束、传往的感觉信息可通过丘脑到达大脑皮层适当区,并在那里进一步加工。P55

小脑(cerebellum)调协着身体的运动, 控制姿势并维持平衡。最重要的感觉传导枢纽。P55

边缘系统(limbic system)与动机、情绪状态和记忆过程相关。它也参与体温、血压和血糖水平的调节并执行其他体内环境的调节活动。由海马、杏仁核和下丘脑组成。P55

海马(hippocampus)是边缘系统中最大的脑结构。在外显记忆获得中具有重要作用。外显记忆是一类对提取自己觉知的过程。海马的损伤并不妨碍获得意识觉知之外的内隐记忆。P55

杏仁核(amygdala)在情绪控制和情绪记忆形成中具有一定作用。P56

下丘脑(hypothalamus)调节动机行为, 包括摄食、饮水、体温调节和性唤醒。下丘脑维持着身体内部平衡或内稳态(homeostasis), 也是控制内分泌活动的中枢。P56

大脑(cerebrum)的作用是调节脑的高级认知功能和情绪功能。P56

大脑的外表面由数十亿细胞组成, 形成 1/10 英寸厚度的薄层组织, 称为大脑皮层(cerebral cortex)。P56

大脑分成左右对称的两半, 称为大脑两半球(cerebral hemispheres)。P56

胼胝体(corpus callosum), (pián zhī) 在大脑两半球之间负责发送和传递信息的较厚的神经纤维结构。P56

额叶(frontal lobe)具有运动控制和进行认知活动的功能。P56

顶叶(parietal lobe)负责触觉、痛觉和温度觉, 位于中央沟之后。P56

枕叶(occipital lobe)是视觉信息到达的部位, 位于后头部。P56

颞叶(temporal lobe)负责听觉过程, 位于外侧裂下部, 即每个大脑半球的侧面。P56

身体随意肌首位与中央购置前的额叶运动区皮层(motor cortex)的控制, 产生随意动作。脑一侧发出的命令传向身体对侧的肌肉。身体下部如脚趾的肌肉受运动区皮层顶部神经元的控制。身体上部比下部从皮层得到更精细的运动指令。P56

躯体感觉皮层(somatosensory cortex): 位于中央沟之后, 这一皮层区处理温度、触

觉、躯体、位置和疼痛的信息。感觉皮层的上部与身体下部相关，下部皮层与身体上部相关。最大的感觉皮层区与唇、舌、大拇指和食指的感觉相关。右半球感觉皮层接受身体左侧的感觉信息，左半球感觉皮层接受身体右侧的感觉信息。P57

听皮层(auditory cortex)位于两侧颞叶，每侧半球的听皮层都从两只耳朵接受听觉信息。P57

视皮层(visual cortex)中最大区接受眼后部视网膜中心区的传入信息，这里传递的视觉细节信息量较大。P57

联络区皮层(associate cortex)使你将不同感觉模式的信息结合起来，用于筹划对外界刺激做出适当反应。P57

内分泌系统(endocrine system)，辅助神经系统的工作。P60

激素(hormones)：对机体的代谢、生长、发育、繁殖、性别、性欲和性活动等起重要调节作用的化学物质。P61

脑垂体(pituitary)/“主腺体”：产生约 10 种不同的激素，进一步影响其它内分泌腺以及影响生长的激素。没有这种生长激素会导致侏儒症，它的过量造成巨人症。P61

男性脑垂体分泌的促性腺激素，刺激睾丸分泌睾丸酮 (testosterone)，由睾丸酮刺激精子的产生，促进雄性副性征的发育，增加雄性个体的攻击性和性欲。P61

雌性的脑垂体激素刺激雌性激素(estrogen)的产生，雌激素是雌性激素链反应的基础，它促使女人的卵巢释放孕激素使雌性个体怀孕。P61

神经元 (neuron) 是这样一种细胞，它能接收、加工或传递信息到体内其他细胞。P62

接收传入信号的部分是一些树突 (dendrites)，是接受从感受器或其他神经元发出的刺激。P63

胞体 (soma)：神经元的细胞体，含细胞核与细胞质以维持细胞的生命。整合从树突接受的刺激。P63

被称为轴突 (axon) 的纤维将所接受的刺激传递出去。P63

轴突的末端称终扣(terminal buttons)，神经元能刺激附近的腺体、肌肉或其他神经元。P63

感觉神经元 (sensory neurons) 从感受器细胞，将信息传向中枢神经系统。P63

运动神经元(motor neurons)从中枢神经系统将信息携带到肌肉和腺体。P63

脑内的大部分神经元是中间神经元(interneurons)，它们从感觉神经元将信息传递到其他中间神经元或运动神经元。P63

胶质细胞(glial cells)是支持神经元分布的网架。

每个神经元将接受兴奋性 (excitatory) (发放)和抑制性 (inhibitory) (不发放)传入 (inputs) 的平衡。P65

神经元内液对于外液而言，具有相对的负电压 70 毫伏，这一轻微的极化电位称之为静息电位(resting potential)，它提供了神经细胞产生动作电位的背景。P65

离子通道(ion channels)：是细胞膜上可兴奋的部分，它能选择性地允许一定离子流入和流出。抑制性传入引起离子通道努力工作，以维持细胞内的负电荷，因此使细胞难于发放。兴奋性传入引起离子通道的变化，允许钠离子流入细胞内，导致细胞发放。P65

动作电位 (action potential)：当兴奋性传入对于抑制性传入足够强而达到去极化，当细胞内从 -70 毫伏变到 -55 毫伏时，动作电位就开始了。神经元内部对外部变为相对正电位，说明神经元完全去极化了。P66

动作电位遵从全或无规律(all-or-none law)：动作电位的大小不受阈上刺激强度变化的影响，一旦兴奋性传入总和达到阈值，动作电位就会产生，如果未达到阈值水平，

就没有动作电位出现。动作电位大小沿轴突全长传播时并不减弱。P66

电位传过一个轴突节段后，神经元的这部分就进入不应期(refractory period)，绝对不应期时，下一个刺激无论多么强，都不能引起另一个动作电位的产生；相对不应期使神经元只对强的刺激发放冲动。P66

突触(synapse)包括：突触前膜(发送信息的神经元的终扣)，突触后膜(接受信息神经元的数突或胞体的表面)和两者之间的间隙。P67

突触传递(synaptic transmission)始于动作电位到达终扣引发一个小泡，称之为突触囊泡，它逐渐前移并把自己固定在终扣的膜下。P67

囊泡内是神经递质(neurotransmitters)能引起其他神经元兴奋的化学物质。P67

神经调质(nenromodulator)是能够改变或调节突触后神经元功能的物质。P68

二、一些重要观点

(1)、遗传和行为

1、进化与自然选择

直立行走-大脑发达-语言的出现

基因决定了环境因素影响遗传表型效应的范围。

2、人类基因型的变异

基因负载着蛋白质合成的密码。这些蛋白质调节着身体的生理过程并表达表征特征：身体解剖特点、体力、智力和一些行为模式。

染色体【23对染色体 包括22对常染色体 1对性染色体 男XY 女XX】

社会生物学关注特殊环境内的人种变异，行为遗传学强调人类行为类型的变异。

(2)、生物学和行为

脑研究的历史：

法国哲学家笛卡尔：反射论→谢林顿爵士：在脊髓水平上实现的感觉神经与运动神经之间的直接联系形成了反射活动，神经系统存在兴奋和抑制的过程→卡扎尔：相邻神经元之间存在物理间隙→赫布：人脑不是一块组织，而是一个高度整合的结构系列。

1、对脑的窃听

(1) 对脑的干预

一些技术用于损伤脑局部区的组织，如手术切除、切断这些区的神经联系、或者通过应用短暂高热或冷以及电等手段损毁这些脑区。

黑斯首先使用电刺激探查脑的深部结构。

(2) 记录和反映脑活动

电极记录脑的电活动对环境刺激的反应来描绘脑功能。

记录单个细胞的电活动能说明对环境刺激个别脑细胞的活动变化。

2、神经系统

CNS的工作在于整合和调谐全身的功能。加工全部传入的神经信息，向身体不同部分发出命令。脊髓是将脑与PNS联系起来的神经元干线。脊髓协调身体左、右侧活动并负责不需脑参与的快速简单动作反射。

3、脑结构和它的功能

人脑结构最深层称脑干的结构主要与自主过程，如心率、呼吸、吞咽和消化等功能有关。边缘系统，它与动机、情感和记忆过程有关。大脑及其表层即大脑皮层整合感觉信息，协调你的运动，促成抽象思维和推理。

(1) 脑干、丘脑和小脑

脑干、丘脑和小脑：主要与其他基本生命过程有关，包括呼吸、脉搏、唤醒、运动、平衡和感觉信息的简单加工。

(2) 边缘系统

(3) 大脑

两半球的大脑皮层均含四叶。

大部分皮层的功能与解释和整合信息有关。

颞叶后部的角回，对词的视觉编码与听觉编码加以比较。

初级视皮层主动地参与了视觉表象的形成。

4、半球功能一侧化

当一侧脑半球完成这些功能时具有主要作用，则认为这就是功能一侧化。

对于多数人，言语是左半球的功能。所以左半球可以把看到的信息表达出来，有半球则不能。(割裂脑实验研究)

加工同样信息时，左半球倾向于分析式风格，一点一点地处理。右半球倾向于全息式风格，从整体模式上处理信息。

左利手者语言优势半球为右侧或者均衡地存在于两半球。

判断音节时男性大脑最大的激活区位于左半球，而女性大脑激活区大都位于左、右两半球。

5、内分泌系统

激素的功能：启动、维持和终止性特征和副性征；影响唤醒和觉知的水平；作为情绪变化的基础，调节代谢以及身体利用其能量储存的速率；内分泌系统帮助机体战胜感染和疾病，促进要体的生存。促进物种生存和延续发展。

激素对身体化学调节程序的作用，只能在遗传上早已确定的反应部位上发生。

下丘脑是内分泌系统和中枢神经系统间的中转站。

脑垂体由下丘脑控制。

三、神经系统的活动

1、神经元

初级视皮层主动地参与了视觉表象的形成。

神经元一般只沿一个方向传递信息：从树突通过胞体沿轴突传到终扣。

胶质细胞的作用：帮助新生的神经元找到自己在脑内的适当位置。脑内环境清理作用。绝缘作用，胶质细胞形成一层绝缘外套称之为髓鞘(myelin sheath)，增加了神经信号传导速度。是保护脑使血液内的有害物质无法到达脑细胞的精细结构，星形胶质细胞(astrocytes)，构成了血—脑屏障(blood-brain barrier)。通过其影响神经冲动传递所必需的离子浓度，而对神经信息交流产生更重要的作用。

2、动作电位

在神经元内，在一定时间和空间范围内的正输入的兴奋性模式将导致动作电位的产生（即神经元的“发放”(fire)）。

离子通道(ion channels)：离子通道是细胞膜上可兴奋的部分，它能选择性地允许一定离子流入和流出。抑制性传入引起离子通道努力工作，以维持细胞内的负电荷，因此使细胞难于发放。兴奋性传入引起离子通道的变化，允许钠离子流入细胞内，导致细胞发放。

朗飞氏节(Nodes of Ranvier)：由髓鞘轴突的神经元内，动作电位从一个节向下一个节跳跃式传递，这样既节省时间，又节省在轴突上个电离子通道开、闭所需的能量。

多结节硬化症(multiple sclerosis, MS)是一种由于髓鞘退化而引起的严重障碍,复视、颤抖,甚至麻痹。

不应期的部分作用在于保证动作电位只沿轴突向下传播，它不能反向传播。

3、突触传递

神经递质与镶嵌在突触后膜内的受体分子的结合必须具备两个条件: 不能有其他递质或化学分子附着到受体分子上; 神经递质的形状必须与受体分子形状匹配。

同样一种递质在一种突触中可以产生兴奋作用, 而在另一种突触中却产生抑制作用。

4、神经递质及其功能

(1) 乙酰胆碱(acetylcholine)

阿尔茨海默病(Alzheimer's disease): 记忆丧失是由于分泌乙酰胆碱的神经元退行性变化所造成。在神经和肌肉结点上, 乙酰胆碱也是一种兴奋性递质, 它引起肌肉收缩。

(2) GABA

GABA(gamma-aminobutyric acid)是 γ -氨基丁酸的缩写, 是最普通的脑内抑制性递质。全脑 1/3 的突触以其作为递质。对 GABA 敏感的神经元特别集中于丘脑、下丘脑和枕叶皮层等脑结构中。

焦虑症通常用苯二氮杂卓类, 如安定或 Xanax 可以提高 GABA 的活性。

(3) 多巴胺、去甲肾上腺素和 5-羟色胺

儿茶酚胺(catecholamines) 包括两类重要的神经递质: 多巴胺(dopamine)和去甲肾上腺素(norepinephrine)

去甲肾上腺素显然与抑郁症有关, 增加脑内这种递质含量的药物, 可以提高情感状态, 减轻抑郁。相反, 精神分裂症病人脑内多巴胺高于正常水平。

帕金森氏症, 这是一种运动功能的进行性重大疾病, 由脑内制造多巴胺的神经元退行病变引起。

5-羟色胺(serotonin) 的神经元都位于脑干, 这一结构与唤醒水平和很多自主神经过程有关。致幻药 LSD, 即麦角酸二乙胺(lysergic acid diethylamide), 抑制 5-羟色胺神经元而产生幻觉效应。

许多抗抑郁药物如 Prozac 由于妨碍 5-羟色胺从突触间隙移出, 而增强其作用。

(4) 内啡肽

内啡肽(endorphins) 是一组神经调质类的化学物质。在情绪性行为和疼痛控制中具有重要作用。

纳洛酮(naloxone) 的作用是阻断吗啡和内啡肽与受体的结合。

一氧化碳(carbon monoxide)和一氧化氮可以发挥神经递质作用。

三、重要实验(包括书上的和课件上的)

(1) .PPT 上的

1. 火车将要驶过。一个轨道上三个人一个轨道上一个人, 是否按按钮切换轨道? 是(逻辑脑区活动强) \leftrightarrow 轨道上三个人身边一个人, 是否推他下去? 否(情绪脑区活动强)

2. 给裂脑人(胼胝体切断)呈现图像: 左侧雪景、右侧鸡脚; 选出相关图片

左侧图片进入右脑加工, 右脑指挥左手选择雪铲

右侧图片进入左脑加工, 左脑指挥右手选择公鸡

解释选择原因: 只有左脑具有语言能力, 但左脑并不知道右脑看到了雪景, 只能根据自己的猜测和推断给出言语上的解释: “雪铲用来清扫鸡窝”

(2) .书上的

1. 比较同卵双生子与异卵双生子所具有相似的主观感觉良好的行为模式, 用问卷测评幸福感水平

结论: 一个人自我主观感觉良好的基线水平, 即个体毕生所体验到的幸福感的平均水平具有明显的遗传性。

2. H.M. 病人海马损伤 患有顺行性失忆: 只能回忆远事记忆, 失去了把新记忆存入长时记忆的能力。仍能学到新的技能, 却不能记住。

四. 课件上的内容

1.高尔的颅相学：一个人突出的特征可以根据头部的突起和隆鼓识别，这些隆突由于与之关联的器官增大造成。有些控制性格特征，其他控制心智能力。

正确：大脑具有功能定位性：不同区域有分工、两性之间有差异

错误：隆凸、人格特质不是功能、可塑性说明不具有永久性

2. 大脑的功能 奢侈→必须 《=》 顶部→底部

自主运动，复杂判断，符号思维 大脑皮层

情绪，动机，简单判断 边缘系统

感觉信息 丘脑

简单重复性运动 小脑

呼吸 脑干

3.大脑皮层

枕叶：视觉 面孔失认症：无法辨认熟悉的人的面孔

盲视：选择性失明 有视觉“感受”无“觉知”认为自己看不见

顶叶：躯体感觉、空间位置 病觉缺失：病人坚持认为自己没有病

空间忽略：半个世界(右脑受损忽略左侧空间)

颞叶：听觉、语言理解 威尔尼克区：接受性失语症(无内容但语法完整)

布洛卡区：运动性失语症(有意义但无语法)

额叶：说话、想象、思考 额叶损伤：时间固着，无计划性，易冲动等

没有时间概念：只有现在，没有 past 和 future

各种高级功能的缺失

4. 三体脑：古脑、旧脑、新脑 低级物种大脑进化为人类大脑

大脑的功能分区之间相互斗争，保持平衡 旧脑与新脑之间不连通、有斗争

新脑→前额叶：缓慢复杂的有意识思维

旧脑→边缘系统：迅速简单的评价及情绪反应

如何自行车上保持平衡？旧脑知道；新脑不知道

极限运动 旧脑不知道是安全的，使机体生理唤醒水平极高；新脑知道安全

5.大脑功能偏侧化：

左脑：负责右侧身体活动 对侧的感觉加工及运动控制

语言、概念:言语分析 / 数字、分析:数学能力/ 逻辑推理：抽象思维

右脑：负责左侧身体活动对侧的感觉加工及运动控制

音乐、绘画；空间几何；想象、综合 非语言分析(音乐/艺术/空间定位)

6.所谓“真实”只是你的大脑认为最为合理的解释

7. KEY CONCEPT

- 神经活动产生了主观世界
- 大脑的功能是定位的和偏侧化的，但是并非是严格的定位和偏侧化
- 大脑就像是一个考古学的挖掘现场
- 大脑中是一个分治的社会，各个系统相互在争斗中保持平衡
- 裂脑人经验着一个跟我们不一样的世界

第四章：感觉和知觉

一、 关键概念

感觉：指的是客观世界的变化引起的脑中状态的变化

知觉：指的是由主观经验产生主观现实的过程

自下而上的加工过程：整体刺激输入→对刺激的解离/分析（包括特征检测）→对单个刺激

元素的感觉

自上而下的加工过程：概念，预期，知觉→经验引导的分析→对刺激的整合解释

心理物理学：研究物理刺激与所产生的心理行为和体验之间的关系（咖啡中加多少糖才能感觉到甜）

心理测量函数：在每一种刺激强度（横坐标）下刺激被觉察到的百分数（纵坐标）的曲线

绝对阈限：产生感觉体验所需的最小物理刺激量

感觉适应：感觉系统对持续的刺激输入反应逐渐减小的现象

反应偏差：由一些与刺激的感觉特性无关的因素所引起的系统性趋势

信号检测论：针对反应偏差问题的一种系统研究方法。不严格地关注感觉过程，而是强调刺激事件出现与否的判断过程。区分出感觉觉察的两个独立的过程：（1）最初的感觉过程，反映观察对刺激强度的感受性；（2）随后独立的决策过程，反映观察者的反应偏差。通过击中率和虚报率的百分数，可以用数学方法测量观察者的感受性和反应偏差。

差别阈限：能够识别出两个刺激之间的最小物理差异。（操作性定义）有一半次数觉察出差异的刺激值

最小可觉察：差别阈限值

韦伯定律：刺激之间的最小可觉差与标准刺激强度的比值是恒定的。

暗适应：从光亮处到光暗处眼睛感受性逐渐提高的过程。在黑暗中停留一段时间后，杆体细胞比锥体细胞点的更敏感，杆体细胞能够对环境微弱的光进行反应。

盲点：视网膜上存在视神经离开视网膜的区域，这个区域没有感受细胞。

视神经在视交叉处会合。

感受野：一个细胞的感受野是接受刺激的区域。

视皮层：来自视野中的感觉信息最终达到脑的视皮层。

三原色理论：颜色视觉的第一个科学理论由托马斯·杨提出，正常人的眼睛具有三种类型颜色感受器，产生心理上的基本感觉红绿蓝，所有其他的颜色都是这三种颜色相加或者相减混合得到的。后来赫尔曼·冯·赫尔姆霍兹修正扩展理论。

拮抗加工理论：埃瓦尔德·海林提出，视觉体验产生于三个基本系统，每个系统包含两种拮抗的成分：红绿、蓝黄、黑白。颜色产生互补色的视觉后像，是因为系统中的一个成分疲劳了，增加了拮抗成分的相对作用。现代提出每对颜色的两个成分是通过神经抑制的方式而实现其对立作用。

耳蜗是充满液体的螺旋管，基底膜位于中央并贯穿始终。

声音定位：通过评估到达每只耳朵的声音的相对时间和相对强度实现

五种基本味觉：甜酸苦咸鲜

触觉：指尖对刺激位置感觉精确度是后背皮肤的 10 倍

前庭觉：根据重力作用确定方位，感受器是位于内耳中充满液体的导管和囊中的小纤毛；球囊和椭圆囊判断直线上加速和减速；半规管告诉在任何方向上运动的信息

本体感觉：前庭：上下，左右，前后，旋转；躯体感觉：直立行走，习得；视觉信息：自上而下的控制

近距感觉：味、触、本体；远距感觉：视、听、嗅

失平衡：本体感觉的错误或延迟，平衡控制的问题

痛觉：身体对有害刺激的反应；内啡肽会影响痛觉体验

门控理论：一种解释疼痛调节的理论，认为脊髓中的细胞像神经闸门一样切断和阻止一些痛觉信号进入大脑，而允许其他信号进入。大脑和皮肤中的感受器向脊髓发送开门还是闭门的信息。

目标指向选择：你对将要注意的客体做出的选择，与你自己的目标有关系

刺激驱动捕获：刺激的特征——环境中的客体——自动抓住你的注意力

知觉组织过程：把感觉信息组织起来使你有连贯知觉的过程。

知觉组织原则：接近律、相似律、连续律、闭合律、共同命运律

变化盲视：人们很多情况下无法注意到从一个场景到下一个场景的变换。

知觉恒常性：尽管感受器接受的刺激在改变，但所看到的世界是不变的、恒常的、稳定的。

知觉的是远距刺激的特性，而不是近距刺激的特性。大小恒常性、形状恒常性、亮度恒常性

视网膜像差：一个客体对应于两眼的图像在水平方向上的位移，提供深度线索

运动视差：环境中物体的相对距离决定了它们在视网膜影像上相对运动的大小和方向，提供关于深度的信息。

模糊性：在感觉水平上单一的图像在知觉上可能有多种解释。

定势是一种暂时的准备状态，使你以某种特定的方式对某刺激金星知觉或反应。分为运动定势、心理定势、知觉定势三种。

阈下刺激：刺激较弱或刺激呈现时间极短，以至于无法进入意识，无法进行下一步的加工

二、 观点

视觉是颜色+ 运动+ 形状+ 深度多重并行加工

我们感觉的是变化，变化指的是“事物与自身在不同时间的对比”。

韦伯定律：感觉检测的是相对变化（变化的百分数）

不注意盲视：我们只能检测到那些我们注意到的变化

感觉大于知觉，知觉到的比感觉到的更多，20%感觉输入 80%先前经验

唯心论：如果你不知道你应该看到什么，那么你将什么都看不到。

生物性运动：对熟悉的运动模式我们能够自然地识别，尽管这个运动模式可能细节并不丰富。

先天和后天一起为大脑提供了用来解释感觉信息的理论，构建了我们主观经验的现实世界。

三、 实验

检测变化：对比效应（艾宾浩斯错觉、灰度变化）不注意盲视（问路时换了个人）、变化盲视

无法感觉却能够知觉到：街头立体绘画、

唯心主义：顺序效应、巨大幻觉、填充、盲点、语音补足、大脑的自动化容错加工（顺序并不能影响阅读）、遮蔽运动、步进错觉、颜色错觉、深度知觉、Ames 房间、生物性运动、旋转舞女、错觉

先天与后天：遮蔽、缪勒-莱尔错觉（>-<和<->哪个长）、角度错觉、阴影错觉、棋盘格错觉（亮度）、将二维图像解释成三维客体的平面投射（桌面平行四边形面积）、面孔知觉、曝光效应、阈下启动

曝光效应：阈下呈现刺激→阈上呈现新的刺激与旧的刺激→被试进行新旧判断并就喜好进行打分

四、 课件

1. 感觉

获取重要的信息变化

检测变化

2. 知觉

知觉大于感觉

先天与后天

感觉大于知觉

3. KEY CONCEPT

- 大脑检测外界环境的相对变化。
- 嗅觉对人类来说更主要的用于性与食物。
- 我们是视觉优势的动物。
- 我们的大脑将先前的经验与感觉的输入结合起来形成我们体验到的主观现实。
- 这些经验同时来自于先天与后天。
- 很多时候我们其实已经看见我们以为没有看见的东西。
- We are idealists who believe we are realists.

第五章：知觉

一、关键术语：

1.模糊性(p106)：关键信息丢失，元素之间意外的关系，以及常规图形的不明显使得图形变得模糊。模糊性表明在感觉水平上单一的图像在知觉和辨认水平上可能有多种解释。

2.似动 (p119)：一种运动错觉，揭示了更高层次的对运动知觉的组织过程。

3.注意 (p111)：注意的焦点决定了最为知觉过程利用的信息的种类

4.自下而上的加工 (p127)：从周围的环境获得感觉信息，然后将这些信息发送给大脑以抽取并加工相关的信息。它与经验事实密切相关，处理一定量的信息，并将外界刺激的具体物理特征转化为抽象表征。——数据驱动的加工

5.封闭性 (p115)：一个很强的组织过程，把不完整的图形看成完整的，表明具有把刺激知觉成完整的、平衡的和对称的倾向。

6.视轴辐合 (p120)：双眼注视一个物体时，会在某种程度上向内侧转动，发生视轴辐合。大脑利用眼部肌肉的视轴辐合信息来判断深度。

7.双耳分听 (p112)：一种技术，重建了有多重输入来源的现实场景。不同的信息呈现给不同的耳朵。——掩蔽注意信息

8.远距刺激 (p104)：环境中的物理客体

9.图形 (p115)：知觉组织过程中位于最前部的类似客体的区域

10.格式塔心理学 (p110)：形成于 20 世纪 20 年代，更强调内在结构——先天的——在知觉经验中的作用。主张心理现象只有被看成是有组织和结构的整体而不是分解成原始的知觉单元时才可以理解。

11.目的指向选择 (p111)：反映的是你对将要注意的物体做出的选择，是你自己的目标的功能（与 34 相关）

12.背景 (p115)：用来突出图形的幕布

13.指向性的搜索 (p114)：前注意加工允许对你的周围进行指向性的搜索，发现环境中能用单一明显特征辨认的客体。

14.辨认与识别(p127)：知觉过程的第三个阶段，把对客体的知觉与记忆中的表征比较，然后识别客体并赋予意义。

15.错觉 (p106)：知觉系统欺骗你用被证明是错误的方式体验一个刺激图形

16.错觉轮廓 (p115)：在知觉上把刺激划分成不同的部分（图形、背景），这种划分产生的地方——你知觉到的错觉轮廓，不存在于远距刺激，仅仅在于主观经验。

17.诱导运动 (p118)：对于运动的知觉通常依赖于一个参照框架。（在静止的光点外有一个缓慢来回运动的矩形，你会感知到光点在静止矩形中来回运动的错觉。）

18.共同命运原则 (p116)：在其他条件相同时，朝同一方向运动和具有相同速度的元素会被组织到一起。

19.接近律 (p116)：在其他条件相同时，最近（最接近的）元素会被组织到一起。

20.相似律 (p116)：在其他条件相同时，最相似的元素组织到一起。

21.亮度恒常性 (p126): 人们在不同照明条件下, 将物体的白度、灰度和黑度等知觉为恒定的倾向。

22.方向恒常性 (p126): 在视网膜上的成像发生改变的情况下, 你识别环境中真是图形方向的能力。

23.知觉(p102): 一系列组织并解释外界客体和事件产生的感觉信息的加工过程

24.知觉恒常性 (p122): 尽管你的感受器接受的刺激在改变, 但你所看到的世界是不变的, 恒定的, 稳定的。

25.知觉组织(p103): 形成了对一个客体的内部表征和对外部刺激的知觉的阶段

26. ϕ 现象 (p119): 似动最简单的形式。(物体本身并未移动而只是刺激在特定的时间间隔和空间距离条件下连续交替呈现所产生的运动错觉)

27.前注意加工 (p113): 在没有注意和觉知参与的情况下进行的早期的加工阶段, 能熟练地在环境中找到由单一特征定义的客体。

28.近距刺激 (p104): 物理客体在视网膜上的光学成像 (对视知觉而言) /由远距刺激决定的感觉活动的模式

29.相对运动视差 (p121): 环境中物体的相对距离决定了它们在视网膜成像场景中相对运动的大小和方向。

30.视差 (p120): 一个物体在两眼中对应的图像在水平方向上的位移 (与视轴辐合一起提供深度线索)

31.定势 (p131): 指准备好以某种特定的方式对某刺激进行知觉或反应。

32.形状恒常性 (p125): 能够正确感知物体的形状, 即便物体处于倾斜的位置, 使得视网膜成像的形状与物体本身的形状存在实质的不同时。

33.大小恒常性 (p123): 指在视网膜成像大小变化的情况下感知物体真实大小的能力。

34.刺激驱动捕获 (p111): 发生在刺激的特征——环境中的物体——自动抓住你的注意时, 不依赖于知觉者当时的目的。(与 11 相关)

35.生态光学理论 (p110): 吉布森认为可以通过对现时周围环境 (或生态) 的分析更好地理解知觉, 强调感知是对环境的一种积极的探索。

36.自上而下的加工 (p127): 利用已经掌握的环境信息来帮助知觉识别, 使得高级的心理过程会影响对事物和事件的理解, 包括过去知觉环境的经验、知识、动机和文化背景。

37.无意识推理 (p109): 在赫尔姆霍兹理论中, 知觉是一个归纳的过程, 是从特殊的影像推断其所表述的一般客体和事件类别, 这种过程处于意识觉知以外。

二、重要观点

1.知觉的作用是使得感觉有意义。(p102)

2.最好的理解知觉的办法是把它分成三个阶段: 感觉、知觉组织, 以及辨认与识别客体。(p102)

3.视网膜上的影响是二维的, 而环境是三维的。(p104)

4.正常人类知觉最基本的性质之一是倾向于把环境中的模糊和不确定性转换成一个清晰的解释。(p106)

5.赫尔姆霍兹的经典理论: 知觉分成两个阶段——第一阶段 (分析阶段), 感觉器官把物理世界分析成基本的感觉; 第二阶段 (整合阶段), 把这些感觉单元整合成对客体及其属性的知觉。: (p109)

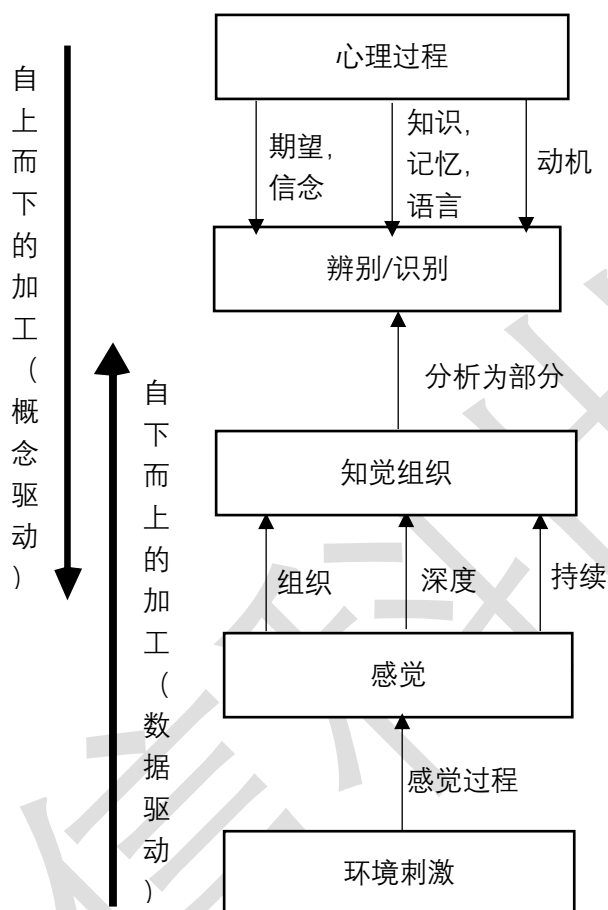
6.注意的过滤器理论表明选择发生在加工的早期, 在获得输入的意义之前。(p112)

7.鸡尾酒会现象: 人们总是报告说在一个喧闹的房间里, 即使在聊天的时候也能听到有人喊他们的名字——非注意通道信息在一定程度上获得了加工。(p112)

8.、深度的不明确性——处在不同距离的物体在视网膜上产生相同的像。(p119)

9.大小/距离关系原则：相同的物体在不同距离时投射到视网膜上的像大小不同。Ponzo错觉：会聚的线条附加了深度这一维度。(p121)

10.关键概念图



三、重要实验

1.决定注意焦点过程之间的竞争 (Theeuwes et al., 1998) 使目的指向选择和刺激驱动捕获发生竞争的视觉刺激。实验的每个序列开始呈现由 6 个包含暗色 8 字的灰色圆形的视觉刺激，然后呈现一个接一个地改变。在一半序列中，除了其中一个圆形，其他变成红色，被试需要对保持灰色的圆形中的字符是否是正向或反向的字母 c 做出反应。(目的指向选择) 余下的一半序列，一个新的红色圆形会加入视觉刺激。(刺激驱动捕获) 研究表明，在某些情况下，刺激驱动捕获会胜过目的指向选择。

2.双耳分听任务：被试戴着耳机听同时呈现的两种录音信息——不同的信息呈现给不同的耳朵，要求把其中一种重复给饰演者。

3.各种错觉

四、课件内容

1.知觉指的是由主观经验产生主观现实的过程。

2.知觉大于感觉：知觉到的比感觉到的更多，有许多东西我们无法感觉到却能知觉到

顺序效应、巨大幻觉、填充、盲点、语音补足——大脑的自动化容错加工

Lilac Chaser、遮蔽运动、步进错觉、颜色错觉、Ames 房间、深度知觉、生物性运动

80% 先前经验、20% 感觉输入

3. 先天与后天：缪斯—莱尔错觉（箭头的朝向与线段大小）、角度错觉、阴影的力量（棋盘格错觉）、面孔知觉。先天与后天一起为大脑提供了用来解释感觉信息的理论，构建了我们主观经验的现实世界。

4. 感觉大于知觉：阈下刺激（刺激较弱或刺激呈现时间极短，以至于无法进入意识，无法进行下一步加工）、曝光效应（阈下呈现刺激——阈上呈现新的刺激与旧的刺激——被试进行新旧判断并就喜好程度打分）

第六章 心理、意识和其他状态

一．关键术语（P157）

1. 成瘾：（P154）：耐受性与依赖的悲剧后果
2. 生理节律（P142）：一种调节你的身体的时间周期（你内部的时钟节奏）。
3. 意识：主观体验和对主观体验的觉知（课件）；对内部和外部世界的觉知，反映那种觉知的能力，自我作为被觉知和反映的个体的感觉（P136）
4. 共识效度（p139）：当社会中的一个成员发展了一种与文化建构相适应的现实的个人建构，它会被文化所肯定，同时也肯定文化建构。
5. 日间嗜睡（P146）：在日间感到困倦，过度睡眠
6. 梦程（P147）：审查将潜性梦境转化成显性梦境的过程
7. 经验抽样方法（P138）：被试佩戴一些装置，它发出信号时被试应该报告他们正在感受或思考的内容。
8. 幻觉（P152）：在并没有物理刺激的情况下出现的活灵活现的知觉
9. 催眠（P150）：它以一些人对暗示有特殊的反应能力，并在知觉、记忆、动机和自我控制感方面发生变化为特征的另一种觉知状态
10. 可催眠性（P150）：个体对标准化的暗示做出反应并体验催眠反应的程度
11. 失眠症（P145）：当人们不满意他们睡眠的质或量时，患失眠症
12. 潜性梦境（P147）：隐藏的梦的内容
13. 清醒梦境（P149）：有意识地觉知一个人正在做梦
14. 显性梦境（P147）：可接受的梦的版本
15. 冥想（P152）：一种改变意识的形式，通过获得深度的宁静状态而增强自我知识和良好状态
16. 突发性睡眠症（P145）：一种以白天周期性睡眠为特征的睡眠障碍
17. 非意识（P136）：很少进入意识（的活动）
18. 非眼动睡眠（P143）：睡眠者不表现快速眼动睡眠的时段。
19. 生理依赖（P154）：身体变得对物质适应与依赖的过程
20. 前意识记忆（P136）：只有在你的注意被吸引过去以后才能到达意识的记忆
21. 精神促动药物（P154）：通过暂时改变对现实的意识觉知来影响心理过程和行为的化学物质
22. 心理依赖（P154）：渴望使用药物，或使用药物令人欣快以致出现渴求
23. 快速眼动睡眠（P142）：在睡眠期间以周期性的间隔出现的睡眠阶段，以快速眼动为标志并伴有鲜活的梦
24. 自我觉知（P136）：认识（或觉知）个人经历的事件具有自传的特征
25. 睡眠窒息（P145）：一种上呼吸道睡眠障碍，患者会在睡眠时突然停止呼吸
26. 出声思维报告（P138）：要求实验参加者在进行各种复杂任务的时候将解决过程大声地讲

出来，尽可能详细地报告在完成任务的时候所经历的思维序列

27. 耐受性 (P154)：获得同样的效果需要更大的剂量

28. 无意识 (P136)：不易接近的意识觉知

二、一些重要观点

1. 意识的内容：

意识是对心理内容的一种觉知。

意识的三个水平是：对世界的基本觉知；对你正在觉知的东西的一种反映；自我觉知。

清醒意识的内容与非意识过程、前意识记忆、未注意的信息、无意识和意识觉知形成对照。

出声思维报告和实验抽样被用于研究意识的内容。

2. 意识的功能：

意识有助于你的生存并使你建构个人的和文化分享的现实。

3. 睡眠与梦：

生理节律反映了生物中的运转。

大约 1/4 的睡眠是 REM 睡眠，分 4~5 次出现。

睡眠量和 REM 与 NREM 的相对比例随着年龄的变化而变化。

REM 和 NREM 睡眠服务不同的功能，包括保存和恢复。

弗洛伊德提出梦的内容是由一个睡眠审查者遗漏的无意识材料。

三、重要实验

1. 使用 SLIP 技术确定无意识力量影响犯言语错误的可能性的方式 (P140)

2. 白熊实验：对思维控制的失败 (课件)

四、课件上的内容

1. 精神分析学派 VS 认知加工观点的无意识

2. 无意识加工存在的证据：

无意识学习：遗忘症、麻醉状态、模式检测

无意识过滤

无意识启动：思维、感觉、行为

3. 控制：

控制失败：去掉抑制后会有相反意愿的反弹效应

控制错觉：产生思维的无意识加工过程→思维

产生行为的无意识加工过程→行为

思维→行为（虚假的因果路径）

4. Key concept

我们无法觉知到我们所有的主观体验。

意识觉知是有限度的，因为绝大多数的工作由无意识模块自动完成。

有意识的控制是有限度的、有可能事与愿违，但是控制感对于我们很有好处，尽管很多情况下这种控制感只是个错觉。

绝大多数时候我们都在加工着那些我们从来不会意识到的事情。

进化使得我们能够意识到我们能够有意识地用意识意识意识。

第七章 学习与行为分析

一、关键术语 (P190)

1, 习得 (P165)：CR 首次被诱发出来，并随实验的重复不断增强其频率的过程

2, 动物认知 (P185)：动物的认知能力

- 3, 行为分析 (P162): 强调寻找学习和行为的环境决定因子的心理学领域
- 4, 学习的生物制约性 (P182): 物种的遗传天赋所带来的学习上的任何限制
- 5, 阻断 (P168): 由于对 UCS 的先前经验而使被试用第一个 CS 来降低第二个 CS 的信息性的能力
- 6, 经典条件作用 (P162): 当一个环境事件 (如恐怖音乐) 与另一个事件 (恐怖视觉事件) 联系在一起时发生的学习
- 7, 认知地图 (P185): 迷津整体布局
- 8, 条件性强化物 (P178): 其他的中性刺激渐渐与初级强化物联合在一起
- 9, 条件反应 (P164): 条件刺激所引发的反应
- 10, 条件刺激 (P164): 与无条件刺激相匹配的中性刺激, 如巴普洛夫实验中的声音
- 11, 条件作用 (P160): 事件与行为相联系的方式
- 12, 辨别性刺激 (P175): 将强化和惩罚相结合, 某些先于特定反应的刺激
- 13, 消退 (P165): 当 CS 不再预示 UCS, CR 随着时间推移变得越来越弱
- 14, 固定-间隔程序表 (P181): 强化物是经过一个固定时间间隔后, 有机体第一次做出某反应时出现, 反应速率为扇形模式
- 15, 固定-比率程序表 (P180): 强化物在有机体做出一定数目的反应后出现
- 16, 本能漂移 (P183): 随着时间推移, 习得的行为向着本能行为漂移
- 17, 效果律 (P173): 跟随着满意结果的反应, 以后出现的概率会越来越大; 反之亦然
- 18, 学习 (P161): 基于经验而导致行为或行为潜能发生相对一致的变化
- 19, 学习-表现差异 (P161): 学习到的是一种改变行为的潜能, 如学习的态度和价值观
- 20, 阴性惩罚 (P175): 某一行为之后伴随着喜爱刺激的去除
- 21, 阴性强化 (P174): 某一行为之后伴随着讨厌刺激解除
- 22, 观察学习 (P187): 观察到他人的行为被强化或被惩罚后才在后来做出类似的行为或者抑制该行为
- 23, 操作性行为 (P173): 任何机体自发的, 能够按照它作用于环境可观察的结果来描述它的特点的行为
- 24, 操作性条件作用 (P173): 可以操纵机体行为的结果
- 25, 操作性消退 (P175): 如果一个行为不再产生可预期的效果, 那么它就会退回到操作性条件作用之前的水平
- 26, 部分强化效应 (P180): 在部分强化程序表中获得的反应比在连续强化中获得的反应更能抵抗行为的消退
- 27, 阳性惩罚 (P175): 某一行为之后伴随着讨厌刺激物
- 28, 阳性强化 (P174): 某一行为之后伴随着喜爱刺激出现
- 29, 初级强化物 (P178): 强化特性是由生物学因素所决定的, 比如食物和水
- 30, 心理神经免疫学 (P172): 经典条件作用可以调节免疫系统的功能
- 31, 惩罚物 (P174): 随时间的推移能降低行为出现可能性的任何刺激
- 32, 反射 (P163): 一种无需学习的反应。如唾液分泌、瞳孔收缩、膝盖痉挛或眨眼
- 33, 强化物 (P174): 与行为相倚的, 即随时间的推移能增加行为出现可能性的任何刺激
- 34, 强化相倚 (P174): 指某一反应和它产生的环境变化之间的一致性关系
- 35, 强化程序表 (P180): 反映反应与时间的关系
- 36, 连续接近塑造法 (P181): 对任何连续接近并最终与预期反应相匹配的行为进行

强化

37, 自发恢复 (P165): 消退后, 经过一段时间休息, 无需与 UCS 再匹配, CR 即可突然重现的现象

38, 刺激辨别 (P166): 对与 CS 不同的刺激做出不同反应

39, 刺激泛化 (P166): CR 扩展到从未与最初的 UCS 匹配过的刺激上

40, 味觉-厌恶学习 (P183): 出现一种新的食物, 老鼠仅仅吃一点, 只有当它没有感到不舒服时, 才会更多取食, 如果老鼠吃完之后生病, 它就不会再取食

41, 三项相倚 (P175): 辨别性刺激-行为-结果

42, 无条件反应 (P163): 由无条件刺激诱发的行为

43, 无条件刺激 (P163): 任何能够自然诱发反射性行为的刺激, 如巴普洛夫实验中的食物

44, 可变-间隔程序表 (P181): 平均时间间隔预先确定, 产生中等稳定的反应速率

45, 可变-比率程序表 (P180): 平均反应次数预先确定, 可维持一个较高、稳定的反应水平

二, 一些重要观点

1, 学习需要行为或行为潜在在基于经验的基础上发生相对一致的变化

2, 行为主义者相信, 大多数行为都可以解释为简单的学习过程

3, 在巴普洛夫开创的经典条件作用中, 无条件刺激 (UCS) 诱发无条件反应 (UCR)。与 UCS 相匹配的中性刺激变成了条件刺激 (CS), 诱发了条件反应 (CR)

4, 能导致满意结果的行为倾向于重复出现

5, 味觉-厌恶学习表明, 物种对某种形式的联结具有遗传准备

6, 动物形成认知地图以使它们能在复杂环境中活动

三, 重要实验 (无课件)

1, 巴普洛夫的实验 (P163)

实验时先给狗带上一个束缚它的挽具。以固定的时间间隔呈现一种刺激, 如一个声音, 然后再给狗一点食物。重要的是, 声音在此之前与食物和分泌唾液没有任何关系。你可能会想到, 狗对声音的最初的反应仅仅是一个定向反应——狗竖起耳朵, 转动脑袋, 对声音进行定位。然而随着声音与食物的反复匹配, 定向反应停止了, 唾液分泌反应却出现了。如 P164 图 7.2

2, 雷斯科拉的相倚实验 (P167)

在实验的第一阶段, 雷斯科拉训练狗从穿梭箱的一端跃过障碍物到达另一端, 由此逃避来自栅格地面的电击。如果狗不跳过去, 它就会被电击, 如果跳过去, 电击就会被推迟。雷斯科拉将狗分成两组。对于随机组, 点击的施加是随机的且独立于 CS。对于相倚组, UCS 总是出现在 CS 之后。结果显示相倚组的狗比实验组的狗跳跃频率更高, 说明相倚对狗成功识别电击信号非常关键。如 P167 图 7.6

3, 卡明的阻断实验 (P167)

卡明的研究中有两组老鼠。实验组老鼠先被训练在声音 (第一个 CS) 出现时按压一个杠杆以逃避电击。然后灯光 (第二个 CS) 再加进来, 这样在 UCS 之前有两个 CS。控制组老鼠在声音-灯光-电击序列条件下, 它们从未处于声音单独作为电击信号而出现的情境中。随后, 卡明测试了这两组老鼠或者对灯光产生恐惧或对声音产生恐惧的作用。结果是, 实验组的老鼠仅对声音反应, 却不对灯光反应, 控制组老鼠对声音和灯光有相同的反应。如 P169 图 7.9

第八章-记忆

一、关键术语 (P223)

1. 遗忘症 (P221): 对记忆的丧失, 长时间内无法记忆, 忘记很多刚刚发生的事情。
*往年选择题考过几次顺行性遗忘和逆行性遗忘、倒摄抑制, 补充如下:
顺行性遗忘: 对发病后经验记忆的丧失, 不能回忆记忆缺失后一段时间内的经历。
逆行性遗忘: 对发病前经验记忆的丧失, 不能回忆损失之前一段时间的经历。
倒摄抑制: 新信息的获得使对旧信息的回忆更困难。
顺摄抑制: 过去获得的信息使获得新信息更困难。
2. 基础水平 (P214): 在概念等级中存在这样一个水平, 在这个水平上人们可以最好地对事物进行分类和思考。(举例: 买苹果时, 水果-苹果-红富士三个层次中, 苹果是基础水平)
3. 组块 (P200): 一个重新组织项目的过程, 基于相似性或其他组织原则进行组织, 或者基于存储在长时记忆的信息将它们组成更大的模块。如果能将大量可用的信息组成少量的块, 记忆广度将大大增加。
4. 概念 (P213): 人形成的归类或范畴的心理表征。
5. 背景区辨性 (P204): 在背景中最特别 (区辨性最强) 的记忆最好, 如近因效应的产生是因为最后几个项目自动地具有区辨性。也可以解释首因效应: 开始记忆新东西时建立一个新背景, 开始的几个体验特别具有区辨性。
6. 系列位置效应 (P204): 记忆一系列东西时, 对前面部分、后面部分的回忆会相当好, 对中间部分的回忆相当差
7. 首因效应 (P204): 记忆一系列项目时对前几个项目的回忆特别好。
8. 近因效应 (P204): 记忆一系列项目时对后几个项目的回忆特别好。
9. 陈述性记忆 (P195): 涉及事实和事件的回忆
10. 程序性记忆 (P195): 关于怎样去做某些事的回忆
11. 感觉记忆 (P196): 每一个感觉通道都有一种感觉记忆, 会将感觉刺激的物理特征的精确表征保持几秒钟或更短的时间。
12. 映像记忆 (P196): 视觉领域的感觉记忆, 使大量视觉信息在非常短暂的时间内被存储。
13. 回声记忆 (P197): 声音的感觉记忆。
14. 精细复述 (P210): 促进编码的一般策略, 基本想法是当你复述信息时——第一次将它存入记忆时——精细加工材料以丰富编码。
15. 编码、存储、提取 (P195): 记忆的三个过程, 编码是指信息的最初加工, 从而导致记忆中的表征。存储是指被编码材料随时间的保持。提取是指被存储信息在随后某一时间的恢复。
16. 编码特异性 (P203): 当提取的背景与编码的背景相匹配时, 记忆最为有效。
17. 记忆痕迹 (P220): 记忆的物理性描述, 即记忆在大脑的哪一部分存在。拉什利发现通过切除大鼠大脑不同部分的实验, 得出记忆痕迹并不存在于特定的脑区, 而是广泛分布在整個大脑中。主要是四个结构: 小脑 (程序性记忆), 纹状体 (习惯的形成和刺激-反应间联系的基础), 大脑皮层 (感觉记忆以及感觉间的关联记忆), 杏仁核和海马 (负责事件、日期、名字等的表象记忆, 也负责情绪记忆)
18. 情节记忆 (P206): 单独保存亲自体验过的特定事件, 例如对最快乐的生日和对初吻的记忆就储存在情节记忆中、要恢复这些记忆需要一些指明事件发生时间和事件内容的提取线索。
19. 语义记忆 (P207): 这类信息的提取与它们它们多次体验的时间和地点无关, 是类属的、范畴的记忆, 如词语和概念的含义等, 是不需要参照获得这些记忆时的背景、最初的学习背景之类的提取线索的。

20. 记忆的内隐作用 (P194): 存储在记忆中的信息, 有些不需要做有意识的努力去恢复。
21. 记忆的外显作用: (P194) 存储在记忆中的信息, 有些需要做有意识的努力去恢复。
22. 干扰 (P207): 当提取线索不是有效地指向某个特定记忆时, 就会发生干扰。对一个特定提取线索可能反应的数量越多, 提取其中任何一个反应的困难就越大。
23. 加工水平理论 (P208): 信息的加工水平越深, 它存入记忆的可能性就越大。如果加工涉及越多大分析、理解、比较和精细处理, 那么记忆的效果就越好。
24. 记忆 (P192): 存储和提取信息的容量。
25. 短时记忆 (P199): 将认知资源集中于一小部分心理表征的内在机制。
26. 工作记忆 (P199): 用于完成诸如推理和语言理解等任务的记忆资源。
27. 长时记忆 (P203): 从感觉记忆和短时记忆中获得的所有体验、事件、信息、情感、技能、单词、范畴、规则、判断等的仓库。长时记忆构成了个人对于世界和自我的全部知识。
28. 元记忆 (P211): 关于你的记忆是如何工作的或你如何知道你拥有什么信息这一类问题叫元记忆问题。元记忆的一个主要问题是什么时候和为什么知道感(你确实把信息储存在记忆中的主观感觉)是准确的。
29. 记忆术 (P210): 通过与熟悉的。以前编码过的信息相联系的方法来编码一系列事实的技术。很多记忆术是通过给你一些准备好提取线索来帮助组织不同的无序信息而起作用的。如地点法(通过熟悉的某种地点序列来记忆一系列名字和客体)、琴栓-单词法(将序列中的项目与一系列线索联系)
30. 启动 (P208): 在评估内隐记忆的程度时, 之前看过某个单词或处于某个情境再次出现时, 会带来优势。
31. 原型 (P214): 在一个特定范畴下, 原型是经验样本库平均下的心理表征。
32. 回忆 (P206): 再现先前呈现过的信息
33. 再认 (P206): 认识到一个特定的刺激事件, 而它是你以前看到过的或听到过的。
34. 重构性记忆 (P217): 很多情况下, 当要记忆一条信息时, 往往不是直接记住这条信息, 而是基于更概况类的存储知识来重构信息。
35. 提取线索 (P206): 搜索一个特定记忆时说所利用的刺激
36. 图式 (P216): 图式是关于物体、人和情境的概念框架或知识群。图式是对你所体验的环境进行综合概括编码的“知识包”。是对环境中某个情景经验的平均。是能够理解世界的心理结构, 是发展和变化的基本单元。
37. 传输适宜性加工 (P208): 当内隐编码过程与内隐提取过程间有很强匹配时, 内隐记忆通常是最稳固的。

二、课本上一些重要观点

1. 记忆是一种信息加工, 心理学家研究进出记忆系统的信息流艾宾浩斯是记忆研究的开拓者。(P192)
2. 记忆的三个基本过程: 编码、提取、恢复, 在交互作用中协同工作从而形成和使用新的记忆。(P196)
3. 感觉记忆(映像记忆和回声记忆) 容量很大但保持时间很短。(P197)
4. 短时记忆 (STM) 提取非常高效, 但容量有限 (2-4 个项目), 在不复述的情况下保持时间很短。可以通过组块构成有意义想群组增加短时记忆容量。(P200)
5. 工作记忆的三个成分: 语音环路、视觉空间画板、中央执行系统, 反映了个人用以产生对世界每时每刻体验的资源类别。(P202)
6. 对信息的记忆能力取决于编码和提取线索的匹配程度。提取线索允许你从长时记忆中

提取信息。编码特异性原则认为，编码的背景和提取的背景相匹配时记忆提取最好 (P204/205)

7.背景区辨性：背景中最特别（区辨性最强）的记忆最好，参考序列位置效应。(P204)

8.改善无组织信息的记忆有精细复述和记忆术等方法。(P209)

9.记忆结构：归类与概念、院校、等级和基础水平、图式等记忆结构。这些记忆结构都是为解释新信息提供预期和背景。能否使用记忆结构影响我们对世界的思考方式，过去的经验影响着现在的体验并改变着对未来的预期。(P216)

10.回忆是一种重构过程，不能完全精确提取记忆（有趋平、精锐化、同化等倾向）。目标和交流目的影响记忆的使用，目击者的证词容易被事后信息歪曲。(P219)

11.不同脑区与不同的记忆类型有关，如海马的损伤会损害外显记忆，但不影响内隐记忆。(P221)

12.脑成像（PET、fMRI 等技术）帮助我们更多地了解记忆的编码和提取的脑基础。

三、教材与课件中的重要实验

课件中：

1. 暗示对记忆重构的影响：被试观看同一个交通事故视频后，分组提问：how fast did the car contact/hit/bump/collide/smash the man?被试回答的 speed 从 contact 组到 smash 组递增，问到事故中有无玻璃破碎时，contact 组有 14%回答是，smash 组有 32%。

2. 编码特异性原则：回忆和记忆（编码）时的地点或人所处状态相似会更有利于回忆：两组被试在水中/地上学习一组概念，再各自均分为两组在水中/地上提问，前后情境相似的回忆更好。（或者把水中/地上改为醉酒/清醒）

3. 与记忆来源监测有关的实验：

I. Jacoby 如何一夜成名：让被试记忆一些不著名的人名，再给三组人名进行辨别（著名的、学过但不著名的、没学过且不著名的），即时判断完全正确，到第二天就容易把学过的不著名的人当成著名的人

II. 问“是否被捕鼠夹夹过手指”，0%回答是，10 个个星期后 58%回答是。（问“是否在婚礼上打翻酒”现象相似）

教材中：

1. 映像记忆 (P196)：给被试呈现由三行字母和数字组成的矩阵，在全部报告程序中通常只能报告 4 个项目，在部分报告程序中，要求只报告一行，在矩阵呈现后立即发出一个信号提醒报告哪一行，成绩都很好。解释：所有信息都进入映像记忆（容易大，但持续时间短，容易消退）

2. 编码特异性影响回忆和再认(P203)：要求被试者学习成对单词，如 train-black，但告诉他们只需记忆第二个。随后要求被试由一些单词（如 unite），自由联想出四个词。这些单词的选择要使最初被记忆的单词(如 black)可能出现在联想词中，然后要求被试在他们的联想词序列中，找出他们再认是在第一阶段要求记忆的词，他们能这样做的概率是 54%。然而，当随后给被试提供每对中的第一个单词，像 train，并要求他们回忆联想词，正确率为 61%。

3. 原型的形成 (P213)：给被试看一套来自于原型面孔的变化的样本面孔，然后看第二组面孔：一些是最初的样本面孔，一些是不同于原型的新面孔，还有一个是从未看过的原型面孔。被试的任务是确定他们是否在第一阶段看过这些面孔。

结果：对所有旧项目的回忆确信度一样高，新项目被认为不熟悉，对原型面孔本身表现出最高的确信度--尽管被试从未看过他们。（原型是经验样本库平均下的心理表征）

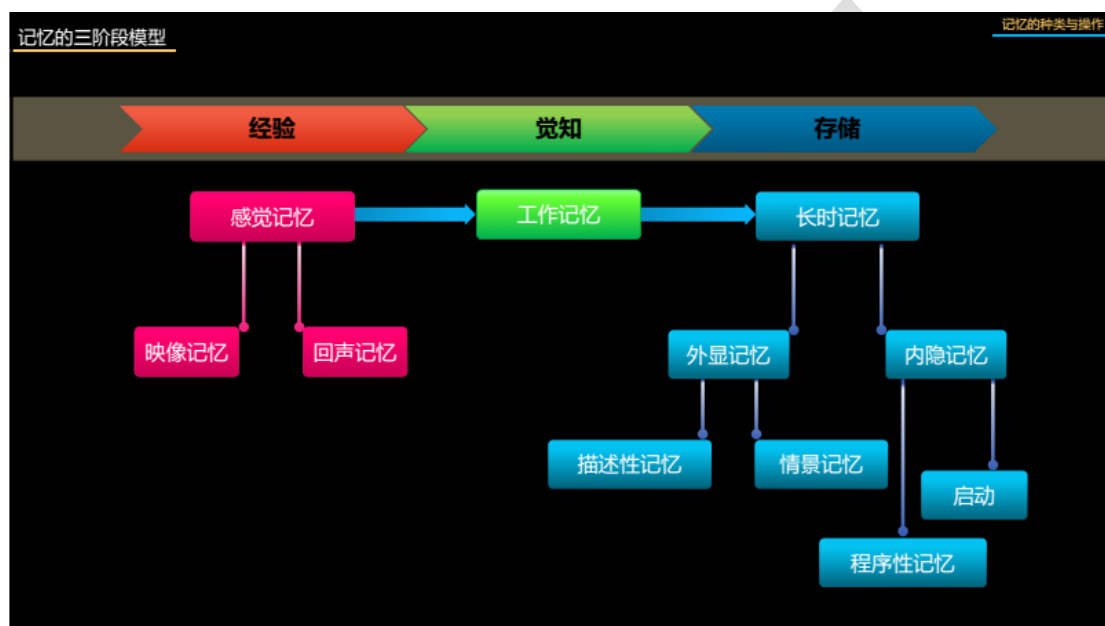
4. 目标影响记忆使用 (P218)：看录像后所有被试都能准确复述对话，再要求一半的被试尽可能准确地复述，另一半尽可能有趣地复述，前者再现了原对话的 99%，后者只有 62%。

5. 记忆报告受事件后信息的影响 (P219)：给被试看一段办公室行窃录像，同时播放一个

女性对该事件结果的描述。录像放完后，再给被试听一段录音，但录音带的事后叙述中有错误信息。48h 后对记忆情况测验，明确告知正确答案不在录音带的事后描述中，但被试经常回忆出误传的信息而非真实情况。

四、课件内容

1. 记忆是用来创建、维持或提取我们自身过往信息的工具，使我们成为了自己，组成了一个人的灵魂
2. 只有在部分可预知的世界中记忆才有效用，现在=对过去的记忆+对将来的预期（对低等动物如珊瑚虫，世界是完全可预知的，对智人来说世界是部分可预知的）
3. 失忆症分为顺行性遗忘和逆行性遗忘（见关键术语第一点）
4. 记忆的分类与三阶段模型图示（各概念参见关键术语）：



储存结构	历程				造成提取失败的原因
	编码	容量	持续时间	提取	
感觉记忆	感觉特征	12-20 个项目 至更多	250ms-4sec	可完整提取	遮蔽 (masking) 或随时间消逝 (decay)
短期记忆	听觉、视觉、语意，感觉特征的辨识与命名	5±2个项目	约12sec	可完整提取，以每项目35ms的方式提取	取代 (displacement)、干扰 (interference)、随时间消逝
长期记忆	语义的、视觉的知识；意义的抽取；有意义的影像	极大，几乎没有限制	无限	只要给予适当的线索即可提供特定而广泛的讯息	干扰、机能失调 (organic dysfunctioning)、不适当的提取线索 (inappropriate cues)

5. 编码=抽取，提取=重构，重构能增大记忆的容量，但也会带来错误。信念、暗示、态度、动机都能影响记忆的重构。
6. 记忆是如何组织的？记忆具有分布型表征，介绍了网络连接模型。
模型的三个基本假设：i 距离=相似性（语义、语音、评价、情境等方面） ii 激活增强（激活邻近的区域） iii 激活扩散及抑制（相邻的相邻被抑制）

7. 为什么存储的东西会自动出来? 激活扩散和启动。
8. 启动: 完成某一个任务会易化将来对相同或相似任务的工作成绩。i 情境启动: 地点依赖、状态依赖 (回忆和记忆 (编码) 时的地点或人所处状态相似会更有利于回忆)
 - ii 语义启动: 词汇启动、消除二义性
 - iii 评价性启动: 人的主观体验
9. TOT (舌尖效应): 说不出就在嘴边的老同学的名字 (经历比名字更容易记住, 发生了激活扩散的抑制)
10. the baker-Baker Paradox: 人们更容易记住一个人的职业是 Baker, 危机一个名字叫 baker, 尽管这两个词只差首字母大写。(职业的词有更多的概念相连, 容易激活)
11. 记忆的归因: 记忆的来源是很容易搞错的, 长时记忆的来源有知觉和想象。(前者细节丰富而精确, 具有现实性, 有明确的时间和地点, 后者不精确, 模糊, 是幻想出的, 没有精确的时间和地点)
12. We cling to memories as if they define us, but they don't. What we do is what defines us.
13. KEY CONCEPTS:
记忆看起来像个储藏室, 但它实际上并不是。
记忆抽取事件的意义进行存储, 在需要的时候进行重建
不同记忆单元会依各种相似性互相易化或抑制。
记忆很少告诉我们它是从哪来的, 我们需要去推断它的来源
诚实的证人的证词也不一定可靠。
某种意义上来说, 你就仅仅是你的记忆而已, 但记忆并不是“我是谁”这个问题的答案。

第九章 认知过程

一. 关键术语 (大部分源自书后面的名词解释翻译)

1. 认知 (P225): 既包括内容也包括过程。学习的过程, 包括听、记忆、和推理等; 学习的内容, 如概念和记忆。
- 2: 认知过程 (P225): 更高的心理进程, 如知觉、记忆、语言、问题解决和抽象思维
- 3: 认知科学 (P225): 研究处理信息的方法系统和过程的跨领域学科
- 4: 认知心理学 (P225): 关于高级心理进程如注意、语言运用、记忆、知觉、问题解决和思考的研究
- 5: 控制过程 (P228): 需要注意的过程, 同时进行多个控制过程常常是困难的。
自动过程 (P288): 一般不需要注意的过程
- 6: 听众设计 (P230): 基于到场的听众塑造所说信息的过程
- 7: 算法 (P243): 一个一步接一步的程序, 总能为特定类型的问题得到正确答案
- 8: 问题空间 (P243): 构成问题的元素: (1) 初始状态, 起始时的未完全信息、或令人不满意的条件 (2) 目标状态, 你希望获得的信息或状态, (3) 操作集合, 为了从初始状态到目标状态, 你可能采取的策略
- 9: 启发式 (P244): 认识策略或经验规则, 经常用于作为捷径处理复杂的可推断的任务。
- 10: 出声思维法 (P244): 要求被试在实验中描述自己正在进行的思维的实验方法
- 11: 演绎推理 (P246): 一种思维方式, 即由两个或更多陈述或前提下通过逻辑推理得出结论。
- 12: 信念偏见效应 (P247): 人们倾向于把那些他们能为之构建合理的现实世界模型的结论判断为是正确的, 而把那些他们不能为之构建合理现实世界模型的结论判断为错误的。
- 13: 归纳推理 (P248): 基于可见的证据和过往的经验所进行的关于事物状态的可能性推理形式
- 14: 心理定势 (P250): 指先前存在的心理状态、习惯或态度, 在某些条件下, 它能加

强感知和问题解决的质量和速度

15: 判断 (P251): 通过它, 你形成的看法、得出的结论、以及对时间和人做出的评论性评估的过程 (常常在没有提示的情况下, 自发做出判断)

16: 决策 (P251): 在备选项中做出选择, 选择和拒绝可用选项的过程。

17: 可用性启发法 (P252): 判断基于记忆中易于使用的信息

18: 代表性启发法 (P253): 做判断时, 假设一个东西具有一个范畴成员的典型特点, 那个, 它实际上是那个范畴的成员

19: 锚定启发法 (P254): 判断时从一个起始值开始做不充分的调整

20: 框架 (P255): 指对一个选择的特定的一个描述

21: 决策规避 (P257): 一种避免做某决策的趋势, 决策越强硬, 决策厌恶的可能性就越大

课堂上将这一章部分融入了感觉与知觉等内容, 而所讲的社会认知实际上与本章的联系不大。

二. 一些重要观点

章后摘录 研究认知:

- 认知心理学家研究心理过程和结构, 它们是你能够感知、使用语言、推理、解决问题、判断和决策

- 研究者使用反应时测量来把复杂任务分解为支撑他们的心理过程

语言使用:

- 语言使用者既能产生语言也能理解语言
- 说话者设计他们的话, 使之适合特定的听众
- 口误能揭示许多通向语言计划的过程
- 许多语言理解过程使用语境来消解歧义
- 意义的记忆表征 始于用推论来加以补充的命题
- 个体所说的语言在决定他们如何思维中可能起作用

视觉认知:

- 视觉表征可以用来补充命题表征
- 视觉表征能让你思考周围环境的视觉方面
- 人们形成了言语和视觉信息的视觉表征

问题解决与推理

- 问题解决者必须定义初始状态、目标状态、以及能够从初始状态到目标状态的操作
- 演绎推理包括从基于逻辑规则的前提来得出结论
- 归纳推理包括从基于可能性或概率的证据来得出结论

判断和决策

- 许多判断和决策由启发法——心理学上的捷径, 能够帮助个体快速找到解决方法——来指导

- 当可用性、代表性和锚定被错误使用时都能导致错误。不同选项形成框架所采用的方式影响人们的决策

- 因为一些心理力, 人们有避免做困难决策的倾向

三. 重要实验 (书上的, 课件上的在后面)

(P238) 语言影响颜色判断实验

(P248) 抽象与现实世界推理实验

(P252) 心情影响记忆的可用性实验

(P253) 任意锚使估值发生变化

四．课件上的内容

社会认知（课堂上的）

- 范畴化：把一个新的刺激看作一个范畴的成员。

范畴或者分类的能力是人类与生俱来的能力，从小就拥有这种能力，会把相似的成员归为一类，并通过这一类的特征来推断某一人的独特特征

- 泛化：使用类别的信息来判断新的刺激。

人会把陌生人归为相应类别群体，单纯从一个类别来推断他所就有的某些特征

- 刻板印象：关于类别成员共享的属性的信念。

立体定型：将个人识别为某个类别的成员，然后使用有关该类别的信息来对个人进行判断。

刻板印象的弊端：

(1) 不精确性

=》虚假相关实验

给被试分别看两个群体的好的行为与坏的行为，其中人群分为两组，每组有不同程度的好的行为和坏的行为，唯一区别在群体规模的大小。无论哪一组的人都有同等的概率去做好事或坏事，但实验结果是被试回忆中每个组的坏的行为概率大组基本正确，小组基本错误。

-- 虚假相关：当两个不常见的事情又总是通常出现时，人们会给它更多的注意，在这个实验中，占少数的不常见的人做了一件不常见的事，就会建立很强烈的联系—建立并不存在的相关，也就是说小的群体做出一个占比率较小的事更容易把群体和这一个行为联系起来。

(2) 对变异的错误估计

=》实验：

把每一线段作为一个单独个体来记忆，就能很好记忆其长度，如果要把线段分为长短两组，就会大大增加组间变异而减小组内变异。

对比：被试倾向于感知太多的类别间变化。（增加类别间的差异）。在分类条件下，被试把属于 A 组的线段和属于 B 组的线段之间的差距画的更明显

同化：感知类别内变异太小的倾向。（降低的内部类别变化）。看两组的被试比起看一组的被试同一组内的线段画得更接近

(3) 无意识加工和自动化

刻板印象是非常自动化、无意识加工的过程，人很难不受刻板印象的影响，刻板印象并不受意识的调控。大脑先天带有这种分类能力。

=》实验

大学中一个视频设计游戏，被试设计的拿枪的黑人比拿枪的白人要多，而被试设计的那手机的黑人比那手机的白人多得多。

内隐联结测验（课件）

测量无意识加工的测验：对不同人群的刻板印象定式。如果把坏的两个事件绑在同一个按钮（左边），好的两个事件绑定在同一个按钮（右边），让你反应会非常快。但如果把一好一坏的两个事件绑定在同一个按钮，反应会明显减慢—统一手指对主观评价完全不同的两个事件进行反应，需要一个头脑的切换。

• 归因：人们基于一个人的语言和行为来判断这个人的内心过程—根据外在表现反推内在品质。归因逻辑在于，观察一个人的行为然后判断是什么原因导致他产生了这样的行为。
 $Behavior = Situation + Disposition$, and thus, if $Behavior = Situation$ then $Disposition = 0$.

如果一个人的行为能够由环境因素完全解释，就不能把这件事归因到个人品质上。

=》实验：让同学写关于卡斯特罗的文章

实验结论：尽管人们知道环境因素会减弱内部归因，但内部归因不会完全减弱，任何社

会归因判断都是如此

- 如何做一个不好的科学家
 - (1) 只寻找支持自己假设的证据
=》同质性，接触与自己相似的人
 - (2) 把模棱两可的证据解释为支持自己的证据
=》认证偏差实验
- 实验：1)麦克风谈话判断对方是内向还是外向，所问问题本身带有一种倾向性
- 2) 知觉确认实验：麦克风交流事先告诉男性被试女性的样貌，交流后评价女性被试
 - (3) 直接制造出支持自己的证据
=》实验：刻板印象威胁：亚洲女性做数学题
 - (4) 一旦发生和假设有冲突的证据就拒绝承认
=》实验：坚定效应实验：自杀遗书判断

- 社会刻板印象是人类生存非常重要的能力，但是却会带来很不好的结果。
- 社会刻板印象并不总是准确的，经常是基于对变化的错误估计，并且通常会自动发生。
- 我们倾向于认为其它人是因为本性才做出如此的行为，尽管他们的行为是由于环境的影响而产生的。
- 有些人喜欢大话西游可能仅仅是因为被别人用枪指着。
- 我们都痛恨没有学术道德的科学家，却每天都跟他们一样做着同样的事情。
- 我们在相互创造与影响着彼此的行为。

第十章智力与智力测验

一、关键术语

1. 正式测量：为了有效界定个体或选择具有特定特质的人，正式测量应满足三个要求：信度、效度和标准化。
2. 信度：某一测量工具能够得出一致分数的程度。
3. 重测信度：对于同一个人，同一个测验，在两种情况下所测结果的相关程度。
4. 平行信度：(课本 P262,定义不清晰)在测验的平行测验中成绩与原始成绩相当的程度。
5. 内部一致性检验和分半信度：对奇数项目和偶数项目的成绩比较，若这两部分成绩相当，则可称内部一致性较好，具有分半信度。
6. 效度：测验能测得它所测定的东西的程度。
7. 表面效度：若测验项目看起来与感兴趣的特性直接相关，则称测验有表面效度。
8. 效标效度(预测效度)：测验分数与效标分数之间的相关程度。(效标是一种衡量测验有效性的参照标准)。
9. 常模：常模是一种用于比较的标准量数,由标准化样本测试结果计算而来。
10. 标准化：同一条件下对所有人以同样的方式实施测验。
11. 智力：智力是一种一般的心理能力，与其他事物一样，包含推理、计划、问题解决、抽象思维、理解复杂思想、快速学习和从经验中学习等能力。
12. 心理年龄：比奈的测验中，测验的结果达到某一特定分数的正常儿童的平均年龄。(之后会介绍这个测验)
13. 生理年龄：人达到某一时序年龄时生理和其功能所反映出来的水平。(来自百度)
14. 智商： $IQ = \text{心理年龄} \div \text{生理年龄} \times 100$
15. 心理迟滞：18岁以下的个体有效 IQ 得分 ≤ 75 ,而且在适应性技能等方面表现出缺陷。
16. 心理测量：用来检测人们的能力、行为和个性特质的特殊的测验程序。
17. 心理测量学：心理学的一个领域，主要是对心理能力进行全方位的测量，包括人格评

定、智力评估和能力测量。

18. 晶态智力：一个人所获得的知识以及获得知识的能力。
19. 液态智力：发现复杂关系和解决问题的能力。
20. 情绪智力：有 4 个主要成分：准确和适当地知觉、评价和表达情感的能力。运用情感、促进思考的能力。理解和分析情感、有效地运用情感知识的能力。调节情绪，以促进情感和智力发展的能力。
21. 情商：情商简称 EQ，主要是指人在情绪、意志、耐受挫折等方面的品质。
22. 创造力：就特定环境而言，个体产生新异的和合适的思想和产品的能力。

发散思维：对于一个问题可以产生许多不寻常的想法的能力。

二、一些重要观点

正式测量程序有三个要求：**信度、效度和标准化**。

- **信度** 检测实验是否可信的方法有计算重测信度、采用变化了的平行信度、对单个测验进行内部一致性检验
- **效度** 有三个重要的效度：表面效度、效标效度和结构效度。
- **标准化** 每个人必须在统一标准下参加同一测验。标准化测验总是以同样的方式进行施测和记分

查理斯·斯皮尔曼发现个体在不同的智力测验上成绩高度相关。他从这一模式得出结论，认为存在**一般智力性因素（g 因素）**，这是所有智力操作的基础，除此之外还有特殊智力（s）。

雷蒙德·卡特尔将一般智力分为**晶态智力和液态智力**。

吉尔福德的智力结构模型定义了智力任务的三个特性：内容或信息表型、产品或信息特征的形式、操作或心理活动表现的类型。

斯滕伯格的智力三因素理论：智力包括三个部分：成分、经验和处境。它们代表有效操作的不同方面。斯滕伯格区分了成分性、经验和情境智力。

- **智力的政治** 几乎从一开始，智力测验就开始了对于有色人种的负性评价。由于 IQ 的高度遗传性，一些研究者将一些种族和文化群体的低分数归因于天生的低等。环境的不利和刻板印象似乎可以解释一些人群的低分状况。研究表明组间差异受环境影响。
- **创造力** **创造力**常采用**发散思维**的测验测定，有特殊创造力的人敢于冒险、做准备并有很高的动机。**疯狂与创造力之间的关系还没有得到证实**。

三、课本实验

1. 智力测验的起源

1905 年第一次出版了关于可实施的智力测验的出版物。阿尔弗雷德·比奈对法国教育部长的建议——对发育迟滞儿童采用更有效的教育方法——作出回应。他试图编制一个客观的智力测验将发育迟滞儿童与正常儿童区别开来。为定量测量智力水平，比奈设计了与年龄相关的问题和测验项目，将孩子们的反应进行比较。测试题都是选择题，这样可以客观的评价正误。

他对不同年龄的孩子进行测量，计算出不同年龄的正常孩子的平均分数。这样每个孩子的分数就可以与同龄孩子的平均成绩相比较。测验的结果以达到某一特定分数的正常儿童平均年龄来表示，这被称为**心理年龄**。例如：当一个孩子的分数与一组 5 岁孩子的成绩相当，则他的心理年龄为 5。

2. 斯坦福—比奈测验

美国斯坦福大学的刘易斯·特曼很肯定比奈的测定智力方法的重要性。他对美国的学龄儿童采用比奈的测试题，对测验进行标准化，得到与年龄相关的常模。他在 1916 年发表了比奈测验的斯坦福版本。斯坦福—比奈测验中包含一系列的分测验，每个分测验适合一个

特定的心理年龄。

斯坦福—比奈测验中提供了智商的概念。 $IQ = \text{心理年龄} \div \text{生理年龄} \times 100$ 。IQ 值为 100 是平均值。

3. 韦克斯勒智力测验

纽约贝尔维尤医院的大卫·韦克斯勒在 1939 年发表了韦克斯勒—贝尔维尤智力测验。测验包括语词分测验和操作分测验。这样人们可以分别估计语词和非语词的 IQ 值。经过一些修改后，在 1955 年这一测验被称为韦克斯勒成人智力测验 (WAIS)，现在为 WAIS—R。

语词分测验有 6 个，包括口头和书面表达两种。操作分测验有 5 个，是对实验材料的操作，如用木块拼出指定的图形。WAIS—R 适合 18 岁及以上人群。也有针对儿童的相应测验。WISC—III 适于 6 至 17 岁儿童，WPPSI—R 适于 4 至 6 岁半儿童。这三种组成了智力测验家族。

第十一章：人的毕生发展

一、关键术语 (P318) 及心理学观点

按照出现顺序整理，标红的为关键概念表里的概念，注意还有一个关键概念(视崖实验)在实验部分。

1. 发展心理学 (P285)：心理学的一个分支，关注人从受孕到死亡这一生中发生的生理和心理机能的变化。发展心理学家的任务就是发现有机体**怎样**以及**为什么会**随着时间的推移而发生变化，也就是说对发展进行**记录**和**解释**。

- a) 基本假设：心理机能、社会关系，以及人性其他关键方面都是在人的一生中随时间而发展和变化的。

研究和解释发展

人们通常认为在童年期收获，成年期丧失。我们的发展观强调选择。

以及个体和环境的积极交互

记录发展

2. 常模研究 (P286 normative investigation)

- a) 解释：我们想确定在某个特定的年龄阶段，一个普通人在身体外表，认知能力方面应该是什么样子的
- b) **常模**：通过系统地观察、测试不同年龄的许多个体，研究人员可以确定发展的关键点，这些数据提供了**发展或成就的标准模式**，即常模
- c) 应用：区分生理年龄和发展年龄（一个儿童能表现出大部分人所具有的特定生理或心理发展水平时的生理年龄）

3. 研究设计

- a) **纵向设计/追踪设计**(P286) 持续地观察和测试同一个体，通常连续多年不间断
- b) **横断设计**(P287) 研究人员在同一时刻观测、比较处于不同生理年龄阶段的被试，对与年龄有关的行为差异得出结论

解释发展

4. 天性（先天）—教养的争议(P287) 发展在何种程度上取决于遗传，何种程度上取决于习得的经验？

- a)
 - i. 约翰·洛克 经验主义
 - ii. 让·雅克·卢梭 先天论
- b) 极端观点不能反映人类行为的丰富多彩

毕生生理发展

我们主要探讨对心理发展产生重要影响的变化

5. 生理发展 (P288)

孕期和童年期的发展 (孕期: 受精到出生之间)

子宫内的生理变化 (认识到出生之前外界环境和营养就会对婴儿产生影响)

婴儿生存的先天机制 (如喜欢母亲的声音、面孔, 偏好)

(这部分没有关键概念)

童年期的生长和成熟

6. 成熟 (P291) 指一个种族的所有成员在其种族的通常生活环境中被抚养长大的典型生长过程

青春期的生理发育

7. 青春期 (性成熟期, P292)

a) 来临标志

i. 女性: 初潮 (P292) 月经的来临

ii. 男性: 以产生精液为始

8. 躯体形象 (P292) 对个体仪表的主观看法 (青春期的生理变化会加大个体对躯体形象的关注)

成年期生理变化

一些生理变化是由于不使用, 而并非老化。大多数成人都会经历视觉, 听觉和性功能的变化。

毕生认知发展

9. 认知发展 (P294) 研究心理的过程和产品 (? 我回去查下第 19 版这个产品是啥) 如何在时间进程中产生和变化。

皮亚杰对心理发展的看法

10. 图式 (P294, schemes) 个体能够理解世界的心理结构。

a) 发展变化的基本单元。

b) 经过练习, 基本的图式可以组合、整合和分化成更加复杂的、多种多样的行为模式。

c) 例子: 如观看、抓握和推->儿童推开不想要的物体

为达到认知的发展, 需要的两个过程

11. 同化 (P294 assimilation)

对新的环境信息加以修改, 使之更适合已有的知识结构。

对儿童来说就是使用已有的图式来对新感觉到的数据加以组织。

12. 顺应 (P294 accommodation)

对儿童已有的图式进行修改或重新构建, 以使新的信息得到全面的理解

例子: 婴儿从吮吸乳房, 到用吸管喝饮料, 到直接拿着杯子喝饮料

为适应奶瓶, 婴儿仍需不做改变地使用以前行为序列 (像适应乳头的大小和形状一样) 的许多部分 (同化)

但必须以和之前不同的方式来抓握和拿橡皮奶嘴 (顺应)

皮亚杰认为, 认知发展就是这样同化和顺应相互穿插、相互作用的结果。适当地使用同化和顺应, 使得儿童的行为越来越少地依赖具体的外部现实, 越来越多地依赖抽象的思维。

认知发展的阶段

表 11.2 皮亚杰的认知发展阶段

阶段/年龄	特征和主要成就
感知运动阶段 (0~2 岁)	儿童以生来就有的一小部分感觉运动反应开始了生活。儿童发展出客体恒常性和开始进行符号思维。
前运算阶段 (2~7 岁)	儿童的思维具有自我中心的特点, 儿童改善了其符号思维的能力。
具体运算阶段 (7~11 岁)	儿童理解了守恒, 儿童可以对具体的、实实在在的物体进行推理。
形式运算阶段 (11 岁~)	儿童发展出了抽象推理和假设思维的能力。

感知运动阶段 (0~2)

13. **客体恒常性** (P295) 指儿童理解了物体可以独立于他们的行为和知觉而存在或运动

前运算阶段 (2~7)

14. **自我中心** (P295) 即不能从别的角度来思考

15. **中心化** (P295) 注意力同意被物体鲜明的知觉特征所吸引的倾向

a) 例子: 不能理解液体总量不会随着容器大小形状而变化

具体运算阶段 (7~11)

16. **守恒** (P296) 即使物体的外表发生了变化, 但如果不增加或拿去什么, 物体的物理性质不会变化

形式运算阶段 (11~)

17. **基本理论** (P298) 儿童最初理解世界的框架, 被儿童用来解释他们在世界中的经验

18. **智慧** (P299) 指生活某些基本方面的专长

表 11.3 智慧的特征

• 丰富的事实性知识	有关生活条件及其各种变化的一般性和特定性知识
• 丰富的程序性知识	有关判断策略及生活方方面面的一般性及特定性知识
• 终生的生活背景	有关生活背景及背景之间时间(发展性)关系的知识
• 不确定性	有关生活的相对不确定性和不可预见性的知识, 以及有关如何应对这些不确定性的知识

是在长期、终生的

实践中获得的

19. **报酬的选择最优化** (P300) 尽量多地获取新知识, 尽量减轻因变老导致的某些能力下降所带来的影响

a) 选择性: 老人降低为自己确定的目标

b) 优化: 老人在对自己最为重要的方面进行锻炼

c) 补偿: 老人使用其他方法应对丧失——如选一个更友好的环境

20. **阿尔兹海默病症** (P300) 又叫老年性痴呆, 是一种中枢神经系统变性病, 起病隐袭, 病

程呈慢性进行性，是老年期痴呆最常见的一种类型。主要表现为渐进性记忆障碍、认知功能障碍、人格改变及语言障碍等神经精神症状，严重影响社交、职业与生活功能（书上无明确定义）

21. 音素 (P301) 语言中区分意义的最小单位
22. 儿童指向语言 (P302) 一种夸张、高语调的语言形式，常用于成人与婴儿和儿童讲话，来保持他们的兴趣。
23. 语言运用能力 (P303)：由一系列操作原则——儿童学习语言时的先天约束机制——构成。（）
24. 过度泛化 (P304) 如对“扩充”这操作原则，儿童学会+ed 的过去式规则后，把-ed 加在所有动词之后。
25. 乔姆斯基对语言获得的看法（不在关键术语中，但在 mlh 关键概念中）
儿童一出生就具有帮助他们理解和产生语言的心理结构。
证据：儿童在缺乏很好的输入时也能获得完整的语法结构
26. 社会性发展 (P305) 个体的社会交往和预期在一生中是如何变化的
艾里克森的社会心理发展阶段
27. 心理社会性发展阶段 8 个阶段对应八个主要冲突或危机

表 11.5 艾里克森的心理社会性发展阶段

大致年龄	危机	充分解决	不充分解决
0 ~ 1 ½	信任对不信任	基本信任感	不安全感、焦虑
1 ½ ~ 3	自主对自我怀疑	知道自己有能力控制自己的身体、做某些事情	感到无法完全控制事情
3 ~ 6	主动对内疚	相信自己是发起者、创造者	感到自己没有价值
6 ~ 青春期	勤奋对自卑	丰富的社会技能和认知技能	缺乏自信心，有失败感
青春期	同一性对角色混乱	自我认同感形成，明白自己是谁、接受并欣赏自己	感到自己是充满混乱的、变化不定的，不清楚自己是谁
成年早期	亲密对疏离	有能力与他人建立亲密的、需要承诺的关系	感到孤独、隔绝；否认需要亲密感
成年中期	再生力对停滞	更关注家庭、社会和后代	过分自我关注，缺乏未来的定向
成年晚期	自我实现与失望	完善感，对自己的一生感到满足	感到无用、沮丧

儿童期的社会性发展

28. 社会化 (P306) 个体的行为模式、价值、标准、技巧、态度和动机被塑造得符合特定社会认同的要求的过程。这个过程涉及许多人和机构，它们对个体施加压力，促使其接受社会认同的行为价值和标准。
(社会学教程：社会化是一个人学习社会的文化、增加自己的社会性、由生物人变成社会人的过程。)
29. 依恋 (P306)
 - a) 定义：婴儿（始于婴儿，应该也可以是儿童）与父母或其他主要看护人之间建立的紧密的情感联系（强烈的、持久的社会——情感关系）。
 - b) 最初功能是保证生存下去
 - c) 通过陌生情景试验将儿童分为安全依恋型和不安全依恋型，可以有效预测儿童以后在许多情境中的行为。安全依恋型的儿童能学到更多亲社会行为，更能承受风险，冒险去探索新环境，去寻找和接受人际关系里的亲密。
30. 印刻 (P306) 某些物种的幼雏对第一次看到或者听到的物体产生依恋的现象。
 - a) 例子：洛伦兹发现，人工养育的鹅会对人产生印刻。
31. 教养方式 (P308) 就是指父母对孩子的教育方式？
 - a) 分类维度：
 - i. 控制：父母愿意充当儿童社会化的负责人

- ii. 反映：父母认识到儿童的个体特点
- b) 分类，处于两个维度交界的权威型（民主型）被认为是最优

		父母的反应性	
		接受性的反应 以儿童为中心	拒绝性的反应 以父母为中心
父母的控制性	高控制	民主（权威）型 权威的相互关系 较高的双向交流	专制型 专制的高压权力
	低控制	放任型	忽视型，忽略， 无关紧要 不参与

图 11.9 父母教养方式分类

父母教养方式可以从控制性和反应性两个维度来划分。控制性是指父母积极地充当儿童社会化的负责人。反应性是指父母意识到儿童的个体特点。民主（权威）型的教养方式最有效。

32. 教养行为（P308）产生于对不同目标的考虑
- a) 有相同教养方式的父母可能由于眼中重要的社会化目标的不同而采用不同的教养行为。
33. 接触性安慰（P309）（没有具体定义，大概是从肢体接触中产生的依恋？“从身体接触中获得的刺激和放心”）
- a) 哈里·哈洛：婴儿可能会依恋那些给他们接触性安慰的人
- b) 绒布母猴，金属母猴实验
- c) 反驳了弗洛伊德对依恋的“碗柜理论”解释（婴儿依恋父母是因为父母提供食物）
34. 亲密感（P313）亲密感是一种对他人承担性爱、情感和道德承诺的能力
35. 再生力（P315）（这个概念在第十九版里叫……繁殖）一种超越自我的，对家庭、工作、社会、后代的一种承诺，是 30~40 岁的一种重要发展阶段。
36. 年龄歧视（P315）世俗看法中对老年人的消极偏见。
- 生理的性别和社会的性别
37. 性差异（P316）区别男女的生物特征。
38. 性别（P317, gender）一种学习得来的，与性别有关的行为和态度的心理现象。
39. 性别认同（P317）个体对男性化和女性化的认识的程度，包括对自己性别的意识和接受的程度。
40. 性别角色（P317）指一个特定社会中被认为恰当的男性和女性的行为模式。

道德发展

41. 道德（P318）关于人类行为正确与否的信念、价值和深层判断系统。

二、重要实验

书上这章的实验有很多，较为重点的有：

- 1、经典实验：视崖（P290~291）
- 2、接触性安慰 用铁猴子和布猴子做的实验（P309）
- 3、测量婴儿的新奇反应（上课着重讲的部分）：

我们难以直接知道婴儿是怎么想的。

由于婴儿对于超出它们预期的事物更感兴趣，因此我们可以通过它们的兴趣反应去推论它们的预期（对新奇的失误会给更多的注意，凝视更长时间）

习惯化：对熟悉的东西给更少的注意。

去习惯化：出现全新的东西，吸引力个体的注意力。（这个描述可能不准确）

具体的实验书上和课件上都有很多，如

实验：婴儿对不可能事件的凝视（P297）

三、课件上内容

1、关键概念

- 先天与后天以非常复杂的方式交互而对人类产生了独特的影响。
 - 婴儿生来已经带来了对于它即将生存于其中的这个世界的基本物理知识。
 - 儿童是渐渐明白其它的人有自己的信念与欲望，而他们的行为是基于自己的信念并且为了满足自己的欲望而做出的。
 - 儿童渐渐明白原来自我与其它人是不一样的，于是开始从它人的角度去看问题。
 - 这种发展是毕生的（比如成年人依旧面临着观察角度的问题）
- 2、单纯就一个人来问他的发展是基因影响大还是环境影响大是困难的，但是可以研究一群人的差异多大程度受基因差别影响，多大程度受环境差别影响。

第十二章 动机

一、关键术语(P349)

- 1、厌食性进食障碍(p332)：一个人的体重低于他期望体重的 85%但仍然非常担心变胖。
- 2、归因(p343)：关于结果产生的原因的评价。
- 3、暴食性进食障碍(p332)：表现为毫无节制地狂吃，接着用自己引起的呕吐、滥用泻药、绝食等方式来清除体内过多热量。
- 4、约会强暴(p339)：个体被熟人强迫进行性行为的情况。
- 5、驱力(p326)：一种内部的状态，它是对动物的生理需要做出的反应。
- 6、公平理论(p345)：假定人们被激励去维持与其它相关人员之间的公平或公正的关系。
- 7、期望理论(p345)：假定当人们期待他们工作上的努力和成绩会产生理想的结果时，他们就会受到激励。
- 8、需要层次(p346)：由基本的动机形成，从低到高排列为生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要、认知需要、审美需要、自我实现的需要、超越需要。
- 9、动态平衡(p326)：生物体就其本身条件会寻求维持一种平衡状态。
- 10、诱因(p326)：外部的刺激和奖赏，与生理上的需要并无直接联系。
- 11、本能(p327)：有基因遗传所决定的生物体的自身的行为方式。
- 12、动机(p325)：对所有引起、支配和维持生理和心理活动的过程的概括。
- 13、成就需要(p342)：反映了实现个人目标的计划和工作重要性方面的个体差异。
- 14、组织心理学家(p345)：研究人类关系的不同方面。
- 15、父母投入(p337)：父亲和母亲必须花很多时间和精力去养育孩子。
- 16、逆转理论(p326)：试图揭示人类是如何从对立的一端转向另一端。
- 17、性唤起(p336)：生理和认知反应引起的性欲刺激产生的一种激动而紧张的动机状态。
- 18、性规范(p338)：从社会中学习得到的性反应的内容。
- 19、社会学习理论(p328)：个体从事某一特定行为的可能性是由他达到目标的期望以及该目标的个人价值所决定的。
- 20、主题统觉测验(p342)：要求参加实验者就一系列模棱两可的画面编构故事。

二、一些重要观点

- 1、驱力理论认为动机的作用是消除紧张。此外，人们还被与生理需要无关的动机和外部刺激所激励。
- 2、从进化论的角度看，性是繁殖后代的机制。
- 3、多数人类性行为反映了男性和女性挑选配偶的不同策略。
- 4、成就需要的动机受人们解释成功和失败的方式所影响。

三、重要实验

1、焦虑对限制和不限限制饮食者的影响(p332)

根据一群女大学生的自我评估将她们分成限制性饮食者和不限限制性饮食者。当她们到达测试现场时，一般的学生被要求做两分钟的即兴讲演，引起她们的紧张。控制组紧张度则比较低。两组参加一个味觉品尝实验，品尝好吃和难吃的两种饼干，记录她们吃饼干的块数。

	不限限制饮食者	限制饮食者	差别
美味饼干控制组	6.2	5.1	-1.1
美味饼干焦虑组	5.1	7.6	+2.5
难吃饼干控制组	3.0	2.6	-0.4
难吃饼干焦虑组	2.7	3.7	+1.0

实验结论：焦虑状态会使限制饮食者消除饮食限制。

2、雌虹鳉鱼在选择配偶方面的本能和环境因素

一般来讲雌虹鳉鱼喜欢和身体大部分是橙色的雄虹鳉鱼交配。当两条雄性颜色差不多时，雌虹鳉鱼更容易选择被另外的雌鱼盯上的一条。当本能（选择橙色更多）与环境因素（对别的雌鱼横刀夺爱）发生冲突时会怎样？研究者饲养一群身体橙颜色的差别从 0%到 40%不等的一些成对的雄虹鳉鱼，实验组的雌鱼看到另一条雌鱼与每对雄鱼中橙色较浅的那条亲热，控制组则没有看到这种现象。

实验结果：在颜色差异不大的情况下，雌虹鳉鱼会选择已经被其它雌鱼选中的雄鱼做配偶。然而当颜色差异很大时，雌鱼又恢复到本能的选择，选择橙色较多的雄鱼。

实验结论：动物的性行为很大程度上由先天的生物因素决定，但也有“文化”因素。

四、课件上的内容

1、三个基本动机：食物，竞争，繁殖

2、比起生理动机，性是一个社会动机。

3、KEY CONCEPT

- 你的基因关心的是你的繁衍能力，而不是你的幸福。
- 人们不会随便地选择伴侣，尤其是女性。
- 大脑用吸引力这种方式通知你遇见了一个能帮助你的基因永恒传递下去的那个人。
- 吸引力是环境、生理和心理因素的共同结果。
- 似乎许多关于美丽的判别标准是“与生俱来”的。
- 我们最初感觉到的爱并不是我们最后感觉到的爱。
- 爱与婚姻或许只是高度相关的两个变量，它们同时是传递基因这个第三变量的结果。
- 大脑（尤其是前额叶）使得我们活着不仅仅是为了性（或者是生育）

第十三章情绪压力和健康

一．关键术语（P383）

1. 詹姆斯—兰格情绪理论（P357）：情绪来源于躯体反馈。“我们感到难过，因为我们哭泣，气愤因为我们斗争，害怕因为我们颤抖”。体验到一个刺激引起的自动唤醒和其他躯体行动后，才会产生特定的情绪。
2. 坎农—巴德情绪理论（P357）：情绪刺激产生的两种同时反应，唤醒和情绪体验，他们没有因果关系。如果某件事令你生气了，你的心跳加快的同时，你会想“太可气了！”----但是既不是你的躯体也不是你的精神导致了另一种反应。躯体和心理反应是独立的。
3. 认知评价：是指个体从自己的角度对遇到应激源的性质、程度和可能的危害情况

作出估计，同时也估计面临应激源时个体可动用的应对应激源的资源

4. 情绪的认知评价理论 (P357): 情绪的体验是一种生理唤醒和认知评价相结合的状态, 两者对于情绪的发生同等重要。所有的唤醒都被假定为一般的, 没有差别的, 而且唤醒是情绪序列的第一步。你对你的生理唤醒进行评价, 来心里决定你的感觉是什么, 哪个情绪标签最为合适, 以及你的反应意味着哪些特定的体验。
5. P358 图示概括了上述三个理论。
6. 耶克斯—道德逊定律 (P359): 人对情绪反应会有生理上的唤醒。理论家认为唤醒水平和绩效间存在着倒 U 型曲线的关系。绩效随着唤醒水平和工作难度变化。对于简单的任务, 较高的唤醒水平会增加绩效。对于复杂困难的工作, 低的唤醒水平是最优的。中等的唤醒水平通常会对于中等难度的任务最好。绩效在极低或者极高的唤醒水平上都是最差的。
7. 应激, 应激源 (P362): 应激是一种反应模式, 当刺激事件打破了有机体的平衡和负荷能力, 或者超过了个体的能力所及, 就会体现为压力。这些刺激事件包括各种各样来自外界或者内部的情形, 统称为应激源。每个应激源都是一个刺激事件, 要求有机体做出适应性的反应: 一个自行车受在你的车前猛拐, 你的教授提前了你交期末论文的日期, 或者你要出任班长一职。个体为了应付这些改变而作出的反应包括许多方面, 是多种反应形式的综合体, 包括生理上的, 行为上的, 情绪上的和认知上的。
8. 急性应激, 慢性应激 (P362): 短暂的唤醒状态, 伴随着典型的进攻或者撤退模式, 成为急性应激。慢性应激是一种长期的唤醒状态, 会持续很长的时间, 使人感到即便内在的资源 and 外在的资源加在一起也不能满足压力事件的要求。当你总是不够时间去完成你要做的事情的时候, 你会体验到一种持久的沮丧感, 这就构成了一种慢性应激。
9. 战斗或逃跑 (P363): 战斗或逃跑反应时一种双重的应激反应。当动物和人类面对危险时, 一系列的神经和腺体的反应将被引发, 使躯体做好防御和挣扎或者逃跑的准备。
10. 照料和结盟反应 (P364): Taylor 等人指出, 相比于男性, 女性不会体验到战斗或逃跑反应, 应激源会导致女性产生一种照料和结盟反应: 在应激时刻, 女性首先通过照料孩子的需求来确保他们的安全。女性还会和她所在的社会团体中有着相同目标的成员结盟, 从而减少对孩子的伤害。
11. 一般适应症候群 (P364): 应激源带来的反应被 Selye 称为一般适应症候群, 它包括三个阶段: 报警反应, 抵抗阶段和疲惫阶段。报警反应是一个短暂的生理唤醒期, 它为躯体的有力行动做好准备。如果应激源保持下去, 躯体则会进入抵抗期——一个适度的唤醒状态。在抵抗期内, 机体可以忍耐并抵抗长时间的应激源带来的衰弱效应, 然而如果应激源持续的事件足够长或者强度足够大, 躯体的资源将会耗尽, 机体将会进入疲惫期。(P365 图示)
12. 心身失调 (P364): 一种不能完全用生理原因解释的疾病, 它曾经使那些未将压力考虑到病因之中的内科医生大为困惑。
13. 生活变化单位 (P365): 生活变化单位是用来衡量不同生活事件所致紧张程度大小的计量单位。这些单位被作为个体所经历的压力总量的量度。(P366 图示)
14. 创伤后应激障碍 (P367): 一些亲身经历过创伤性事件的人(强奸和乱伦的受害者, 重大的交通事故幸存者), 可能在情绪上出现创伤后应激障碍 (PTSD)。PTSD 是一种应激反应, 个体不断地以某种形式重复体验到创伤性事件, 比如闪回或者噩梦。
15. 残余应激模式 (P368): 创伤后的应激情绪反应可以在灾难后立即发作, 在数月后

平息。这些反应也可能会一直持续，变成了慢性综合症，称为残余应激模式。

16. 应对 (P370): 应对是指对付那些被知觉为紧张或超过个体资源所及的内在或外在要求的过程。应对可能包括行为的、情绪的或动机上的反应或想法。
17. 压力调节变量 (P370): 压力调节变量是指那些可以改变应激源对于特定类型的应激反应的影响的变量。比如: 认知评估, 疲劳水平和健康状况。这些都会影响到人们对应激源做出的应激反应。
18. 应激预应付 (P370): 应激预应付是指应对行为先于潜在的压力事件出现。比如: 你即将面临心概期末考试, 你已经对他深思熟虑----你已经对情形进行了评估---而且非常肯定这是一个压力情景, 那你可能提前就有了应对行为。
19. 知觉控制 (P372): 知觉控制是你对于可改变的事件或者经历的进程或结果的信念。这是成功进行应对的一个主要因素。比如: 如果你相信自己可以影响一些不适或者日常病痛的症状的进程, 你就有可能更好地适应这些紊乱症状。
20. 社会支持 (P373): 社会支持是他人提供的一种资源, 告知某人他是被爱, 被关心, 被尊重的, 他生活在一个彼此联系且相互帮助的社会网络当中。
21. 健康心理学 (P374): 健康心理学是心理学的一个分支, 致力于研究人们是怎样保持健康, 它们患病的原因以及生病后的反应。
22. 健康 (P374): 健康是指躯体和精神上的一种稳定, 充满活力的一般状态。他不是简单的不生病或者不受伤, 而是关注人体的各个组成部分是否在一起运作良好。
23. 生物心理社会模型 (P375): 生物心理社会模型由三个成分构成: 生物 (现实的生物学疾患), 心理和社会 (健康的心理和社会成分)。它将你的健康和你的心理状态和社会环境联系了起来。
24. 最佳健康状态 (P375): 健康心理学家将健康看作是一个动态的, 多维度的体验。最佳健康综合了你的生活的生理, 智力, 情绪, 精神, 社会 and 环境的方方面面。
25. 健康促进 (P375): 健康促进意味着发展一般的策略和特定的战略来消除或减少人们患病的风险。
26. 放松反应 (P378): 放松反应是一种肌肉紧张度, 皮层兴奋性, 心率和血压都有所降低, 呼吸变得缓慢的状态。
27. 生物反馈 (P378): 生物反馈是一种自我调整的技术, 他有许多特殊的应用, 比如控制血压, 放松前额叶肌肉, 甚至消除严重的红脸现象。
28. 工作倦怠 (P380): 工作倦怠是一种情绪衰竭, 人格解体, 个人成就感降低的综合症, 通常发生在那些需要不断同病人, 客户和公众进行高强度的接触的职业中。
29. 杏仁核: 杏仁核, 附着在海马的末端, 呈杏仁状, 是边缘系统的一部分。是产生情绪, 识别情绪和调节情绪, 控制学习和记忆的脑部组织。
30. A/B/C 型行为模式: A 型行为的基本行为特征为竞争意识强, 对他人敌意, 过分抱负, 易紧张和冲动等。表现出 B 型行为模式的个体不是高竞争性的, 并不总是赶着时间, 也不轻易发怒。C 型行为就是容易使人患癌症的心理行为模式, 主要表现为过度压抑情绪, 尤其是不良的情绪, 如愤怒、悲伤等, 不让它们得到合理的舒泄

二、课上讲过的实验

1. 表情反馈实验: 嘴角上扬的被试比闭着嘴巴的被试觉得卡通片的搞笑程度更大。
2. 报警器购买实验。
3. 过桥实验: 被试通过稳固的桥和摇晃的桥, 一周后走摇晃的桥的被试给主试打电话的概率更高。(对唤醒水平的归因错误)
4. 作弊实验: 违反规则、道德, 产生负性情绪体验, 从而抑制自己不好的行为。
 - a) 被试不做题单纯预测自己作弊的概率, 平均为 5 次; 被试实际做题作弊概率

平均为 1 次

- b) 被试被告知药有副作用作弊概率是对照组（被试未被告知药有副作用）的两倍

5. 替身综合症患者实验
6. 剩下的实在记不起来的 Orz

三、课上笔记。

1. 情绪定义了好与坏
2. 情绪要保持指针总是要指向好的一端
3. 情绪给了我们有用的指引，也会给我们无用的指引。
4. 大脑中对于情绪有一个很快的评价也有一个很慢的评价。
5. 我们可能会错误地归因，记忆与预测我们的情绪。
6. 多微笑会使你的心情变好。
7. 表情反馈假设：激活那些“悲伤面孔”的肌肉使被试感到更悲伤。
8. 享乐主义原则：人们有强烈的动机去寻求愉悦并且逃避痛苦。
9. 情绪定义了好和坏。所以情绪没有好坏之分。没有情绪=没有好&坏。
10. 产生正性情绪体验的一些事件一般是自然希望你去做的事。
11. 保持体验指针指向偏向正性的一边。
12. 禀赋效应：我们通常喜欢属于我们自己的东西。
13. 按照情绪的选择通常会更不会后悔一些。

第十四章 理解人类人格

一、关键术语 (P414)

1. 人格 (P386)：独特性以及行为的特征模式/一系列复杂的具有跨时间、跨情境特点的，对个体特征行为模式（内隐的以及外显的）有影响的独特的心理品质。
2. **特质** (P388)：持久的品质或特征。
3. 阿尔波特的特质理论 (P388)：特质是人格的框架和个性的源泉
 - 首要特质：影响一个人如何组织生活
 - 核心特质：代表一个人主要特征的特质
 - 次要特质：有助于预测个人行为的特定的个人的特征。
4. 确定基本的特质维度 (P389)：
 - a. 卡特尔：人类人格的 16 因素（根源特质）
 - b. 艾森克：三个范围很广的维度——外向性、神经质、精神质
 - 艾森克人格环（描述了两个特质的组合）
 - c. 五因素模型（“大五”）：描述性的而非理论的
 - 外向性**：健谈的、精力充沛的、果断的/安静的、有保留的、害羞的
 - 和悦性**：有同情心的、善良的、亲切的/冷淡的、好争吵的、残酷的
 - 公正性**：有组织的、负责的、谨慎的/马虎的、轻率的、不负责任的
 - 情绪性**：稳定的、冷静的、满足的/焦虑的、不稳定的、喜怒无常的
 - 创造性**：有创造性的、聪明的、开放的/简单的、肤浅的、不聪明的
5. 一致性矛盾 (P392)：在不同时间和不同观察者之间进行的人格评定被发现有一致性，然而一个人在不同情境下的行为评定却没有一致性。
6. 弗洛伊德的精神分析理论 (P394)：
 - a. 驱动力和性心理发展：
 - (1) 内心事件：人格的核心，一个人思想中的各种事件，这些事件是产生行为的动机

- (2) 两种基本的驱力：其一是与自我生存相关的，另一个成为性本能（利必多：性冲动能量的来源）
- (3) 性心理发展阶段：口唇期、肛门期、生殖器期、潜伏期、生殖器
- (4) **固着**：在性心理发展的某个阶段得到过分的满足或者受到挫折就会导致固着，固着将导致无法正常地进入人性心理发展的下一阶段。
- b. 精神决定论：所有的心理和行为反应都是由早期经验决定的。
 - (1) **无意识**：不能被意识到的信息储存处
 - (2) 弗洛伊德失误：无意识动机，增加了人格研究的维度
- c. 人格的结构：
 - (1) 本我：原始驱动力的储存处。
 - (2) 超我：一个人的价值观的储存处，包括从社会习来的道德态度
 - (3) 自我：一个基于现实的自我方面，来调和本我的冲动和超我需求之间的冲突
- d. 压抑与自我防御：
 - (1) 压抑：自我保护的心理过程，以免因不被接受的/可能引起危险的冲动、愿望或记忆而体验到极度焦虑或罪恶感
 - (2) 自我防御机制：自我在寻求表现的自我和冲动和否定它们的超我要求之间的日常冲突中用来保护自身的心理策略
 - (3) 焦虑：被压抑的冲突要出现在意识领域时所引发的一种强烈的情绪反应。
- 7. 后弗洛伊德理论 (P398):
 - a. 变化：更加强调自我的功能（自我防御、自我的发展、意识思考过程和个人控制）；认为社会变量（文化、家庭、伙伴）对人格形成具有比较重要的影响；较少强调性冲动或利必多的重要性；人格发展不仅局限于儿童，而是持续一生。
 - b. 集体无意识：整个民族共同具有的基本心理事实
 - c. 原型：特定经验或人物的原始形象的表达。
 - d. 分析心理学：健康的、整合的人格为对立力量的平衡，这种在动态平衡中补偿内部力量的人格观点被称为分析心理学。
 - e. 心理传记：系统的运用心理学理论，将人生转化为连贯而具有启发性的故事
- 8. 人本主义理论 (P398)：人本理论被认为具有整体性、先天倾向性、现象学性、存在性
 - a. **整体性**：从个体的**整体**人格来看其**分散**的行为，它认为个体不应该被看作仅仅是那些以不同的方式影响着行为的分离特质的综合
 - b. **先天倾向性**：关注影响、决定行为方向的个体内在特征
 - c. **现象学性**：强调个体的参考框架与对现实的主观看法。
 - d. **存在性**：关注心理高级过程。
- 9. 社会学习和认知理论 (P400)：习得的习惯的总和产生了人格
 - a. 米希尔的认知——情感人格理论：他人人格的判断不应该依赖于对不同情境下行为的总体表现所作出的**平均**，而是应当依据**不同的情境**会产生哪些**不同的行为**的原则进行考察
 - b. 班杜拉的认知社会学习理论：个体因素、行为、环境三者构成的复杂的互动系统

(1) **交互决定**：如果要完整的理解人格和社会生态学，就必须全面地考察这些因素。

(2) **自我效能**：相信自己在某种情境下能够充分表现的信念。

c. 坎特的社会智力理论：

(1) **社会智力**：人们在不同的人生任务时期需要的专门的技能（个体差别：人生目标的选择、社会互动的知识、完成目标的策略）

10.自我理论（P405）：

a. **自我概念**：关于自己的记忆，关于自己的特质、动机、价值以及能力的信念，你最想成为的理想自我，你预期要扮演的可能自我，对你自己的积极活着消极评价；以及关于别人怎么看待你的信念

b. **可能自我**：我们非常想达到的理想自我，也是我们可能达到和害怕实现的自我。

c. **自尊**：对自我的概括性评价

d. **自我妨碍**：主动破坏任务的完成，借以找到失败的借口（高自尊与高自我妨碍相关）

11.自我的文化结构（P407）：

a. 个人主义文化鼓励对于自我作独立的解释

b. 集体主义文化鼓励对于自我作互相依赖的解释

12. 人格评估（P411）：

a. **客观评测**：人格量表进行（常用：MMPI, NEO-PI）

b. **投射测验**：给受测者一系列模糊刺激，由于刺激是模糊的，反映部分取决于被试带入的内在感情、个人动机和先前生活经验的冲突，从而使人格评估者可以做出各种解释。（罗夏墨迹测验、主题统觉测验）

二、观点：

1、人格理论的目标：理解人格的结构、起源以及与此有关的特点；根据人格的理解预测行为和生活事件。

2、行为的一致性依赖于情境特征的相似性

3、弗洛伊德理论的大多数观点很难被科学的评价

4、个体行为由其内在的不断以积极方式发展变化的驱动力所推动，朝着达到自我实现的方向不断努力。

5、自我效能是人们采取何种行为的一个最主要的主观因素。

6、自我理论的优势在于捕捉到了人们对于自己的人格以及希望自己如何被别人感知的概念。

7、自尊可以显著的影响到思维、情绪和行为，人们通过让自己处在自我妨碍来保护自尊

8、客观测验相对标准和清楚，投射测验可以揭示内在情感、动机和冲突

三、课本实验：

1、人格五因素的遗传性（P390）

2、言语侵犯的一致性（P392）

3、我们如何了解使用防御机制的自我差异（P397）

4、自我效能和儿童的学习成绩（P403）

5、约会关系中的亲密目标（P404）

6、自尊的公众面目（P407）

7、二十句测验（P407）

8、文化、自我增强和自我批评（P408）

9、水仙花节实验 (PPT)

四、课件内容:

1、自我正性增强:

机制:

- 1、我们很少收到负性的反馈
- 2、我们防御负性的反馈 (自我阻碍)
- 3、我们主动要求正性的反馈

2、自我概念: 社会来源 (社会从属、社会比较、他人眼中的我) 自我观察 (内省和自我观察)

3、自我知觉: 对自己行为的观察反过来去推论自己的内心

存在的问题:

a·注意集中于外在的行为: 对当下的行为的任务的付出程度决定了指向

b·注意集中于环境

c·注意集中于自我

d·动机的影响

第十五章——心理障碍

一. 关键术语 (P501) 加粗的是关键概念列表中的内容, 专门列出, 所以序号是乱的

1. 变态心理学 (p461): 与理解个体意识、情绪和行为的病理性质直接相关联的心理学研究

2. 广场恐惧症 (p471): 对“在公众场所或者开阔地方停留”的极端恐惧。

3. 反社会人格障碍 (p484): 持久的缺乏责任感、不遵守法律、做出违反社会规范的行为。

5. 注意缺陷多动障碍 (p496): 涉及到两种症状:

注意缺陷: 例如, 很难集中注意或者常常错过作业。

多动冲动: 包括蠕动、坐立不安和过度表达

6. 孤独症 (p497): 形成社会联系的能力严重受损, 可能有明显的呆滞, 口头语言的表达能力有限, 对外部世界的兴趣减少。

8. 边缘型人格障碍 (p483): 其人际关系紧张且极其不稳定, 大多源于难以控制愤怒, 使得个体频繁的打斗或者发怒。

9. 共病 (p466): 一个人在一生中的某个时间同时体验多于一种障碍的情况

10. 转换性障碍 (p487): 表现为自主神经或感觉功能的缺失, 而且这种缺失无法由神经系统的损伤或者其他躯体损伤来解释。

11. 妄想 (p490): 尽管有清楚地相反证据存在, 患者却仍然坚持错误的或者非理性的观点。

12. 素质——压力假设 (p494): 遗传因素将个体置于风险中, 而环境压力却冲击这一潜在的风险, 使之表现为精神分裂症。

13. 分离性失忆 (p488): 没有器质性障碍, 仅仅是由于心理因素导致一个人遗忘了自己的某些重要经历

15. 分离性神游 (p488): 回忆过去的能力的丧失通常是由某一家庭或工作事件引起的。人们可能连续几个小时、几天活几个月都处于神游状态他们可能是以一种新身份生活在一个新的地方。

16. 分离性身份识别障碍 (p488): (过去叫多重人格障碍、解离性人格障碍) 指两个或多个显著不同的人格存在于一个个体之中, 在任何特定的时间, 其中一个人格占有支配地位, 主导这个人的行为。

17. DSM-IV-TR (p466): 分类、定义和描述心理障碍的书, 其最新版 (第四修订版) 被称为 DSM-IV-TR。全名《精神疾病的诊断和统计手册》。

18. 病原学 (p467): 引起或促使心理疾病和医学疾病形成的因素。
19. 恐惧 (p471): 对于客观确认的外部为先的理性反映。
21. 疑病症 (p486): 尽管医生已经确诊没有疾病, 患者却坚信自己的身体有疾病。
22. 精神病 (p467): 正规分类中没有精神病这个概念, 这是个通俗的说法。
24. 重度抑郁症 (p476): 特征为悲观的情绪、食欲异常、睡眠异常、运动活动异常、充满内疚感、注意力降低、有自杀冲动。
26. 心境障碍 (p476): 打乱正常生活的极端情绪 (最主要的类型: 重度抑郁症、双相障碍)
27. 神经症性障碍 (p466): 最初指相对普通的心理问题、个体没有脑异常的迹象、没有表现出严重的非理性思维, 没有违反基本的规范、但体验到主观的痛苦或自我挫败或无法做出适当的应对策略。
37. 躯体化障碍 (p487): 表现为多年的身体病痛史
38. 躯体形式障碍 (p486): 患有现行医疗条件无法充分解释的身体疾病或病痛。
39. 特殊恐惧症 (p472): 对几种特殊的東西或者情境做出恐惧反应。
40. 污名 (p498): 不体面的记号或标签
31. 恐惧症 (p471): 患者持续而非理性的害怕某一特定的东西、活动或者情境, 这种恐惧相对于实际的威胁来说是夸大的且非理性的。
32. 心理诊断 (p464): 是通过吧观察到的行为模式归类到公认的诊断系统当中去, 从而对异常行为做出标记。
33. 心理病理功能 (p461): 被认为不健康或者变态的心理功能。也被称之为心理病理或心理障碍。
34. 精神症性障碍 (p466): 被认为在性质和严重程度上有别于神经性障碍 (上述)。患者显著偏离社会规范, 还伴有在理性思维和一般情感过程上的深度混乱。
35. 社交恐惧症 (p471): 个人对可被他人观察到的公众场合, 预先感到的一种持久的、非理性的恐惧
36. 精神分裂症 (p490): 一种严重的心理病理形式, 患有这种病的人人格似乎解体, 思维和知觉出现歪曲, 情感变得迟钝
- 包括紊乱型、紧张型、偏执型、未定型和残留型 5 种
- 紊乱型: 个体表现出不连贯的思维模式和非常怪异和紊乱的行为
- 紧张型: 主要特征是动作活动的紊乱。有时患有这种障碍的病人会好像处于昏迷的木僵状态。
- 偏执型: 病人产生被害妄想、夸大妄想或者嫉妒妄想
- 未定型: 这类个体所体验的症状太杂烩不能很清楚地分化到各种精神分裂症的反应中去。
30. 人格障碍 (p482): 一种持久的 (慢性的)、不可变的、不适应的感知、思维或行为模式。
- 包括偏执型、表演型、自恋型和反社会型人格障碍
- 偏执型: 对与他们打交道的人的动机表现出一贯的不信任和猜疑。
 - 表演型: 过分情绪化和寻求注意。
 - 自恋型: 有一种夸大的自我重要感, 被成功或权力的想像所占据, 需要持续的赞美
 - 反社会: 持久的缺乏责任感, 不遵守法律, 违反社会规范的行为模式
29. 惊恐障碍 (p471): 无预期的严重的惊恐发作, 可能只持续几分钟。这种障碍无从预期, 因为它不是由情境中的某些具体事情导致的
28. 强迫症 (p472): 包括强迫观念和强迫行为
- 强迫观念: 思维、意象或冲动反复出现或持续作用, 尽管个人要努力抑制这些观念
- 强迫行为: 重复的、目的性的动作, 根据特定的原则或仪式化方式对于某种强迫观念进行反应。做出强迫行为是为了减少或预防与某些可怕的情境相联系的不适感, 但是其本身或者不合理, 或者显而易见的多余

25.躁狂阶段 (p477): 行为、情感高涨而夸张, 常常体验到一种膨胀的自尊或不现实的信念, 认为自己有特殊的能力或权力, 可能会表现出特殊的乐观

23.习得性无助 (p479): (无论对错, 都无法控制对他们而言重要的未来结果, 做什么都无济于事) 标志是三个类型的缺陷: 动机缺陷: 很慢地开始产生已知的行为; 情绪缺陷: 显得僵化, 无精打采, 惊恐和痛苦; 认知缺陷: 在新的情境下表现出不良的学习成绩

20.广泛性焦虑症 (p470): 在至少 6 个月以上的日子里感到焦虑或担心, 但却不是由于受到特定的危险所威胁 (通常集中于特定的生活环境, 一些不现实的担忧)

14.分离性障碍 (p488): 一种身份、记忆或意识的整体性扰乱。在分离状态中, 人们通过放弃他们宝贵的一致性和连续性

- 分离性失忆: 没有器质性障碍而仅仅是由于心理因素导致的对个人重要经历的遗忘, 是分离性障碍的一种

- 分离性身份识别障碍: 两个或多个显著不同的人格存在于一个个体之中

7.双相障碍 (p477): 以严重抑郁与躁狂阶段交替出现为特征。一个经历躁狂阶段的人的行为和情感常常是高涨的和夸张的, 但这样躁狂的阶段总是紧跟着严重的抑郁

4.焦虑障碍 (p469): 焦虑成为问题, 干扰他们有效地处理日常生活或者使他们失去了享受生活的乐趣。包括广泛性焦虑症, 惊恐障碍, 恐怖症, 强迫症和创伤后应激障碍

二. 一些重要观点

(先是 P500 的要点重述, 相当于知识结构+模块重点梳理)

1.心理障碍的性质:

- a 变态是由个体行动接近于一系列指标的程度来判断的, 包括痛苦、不适应、非理性、不可预测、非惯常性、观察者不适感, 以及违反标准或社会规范。(p461)

- b 客观性是讨论心理疾病的重要问题。(p463)

- c 心理障碍的分类系统应当提供一个共同的简略表述, 以供心理病理学的一般种类和特殊病历。(p464)

- d 最广泛接受的诊断和分类系统是 DSM-IV-TR。(p465)

- e 精神疾病病原学的生物学取向集中于大脑异常、生物化学过程和遗传影响。(467)

- f 心理学取向包括心理动力学模型、行为主义模型、认知模型以及社会文化模型。(467)

2.焦虑障碍

- a 五种主要的焦虑障碍的类型是广泛性焦虑、惊恐障碍、恐惧症、强迫症和创伤后应激障碍 (PTSD) (469)

- b 与引起焦虑障碍的行为及认知成分一样, 研究者也证实了它的遗传以及脑机制(470 生活中的批判性思维)

3.心境障碍

- a 重度抑郁症是最常见的心境障碍, 而双相障碍更为罕见(476)

- b 人们有心境障碍的遗传易感性(478)

- c 心境障碍改变了人们回应生活经历的方式(476,479)

- d 女性的高水平重度抑郁症可能反映了负面生活经历及对这些经历认知反应的差异(480)

- e 自杀最常发生于患有抑郁的病人中(481)

4.人格障碍

- a 人格障碍是知觉、思维和行为持久而僵化的模式, 它会损害个体的机能(482)

- b 边缘型人格障碍和反社会人格障碍都起因于遗传和环境因素(484)

5.躯体形式障碍和分离形式障碍

- a 躯体形式障碍, 如疑病症、躯体形式障碍、转换形式障碍, 都以机体疾病及病痛无法

由现有医疗条件所解释为特征(486)

b 分离性障碍涉及记忆、意识或个人身份功能整合的破坏(488)

6.精神分裂症

a 精神分裂症是一种严重的心理病理形式，其特征是知觉、思维、情绪、行为和语言的极端扭曲(490)

b 精神分裂症的五个亚型是瓦解型、紧张型、偏执型、未分化型和残留型(491)

c 精神分裂症的病因证据找到了各种因素，包括遗传、脑异常和环境压力源(492)

7.儿童的心理障碍

a 注意缺陷多动障碍（ADHD）儿童表现出注意缺陷及多动冲动(496)

b 孤独症的特征是孩子形成社会关系及语言运用能力收到严重破坏(497)

8.精神疾病的污名

a 那些患有心理障碍的治疗会带来积极效果，但与心理疾病相关联的污名却对病人的生活质量有消极影响。(498)

三．重要实验（还没上课，所以只有书上比较大的实验）

1.(p463)大卫-罗宾汉实验：揭示“关于变态的判断”如何由“行为之外的因素决定”。

2.(p478) A、用 fMRI 来阐明罹患双相障碍的患者在抑郁期和狂躁期脑部的不同反应。

B、证明心境障碍受基因影响

3.(p479) A、动物的习得性无助现象 B、(479-480) 抑郁患者的注意偏差实验

4.(p481) A、苏珊诺伦、霍克西玛研究男女经历消极情绪的反映风格

5.(p484) A、证明障碍发生于基因的关联

6.(p485) A、生活中的心理学—查明先天与环境的作用

7.(p486) A、485-486 研究环境因素对于人格障碍形成起的作用

8.(p487) A、患有转换障碍的个体与假装有该症状的个体相比，表现出了不同的脑区激活。

9.(p493) A、对精神分裂患者的脑部灰质追踪研究

10.(p495) A、生活事件对精神分裂症症状变化的影响

11.(p499) A、“污名”（精神疾病的标签）对患者的影响

12.(p497)父母教养会影响 ADHD 的发病率（注意缺陷多动障碍）

13 重要表格一览

A (472 14.2) 一般恐惧症

B (477 14.3) 重度抑郁障碍的特征

C (481) 反刍思维的性别差异

D (483 14.4) 人格障碍

E (489 14.5) 伤害与分离性症状

F (491 14.5) 精神分裂症状类型

四．课件上的内容 还没上课，待补充

第十六章 心理治疗

一．关键术语（P477）

1. 厌恶疗法（P459）：运用反条件作用的程序，将诱发性刺激与一种强烈的、令人厌恶的刺激同时呈现给来访者，使其逐步发展出对原先喜欢的刺激的厌恶反应
2. 行为复现（P462）：向个体清楚地呈现在特定情境下一个人应该有什么样的欣慰，并可能得到什么样的积极的结果（社交技能训练）
3. 行为治疗（P457）：主张应用条件作用原理和强化原理去矫正那些与心理障碍相联系的非适应性的欣慰模式
4. 生物医学治疗（P469）：主要通过解决大脑的“硬件问题”来治疗心理障碍，主要有精

- 神外科手术、电休克和药物治疗
5. 来访者中心疗法 (P466) :人本主义治疗的一种, 基本目标是促进个体的心理健康成长, 提供一个非指导性的环境, 使来访者可以在这个环境中克服错误的学习模式, 达到自我提高和自我实现
 6. 临床生态学 (P476): 将疾病与环境刺激相联系
 7. 认知行为矫正法 (P463): 通过将一个人消极的自我陈述改变为具有建设性的、积极的陈述方式去矫正令人无法接受的行为模式。
 8. 认知治疗 (P463) :通过改变来访者对其重要经验的思维方式来改变他们有问题的情感和行为
 9. 意外事件管理 (P459): 以矫正行为的结果来改变行为的一般性治疗策略, 包括正强化策略和消退策略
 10. 反条件作用 (P457): 个体要学习一个新的条件化的反应去替代或“对抗”不良的反应
 11. 反移情 (P454): 当治疗师感到喜欢或不喜欢一个病人时, 他是把病人感知为类似于自己过去生活经历中的某个重要的人
 12. 梦的解析 (P454): 精神分析师相信梦是病人无意识动机中重要的信息来源, 通过梦揭示隐含的动机
 13. 电休克疗法 (P470): 通过对大脑进行电击来治疗精神障碍 (精神分裂症、躁狂症)
 14. 满灌疗法 (P458): 得到来访者许可的情况下, 使其真正置身于令其恐怖的情境中
 15. 自由联想 (P454): 病人处于放松的姿势, 头脑属于自由的状态, 把想法、愿望、肢体的感觉和想象讲出来
 16. 格式塔治疗 (P467): 工作重点在于将个体的思想和身体整合为一个整体, 鼓励参与者与他们内心中真实的声音重新建立联系
 17. 人类潜能运动 (P465): 围绕那些使普通人获得更高的绩效以及更丰富的体验的方法展开
 18. 内爆疗法 (P458): 让受访者一开始就暴露在恐惧等级列表中最让其恐惧的刺激情境中
 19. 顿悟疗法 (P453): 即心理动力学治疗, 使病人对症状与过去经历的关系产生顿悟
 20. 元分析 (P473) :评估治疗效用的统计方法
 21. 客体关系理论 (P457): 心理分析的理论与实践中的一种理论体系
 22. 参与者榜样作用 (P461) 字面意思
 23. 安慰剂疗法 同上
 24. 前额叶切断术 (P470) :切断大脑额叶与间脑的神经纤维, 特别是丘脑和下丘脑的部分, 改变精神患者的能力
 25. 精神分析 (P453) :由弗洛伊德创立, 探索神经症、焦虑个体内心的无意识动机和冲突的深层的、长期的治疗方法
 26. 精神药理学 (字面意思)
 27. 治疗师分为 资讯心理学家 临床社会工作者 宗教顾问 临床心理学家 精神病学家 精神分析师
 28. 精神外科手术 字面意思
 29. 心理治疗 (P450): 心理学方面的治疗 改变软件的功能
 30. 理性情绪疗法 (P465): 认知治疗的一种早期形式, 通过改变非理性的信念来改变人格
 31. 阻抗 (P454): 不能或不愿意讨论某些观念、意愿或经历
 32. 仪式性治疗 (P452): 字面意思

33. 萨满教 同上
34. 社会学习疗法 (P461): 通过来访者观察榜样的好行为被奖励的情况来矫正器问题行为
35. 自然缓解作用 (P473): 未得到专业干预的病人症状自然缓解
36. 系统脱敏法 (P458): 在放松的状态下想象害怕的刺激, 实际上是心理上面对刺激, 以一系列逐步接近的程序完成的治疗技术
37. 移情 (P454): 病人常常会对治疗师产生一种情绪反应, 这种情绪反应表明个体处于过去某种情绪冲突的重心, 而最为常见的就是针对其父母一方或所爱的人的情绪冲突。

二. 一些重要观点

1. 新弗洛伊德学派不同的方面: (1) 更强调病人现在的社会环境 (较少关注过去的情况); (2) 更强调对个体生活经历具有持续影响的方面 (而不是儿童期的冲突); (3) 更强调社会动机和人际关系的角色 (而不是生物本能和对自我的关注); (4) 更强调自我的功能和自我概念的重要性 (较少强调本我和超我之间的冲突)。(P456)
2. 交互抑制理论的核心观点: 神经系统无法同时处于放松和兴奋状态, 因为这是两个不相容的过程, 所以无法同步出现。(P458)
3. 认知行为矫正法的最基本假设: 告诉自己你是什么样的人, 你就会成为那样的人; 你相信自己应该做什么, 你就会那样去做。(P463)

三. 重要实验 (包括书上的和课件上的)

1. (反条件作用) 玛丽·琼斯的工作: 一个 3 岁怕兔子的小男孩彼得。治疗过程中将彼得安置在房间的一边, 将兔子安放在另一侧, 通过一系列治疗阶段, 兔子逐渐接近彼得所在地方, 知道最后, 彼得不再害怕兔子并能够自由自在地与兔子一起玩耍。(P457)
2. 满灌疗法治疗气球恐怖: 21 岁大学生比尔, 患有噪音恐怖症, 特别害怕气球爆炸的声音。治疗共进行 3 次, 连续进行了 3 天。第一次治疗, 比尔在由 0 (完全平静) 至 100 (极度恐惧) 的主观感觉尺度上平定的主观不安的水平为 100, 第一个气球爆炸时, 可以明显看到比尔在发抖, 眼泪冲出眼眶。但是到了第三天, 比尔的不安程度只有 5, 且他自己打破了第 115 个气球。冲击治疗的结果是比尔不再回避有气球的情景了。
3. 对于药物成瘾的行为治疗: 70 名有可卡因依赖问题的妇女。对 36 人, 称为奖励变化组, 每次尿检, 若非阳性, 第一次奖励 2.5 美元, 此后每次若非阳性多奖励 0.25 美元, 以此类推; 另外 34 人, 称为奖励不变组, 奖励一直不变, 与变化组成员所得奖励相同。最后追踪发现, 变化组比不变组能更好地保持可卡因的戒绝行为。(P460)
4. 学会在社交场合中更为自信: 24 名小学生随机分配到 3 种研究条件中: 与同龄同伴一起玩、与比自己小 1 到 1 岁半的儿童一起玩、没有一起玩的同伴 (控制组)。一个月后, 让这些成对的儿童一起玩 10 次, 每次 20 分钟。记录干预前后儿童在教室中的行为。结果表明, 干预前存在社会孤立问题的儿童, 在和比他们小的儿童玩过之后, 与同学在一起的情况增加了 1 倍, 达到了平均交往水平。那些与年龄相同的儿童玩的儿童社交能力也提高了, 但没有前一组那么高。研究者认为, 一对一的游戏情景为易害羞的孩子提供了变得更为自信的机会, 与比自己小的孩子玩的儿童有机会在没有威胁的情境下锻炼和发展自己的领导能力。(P462)
5. 家庭治疗与青少年吸毒: 重要假设: 青少年在整个家庭环境改变之后有可能戒掉毒品。治疗持续六个月, 在早期, 家长的负性行为 (例如, 表达负性的情绪, 负性的言语或者攻击) 数量上超过了正性行为 (例如, 乐观的精神、爱); 在治疗结束时, 家长的正性行为多于负性行为。而且家长教养方式的改变也使得孩子的行为明显进步, 大量减少了使用毒品的行为。(P468)

第十七章：社会过程与关系

一、关键术语

- 1.态度 (P494)：对人、客体或观念的积极或消极评价。
- 2.归因理论(P489)：描述社会知觉者如何利用信息去生成因果解释的一种总体方式。
- 3.行为确认 (P493)：某人对另一人的期望实际会影响后者，使其行为方式证实证实最初的假设。
- 4.认知失调 (P498)：某人在做出决定、采取行动或者接触到一些有违原先信念、情感或价值的信息之后所体验到的冲突状态。
- 5.依从 (P500)：行为变化与他们的直接要求一致。
- 6.从众(P483)：人们采纳其他群体成员的行为和意见的倾向。
- 7.协变原理(P486)：如果某个因素一旦出现就可以看到某个人的行为，该因素不出现就看不到这个行为，那么人们就会把该因素归结为该行为的原因。
- 8.精细可能性模型 (P496)：这是一种说服理论，描述人们有多大可能将他们的认知过程集中在精心考虑说服性讯息。
- 9.基本归因错误(P49)：人们在考察某些行为或后果的原因时高估倾向性因素（谴责或赞誉人）、低估情境性因素（谴责或赞誉环境）的双重倾向。
- 10.群体极化(P486)：与群体成员单独决策相比，群体倾向于做出比较极端的决策。
- 11.群体盲思(P486)：决策群体具有过滤掉不中意的观点使其保持一致，尤其是让它与领导的见解一致的倾向。
- 12.信息性影响(P483)：希望准确无误，想了解给定情境下正确的反应方式。
- 13.规范性影响(P483)：希望被别人喜欢、接受、支持。
- 14.规范具体化(P484)：规范形成和固化。
- 15.说服(P496)：刻意努力来改变你的态度。
- 16.互惠规范 (P500)：当某人为你做了些事情，你也应该为他做些事情。
- 17.规则 (P481)
- 18.自我实现的预言 (P492)：关于某些未来行为或事件的预测对行为互动改变很大，以至于产生预期的结果。
- 19.自我知觉理论 (P499)：确定了行为激活态度的其他情形。
- 20.自利性偏差 (P491)：引导人们将他们的成功归结于自己，否认或者推脱自己失误的责任。
- 21.社会规范(P483)：公开陈述或内隐的群体规则包含了特定的期望，告诉群体成员哪些态度和行为从社会角度看是适宜的。
- 22.社会知觉(P489)：人们了解其他人的行为，并将他人行为分门别类的过程。
- 23.社会心理学(P480)：研究思维、情感、知觉、动机和行为如何受人与人之间相互作用的影响。
- 24.社会角色(P481)：一个人在给定情景或小组发挥作用时，人们期待他做出的一套由社会界定的行为模式。

二、重要观点

- 1.人类的思维和行动受情境因素的影响。
- 2.情境的特点还可以表现为特定情景下的行为指南、规则运用。(P481)
- 3.社会规范塑造群体成员的态度和行为。(P483)
- 4.规范起着若干重要的职能。(P483)
- 5.群体中的规范一旦形成，它们自身就倾向于永久存在下去。(P484)
- 6.一方面，我们发现人们不完全随着规范性影响而摇摆，他们面对多数人能坚持自己的

独立性；另一方面，我们发现人们即使在极其明确的情境中有时也会从众于他人。(P486)

7.少数派的确具有信息性影响：少数人可以鼓励群体成员从多种角度来认识问题。(P487)

8.在这些生活片段情节中，只需要极少量的情境条件就能引发平常人做出不寻常的举动。(P488)

9.情境在决定人们的行为方面扮演着重要的角色。(P488)

10.每个人都构造着自己的社会现实。(P488)

11.社会知觉受信念和期望的影响。(P488)

12.当人们试图解释某个人的行为时，人们就三方面的有关信息来评估协变：区别性、一贯性和一致性。(P489)

13.行为确认的力量取决于环境是否能提供准确的信息。(P493)

14.人们所普遍具有的希望有一种顺畅的社会互动的冲动使得人们更有可能重新按照他们自己的信念、态度，包括刻板印象来塑造世界。(P494)

15.态度可获得性：态度客体与一个人对该客体的评价联系紧密程度。(P495)

16.并非所有态度都能准确地预测行为；它们必须很容易获得，或者非常具体。(P495)

17.根据精细可能性模型，说服的中心路径有赖于对论据的仔细分析，而外周路径则有赖于说服性情境的表面特征。(P496)

18.态度基础与论据类型是否匹配也影响论据的有效性。(P497)

19.失调理论和自我知觉理论认为态度形成和改变源于行为活动。(P498)

20.失调具有激励力量——它推动你采取行动减弱不愉快的感受。(P498)

21.自我知觉过程主要出现在当你处于模糊的情境中，处理着不熟悉的事情的时候。(P499)

22.人际吸引力部分取决于接近程度、身体魅力、相似性和互惠。(P502)

23.爱的关系是根据情欲、亲密和承诺来界定的。(P503)

24.一个人对爱的关系的认同程度与密切和依赖程度有关。(P504)

三、重要实验

1.斯坦福监狱实验 (P481)：大学生体验监狱生活，分配两种职务：囚犯和看守。作为看守的大学生会变得盛气凌人，作为囚犯的大学生有了极端应激反应。

2.谢里夫的自主运动效应 (P484)：要求参与者判断一个光点的运动量。该光点出现在全黑的背景上，实际是静止的，但看上去在运动。实验者被召集到一起讨论，运动量估计会趋向一致，最后对参与者单独做同样研究时，会遵从之前的运动量估计。

3.阿施效应 (P484)：被试与实验者的同伙（被试不知道）呈半圆型坐好。实验者给他们看三条长短不一的线条，要求他们指出哪条跟标准直线一样长。头三次实验，同伙们都做出正确的判断。之后，同伙会时不时做出错误判断，被试表现出怀疑的迹象。

4.尝试从众 (P487)

5.延迟的少数人影响 (P487)

6.构造社会现实 (P488)

7.罗斯的“大学投球”游戏 (P490)：参与者通过投掷硬币成为提问者或竞赛者，提问者问竞赛者一些自己知道答案的难题，竞赛者尝试回答，但通常失败。最后让提问者、竞赛者和观察者对提问者和竞赛者打分。提问者觉得自己和竞赛者都一般般，但观察者和竞赛者给提问者打了高分。

8.友谊与自利性偏差 (P491)

9.皮格马利翁效应 (P492)：老师从研究者获得消息，自己的学生有些属于“学习苗子”，但实际上这些学生都是随机挑选的。但学期结束后，被随意命名为“苗子”的学生智商平均增加 22 分，所有人智商平均增加 10 分。明显高于控制组。

- 10.虚拟世界的个人关联性 (P497)
- 11.失调性将谎言弄假成真 (P498)
- 12.虚假相关 (课件 11)
- 13.错误估计变化 (课件 11): 挪威人和日本人高矮估计
- 14.刻板印象威胁 (课件 11): 亚裔女性数学估计

四、课件上的内容

1.社会认知 是属于社会心理学的一个分支,它研究社会知觉,社会判断,社会影响等之下的认知心理加工过程。

2.分类: 将新奇刺激归入已知的类别。 泛化: 使用类别已知的消息评价新的刺激。

3.社会刻板印象是人类生存非常重要的功能,但是却会使我们犯很多的错误

4.对比: 倾向于夸大类别间成员的差别。 同化: 倾向于忽略类别内成员间的差别。

5.行为 = 环境 + 个人特质。

6.人们并不总是依据归因公式。

7.符合偏差 (基本归因错误): 人们通常倾向于把一个人的行为归因为他的个人特质。

8.是什么导致了符合偏差? a 环境线索通常是不明显的; b 降低内心估计通常很难。

9.不可避免的误差。A 寻求有利证据; b 解释两可证据; c 创造有利证据; d 否认不利证据。

10.key concept

- 社会刻板印象是人类生存非常重要的能力,但是却会给我们带来很不好的结果。
- 社会刻板印象并不总是准确的,经常是基于对变化的错误估计,并且通常会自动发生。
- 我们倾向于认为其它人是因为本性才做出如此的行为,尽管他们的行为是由于环境的影响而产生的。
- 有些人喜欢大话西游可能仅仅是因为被别人用枪指着。
- 我们都痛恨没有学术道德的科学家,却每天都跟他们一样做着同样的事情。
- 我们在相互创造与影响着彼此的行为。

第十八章 社会心理学、社会与文化

一、关键术语 (P537)

1. 攻击 (P515): 字面含义, 心理或生理伤害其他个体的行为;
2. 利他主义 (P510): 一种亲社会行为, 并且没有考虑个人的安全和利益;
3. 旁观者介入 (P513): 人们想帮助处于麻烦的陌生人的意愿;
4. 接触假设 (P524): 依靠敌对双方的直接接触将会介绍偏见;
5. 命令特性 (P529): 实验设置中的一些线索, 这些线索影响了被试对于自己使命的理解进而系统的影响其行为;
6. 责任分散 (P513): 当有不止一个人能够在紧急事件中帮忙时, 人们经常假设其他人会帮忙——于是自己就退缩或不帮忙;
7. 挫折—攻击假设 (P517): 感受到挫折时更容易发起攻击行为;
8. 种族灭绝 (P531): 一群人对另一群体有组织地实施毁灭;
9. 群体动力学 (P533): 群体在转变个体思想和行为方面的巨大力量以及个人对群体的影响;
10. 冲动性攻击 (P516): 个体对情境的反应, 是由情感驱动的, 最激烈的反应为攻击行为;
11. 群体内偏见 (P522): 一种认为自己的群体比别的群体好的评价;
12. 内团体 (P522): 个体把自己看作是其中的成员;
13. 工具性攻击 (P516): 有目标指导 (攻击是作为达到目标的工具) 和认识基础的攻击;
14. 拼凑技巧

15. 外团体 (P522): 与内团体相反;
16. 偏见 (P521): 针对特定目标群体的一种习得性的态度, 它包括支持这种态度的消极情感 (厌恶) 和消极信念 (刻板印象), 以及逃避、控制、征服和消灭目标群体的行为意志;
17. 亲社会行为 (P509): 做出行为目的是为了帮助他人;
18. 种族主义 (P522): 一种根据人的肤色或种族遗传所产生的歧视;
19. 互惠性利他主义 (P510): 人们之所以做出利他行为, 在某种意义上是希望其他人也会对自己做出利他行为;
20. 性别主义 (P522): 一种根据人性别不同所产生的歧视;
21. 社会分类 (P522): 一个过程, 借助这个过程, 人们把自己和别人分成群体来组织社会环境;
22. 刻板印象 (P523): 支持偏见的记忆结构;

二、一些重要观点

1. 进化论能解释亲属关系导致的利他行为;
2. 情境因素决定帮助趋势;
3. 攻击行为是人要保有自己的基因;
4. 情绪促使人产生攻击行为;
5. 挫折可以导致攻击;
6. 刻板印象影响了人们评价的方式;
7. 促进偏见产生的过程会导致种族灭绝;
8. 创造合作实现共同目标的情境, 可以减少偏见;

三、重要实验

1. 针对亲属的利他主义 (P510): 人们对亲属在生死情境下的营救趋势与血缘亲密度正相关;
2. 移情能够导致不公平 (P512): 被试会因情绪超越公平;
3. 什么时候会帮助他人 (P513): 被试干预的可能性依赖于他们想到有几个旁观者在场;
4. 谁注意到了突发事件 (P513): 帮助他人的行为取决于花费一定的时间对情境做出准确的评价 (是否紧急到需要帮助);
5. 责任感的产生 (P514): 要提出具体请求激发责任感;
6. 基因和环境对攻击行为的影响 (P516): 具有遗传基础;

四、课件上的内容

课件上主要讨论的是“刻板印象”。

1. 是人们生存非常重要的能力, 但会带来不好的后果;
2. 并不总是准确, 伴随自动发生的错误估计;
3. 认为他人做某行为是出于本性, 但往往是被环境影响;
4. 我们相互创造和影响彼此的行为;