

- 第1讲：引论
 - 一、人格心理学基础概念
 - 二、人格与情境的关系
 - 三、通俗人格心理学的评估
 - 四、人格心理学的科学性
- 第2讲：人格心理学的研究方法
 - 一、人格数据的来源
 - 二、人格心理学的研究方法
- 第3讲：当代流派：特质论（上） - 大五人格
 - 一、人格特质与特质论
 - 二、特质论的发展历史
 - 三、大五人格模型
 - 四、关于大五人格模型的争议
- 第4讲：当代流派：特质论（下） - 大五之外
 - 一、大五人格的子维度模型
 - 二、大五之外的重要特质
 - 三、人格特质与人格类型
 - 四、特质与情境之争
- 第5讲：当代流派：生物学（上） - 人格的神经基础
 - 一、人格的神经基础
 - 二、人格的生物化学基础
- 第6讲：当代流派：生物学（下） - 人格的基因与进化基础
 - 一、人格的基因与遗传基础
 - 二、人格的进化基础
 - 三、生物学是否会取代心理学
- 第7讲：历史流派：精神分析（上）
 - 一、弗洛伊德与精神分析学派的诞生
 - 二、精神分析理论概要
- 第8讲：历史流派：精神分析（下）
 - 一、精神分析疗法
 - 二、如何评价精神分析理论
 - 三、新精神分析学派
 - 四、客体关系理论与依恋研究
- 第9讲：历史流派：行为主义
 - 一、行为主义
 - 二、社会学习理论
 - 三、认知情感人格系统（CAPS）

- 四、总结：人格的行为主义流派
- 第10讲：历史流派：人本主义 & 流派总结
 - 一、人本主义心理学的哲学根源
 - 二、人本主义心理学的诞生
 - 三、积极心理学运动
 - 四、人格心理学的流派对比
- 第11讲：专题：人格过程
 - 一、人格过程
 - 二、人格与知觉
 - 三、人格与思维
 - 四、人格与动机
 - 五、人格与情绪
 - 六、人格过程的整合与互动
- 第12讲：专题：人格障碍
 - 一、人格障碍的定义与判断
 - 二、人格障碍的分类模型
 - 三、人格障碍的特征
 - 四、主要的人格障碍类型
 - 五、人格障碍的诊断
 - 六、人格障碍的成因与相关问题
- 第13讲：专题：自我
 - 一、自我的起源与演化
 - 二、不同层面的自我
 - 三、陈述性自我与程序性自我
 - 四、自我的神经基础
- 第14讲：专题：文化倾向
 - 一、文化倾向
 - 二、文化维度理论
 - 三、文化倾向的生物学基础
 - 四、跨文化心理学
 - 五、文化心理学的三大传统
 - 六、文化差异的应用

第1讲：引论

一、人格心理学基础概念

1. 人格的定义

- **人格**：个体思维、情感和行为的特征模式，以及这些模式之下隐藏或未隐藏的心理机制。通俗来说，是人与人之间不同以及为何不同的体现。
- **人格心理学的任务**：研究思维、感受和行为，解释完整的人。

2. 与人格相关的概念

- **气质**：具有生理基础的，与生俱来的人格组成部分，例如希波克拉底的体液说：
 - **胆汁质**：活跃、热情
 - **多血质**：果断、独立
 - **粘液质**：安静、平和
 - **抑郁质**：细致、敏感
- **品格**：一般有比较强烈的褒贬色彩

3. 人格心理学的研究内容

- **人格结构**：描述人格系统各要素之间的关系、组织形式，例如弗洛伊德的自我理论。
 - **大五人格**：外向性、宜人性、尽责性、神经质、开放性
- **人格过程**：人格系统与外界发生交互作用，造成影响的过程，包括思维、情绪、动机等。
- **人格发展**：人格随毕生发展的轨迹，研究人格随时间的变化和发展规律。
 - 人格是先天和后天因素共同作用的结果：大五人格的遗传度一般在0.5左右，智力的遗传度约为0.8
- **人格障碍**：表现为个体行为、认知和内部体验的持久性改变，影响个体的社会适应
 - 一类精神障碍，表现为个体行为、认知和内部体验的持久性改变，影响个体的社会适应
 - DSM-V列举了三类十种人格障碍，如边缘性人格障碍、反社会人格障碍、自恋人格障碍等
- **人格的生物基础**：探索人格与生理机制之间的关系。

4. 人格心理学与其他学科的关系

- **与社会心理学**：通常并列出现，人格心理学研究个体内部因素对行为的影响，社会心理学研究外部情境因素对行为的影响。

二、人格与情境的关系

1. 基本归因错误

- 人们在解释他人的行为时，容易高估人格因素的影响，而低估情境因素的影响。

2. 人格与情境的相互作用

- 人格对情境的影响：**人格决定了一个人会面对什么样的情境，影响了对于情境的解读。
- 情境对人格的影响：**一些人格特点可能需要在特定情境中才能显现。

3. 情境的界定难点

- 相比于人格，我们对于情境的描述体系更加不完善，例如Riverside Situational Q-sort (RSQ) 用于研究情境的界定。

三、通俗人格心理学的评估

1. 通俗人格心理学的流行原因

- 满足了人们的基本心理需求，包括自我定位、优越感和控制感。
- 巴纳姆效应：人们倾向于认为模糊、空泛的描述符合自己。
- 自我认同：区分“我们”和“他们”，并从中获得一种优越感
- 获取控制感：每个人都希望掌控自己的生活，对于生活中的各种问题和决策，各种流行的性格预测学和通俗性格理论可以提供明确的答案

2. 通俗人格心理学的问题

- 缺乏实证基础，例如星座与性格的实证研究显示，星座对外向-内向性格的预测力存在局限性。
- MBTI的科学性受到质疑，信效度存疑
- 基本设计思路的问题：包括四个维度，每个维度上有对立的两级（如外向E-内向I），但实际上人群在每个维度上的分布都是正态的，大部分人处于中间的位置，把他们强行划分到两端很容易有偏差

四、人格心理学的科学性

1. 人格心理学是一门实证科学

- 大胆的假设，小心的求证
- 以科学的方法和研究为基础，探索人格的本质和规律。

第2讲：人格心理学的研究方法

一、人格数据的来源

1. 直接询问本人（S数据）

- 定义：通过自我报告的方式，让目标直接报告自己的人格。
- 科学的自我报告人格测验，需遵循一套标准化的开发流程，证明其有效性和可靠性
 - 理论界定
 - 编制条目 <----
 - 收集数据 | 可能反复多轮
 - 筛选条目 -----
 - 信效度评估
 - 建立常模
- 常见的自我报告量表形式：
 - 李克特式量表：例如“‘我是一个外向的人’ 非常不同意 1 2 3 4 5 6 7 非常同意”，通常为5或7点
 - 迫选式问题：不含中点的量表，如6点；从2个陈述中选一个
- 优点：
 - 每个人都是关于自己的专家，对于一些人格变量（如自尊），S数据从定义上必然是真实的。
 - S数据反映了个体对自己的期望，这种期望可能影响行为，因此具有预测力。
 - 简单易行。
- 缺点：
 - 不是每个人都愿意报告自己的人格。
 - 人们可能对自己的人格并不完全了解。
 - 获取过于容易，导致被滥用。

2. 询问知情者（I数据）

- **定义：**由第三方的知情人（如好友、家人、伴侣）评定目标的人格，知情人不需要具备专业的心理学知识，只要对目标能做出相对准确的判断即可。
- **优点：**
 - 基于多个情境、多种行为之上的综合判断。
 - 反映了真实世界中的行为表现。
 - 对于一些人格变量（如魅力），I数据从定义上必然是真实的。
 - I数据可以看成一个人的名声，因此对于行为也具有预测力。
- **缺点：**
 - 信息量有限，可能受到自我多元性的影响。
 - 可能存在极端、不平常或高唤起行为的影响。
 - 可能存在偏见，知情人可能怀有其他动机。

3. 生活事件（L数据）

- **定义：**有据可查的、具体的、真实的生活/生命结果，如教育经历、职业、收入等；一些指标可以通过档案记录获得；可以被视为人格的结果。
- **优点：**
 - 相对客观且直接。
 - 真实事件本身的重要性。
 - 与心理变量存在直接的关系，但也需谨慎对待，避免陷入刻板印象。
- **缺点：**
 - 不易获得，有时存在隐私问题。
 - 有太多其他可能的影响因素。

4. 观察行为（B数据）

- **定义：**直接对目标的具体行为进行观察。
- **自然情境观察：**
 - 直接观察真实生活可能很难
 - 日记法和经验取样法
 - 社交网络行为
- **人为情境观察：**
 - 实验室操纵
 - 投射人格测验
 - 生理测量
- **数字指纹：**
 - 社交网络上留下的数字指印可以成为人格测评的数据来源
 - 可以预测人口学信息、宗教信仰、政治倾向、大五人格、心理健康状况等

- 基于B数据的人格预测一般框架：数据-算法-预测
- 优点：
 - 实验室情境可以人为地操纵，不必等待行为自然发生。
 - 相对客观、无干扰、可计量。
- 缺点：
 - 解释的不确定性，例如能否单纯通过大脑活动推测被试的心理状态。

5. 总结

- 许多时候，收集到的数据是混合型的数据，例如“假想行为”（B+S）
- 没有完美的数据来源
- 研究者应该尽量收集多种渠道的数据，相互印证，并时刻意识到自己所采用的方法的局限性，生活中的人格判断也是如此，例如“人设”

二、人格心理学的研究方法

1. 数据质量控制

- 信度 (reliability)
 - 定义：测量是否受到无关因素的影响，是否存在误差。
 - 常见信度指标：
 - 重测信度 (test-retest reliability)：同一测验多次测量是否一致。
 - 评定者间一致性 (inter-rater reliability)：多人评定是否一致。
 - 内部一致性 (internal consistency reliability)：量表内的题目间是否一致。
 - 信度的影响因素和提高方法：
 - 影响信度的因素包括测量本身的精确度、参与者的状态变化、实验者的状态变化、无关的实验环境因素等。
 - 提高信度的方法包括小心谨慎、标准化的实验流程、测量对被测者来说重要的且有吸引力的东西、聚合（多次测量平均，随机误差相互抵消）。
- 效度 (validity)
 - 定义：一种测量是否真的测量了我们想要测量的东西。
 - 信度和效度的关系：信度是效度的必要条件，但不是充分条件。高信度是高效度的前提，但高信度不一定意味着高效度。
 - 效度的种类：
 - 内容效度 (content validity)：内容是否具有代表性。
 - 结构效度 (construct validity)：是否符合理论的结构。

- 效标效度 (criterion validity)：是否能够预测重要的指标变量。
- 聚合效度 (convergent validity)：测量同一概念的工具，结果是否一致（高相关）。
- 区分效度 (discriminate validity)：测量不同概念的工具，结果是否不同（低相关）。
- 可推广性 (generalizability)
 - 定义：测量结果在多大程度上可以推广到其他情况。
 - 不同人群的推广：包括性别、群组（如独生子女与非独生子女）、种族/文化等。

2. 研究设计

- 个案法 (case method)
 - 定义：系统而细致地研究一个特定的人或事物。
 - 应用：人格心理学早期的许多理论都建立在个案观察上。
- 相关法
 - 定义：测量两个变量，考察它们之间的联系。
 - 表现形式：可以表示为散点图。
 - 相关系数的解释：目前心理学主要关注线性关系，常用的cut-off点为0.2、0.5、0.8，心理学研究的效应量中位数约为0.25。
 - 相关不等于因果：例如，大脑结构决定了人格，还是人格决定了大脑结构？
 - 基于相关数据的因果推论：追踪研究（如交叉滞后设计）在一定程度上可以给出因果推论。
- 实验法
 - 定义：操纵实验条件，观察对行为的影响。
 - 核心优势：能够进行因果推论。

3. 研究伦理

- 注意事项：
 - 注意心理学研究的用途，研究应遵循伦理原则。
 - 诚实，除非必要，不要欺骗被试。事后应向被试解释清楚 (debrief)。
 - 研究流程应经过伦理委员会 (IRB) 的审核。
- 案例：Diederik Stapel的学术造假事件，强调了研究伦理的重要性。

第3讲：当代流派：特质论（上） - 大五人格

一、人格特质与特质论

1. 什么是特质 (trait)

- 特质是人格的基本构成元素，是具有相同含义的一组行为的集合。
- 稳定（跨时间、跨情境）的心理行为模式
- 每个人都是朴素的特质论者，例如“我是一个内向的人”

2. 特质论人格流派的特点

- 强调人格的结构和测量，关注个体在不同情境下的一致性行为。
- 关注个体差异，注重实证基础

3. 特质研究的三种取向

- **单一特质取向**：关注某个具体特质的本质、起源和结果。例如，权威主义人格 (authoritarian personality)。
 - 加利福尼亚F量表 (F-scale)，测量了权威主义的9个方面：
 - 保守主义：不加思考地追随主流价值观的顽固倾向
 - 权威性服从：对社会认可的道德权威不加批判接受和服从的倾向
 - 权威性进攻：期望对不遵守权威者严厉惩罚的倾向
 - 反自省性：对自身厌恶以及对待哲学的、人性的和主观的实物的普遍怀疑
 - 迷信及思维定势：认为命运是由神秘的超自然力量所决定的，并且倾向于用固定的模式思考问题
 - 权力和韧性：醉心于控制、权力和支配感，并对有权力的个体或组织怀有敬畏
 - 破坏主义和犬儒主义：对人类价值的信念的缺乏以及普遍的敌对态度
 - 投射化：认为野蛮和危险的事物正在接近我们的世界，这被研究者解释为独裁主义者自身压抑的冲动的外显投射
 - 性压抑：对性问题的过分关注，尤其是臆断其他民族做出不道德的事情

- **多特质取向**：同时考察很多特质。例如，加利福尼亚Q分类（California Q-sort）。
- **核心特质取向**：基于理论或实证的标准，将大量特质削减为数量较少的核心特质。

二、特质论的发展历史

1. 词汇学假设 (lexical hypothesis)

- 重要的个体差异会逐渐编码到语言中；一种差异越重要，则越有可能被一个单独的词表达。
- 创始人：Sir Francis Galton。

2. Gordon Allport (1897-1967)

- 美国心理学家，特质论的先驱。
- 提出了特质的分类：
 - **首要特质 (cardinal trait)**：一个人最具代表性的特质。
 - **中心特质 (central trait)**：个体具有独特性的几个重要特质，约5-10个。
 - **次要特质 (secondary trait)**：相对不太重要的特质。

3. Raymond Cattell (1905-1998)

- 发展了因素分析的统计方法，将其应用到人格特质研究中。
- **因素分析**：
 - 对于一系列彼此相关的、可观测的变量，寻找一些数量较少的、无法观测的因素来解释它们
 - 和主成分分析的区别：假设存在背后的因素，考虑了随机误差
- 将Allport/Odbert的特质词列表缩减到了171个，经过研究得到16个因素，开发了《16PF问卷》。

4. Eysenck的EPQ

- 从生理基础的角度出发，提出了人格的三维结构：
 - **E：外向性 (Extraversion)**
 - **N：神经质 (Neuroticism)**
 - **P：精神质 (Psychoticism)**
- 开发了《Eysenck Personality Questionnaire》(EPQ)。

三、大五人格模型

1. 大五人格的诞生

- 1960s开始，许多研究自下而上地发现了5个普遍存在的人格维度。
- 1980s开始，人格心理学界开始对以往的结果进行理论整合，进而提出了五因素人格模型（Five Factor Model, FFM）。
- Goldberg(1981)可能是首位使用“大五”（Big Five）概念的学者。

2. 大五人格维度

- **外向性（Extraversion）**：包括健谈、充满活力、享受社交生活等特质。
 - 外向：健谈、充满活力、享受社交生活、支配
 - 内向：害羞、安静、喜欢独处、顺从
- **神经质（Neuroticism）**：包括情绪不稳定、紧张、焦虑等特质。
 - 情绪不稳定：紧张、焦虑、忧心忡忡
 - 情绪稳定：冷静、满足
- **尽责性（Conscientiousness）**：包括小心、可靠、井井有条等特质。
 - 高尽责性：小心、可靠、井井有条、负责
 - 低尽责性：冲动、粗心、无序、不可靠
- **宜人性（Agreeableness）**：包括友善、合作、信赖他人等特质。
 - 高宜人性：友善、合作、信赖他人、温暖
 - 低宜人性：冷淡、喜欢争吵
- **开放性（Openness to experience）**：包括富有想象力、机智、有创意等特质。
 - 高开放性：富有想象力、机智、有创意、艺术
 - 低开放性：务实、保守、从众、简单

3. 大五人格的生活结果变量相关

- **外向性**：与幸福感、长寿、心理健康、同伴接纳、成功的约会和婚恋关系、吸引力、社会地位等正相关。
- **神经质**：与不幸福、应对压力能力差、各种心理问题、家庭关系糟糕、社会地位低、工作失败、犯罪等正相关。
- **尽责性**：与宗教信仰、健康习惯、长寿、避免药物滥用、约会满意度、家庭满意度、工作表现、职业成就、政治保守性、避免犯罪行为等正相关。高尽责性更容易循规蹈矩、更容易因失败自责，可能会变成工作狂。
- **宜人性**：与宗教、宽容、幽默、身体健康、长寿、心理健康、同伴接纳、约会成功、社会兴趣、较低的外在成就、避免犯罪行为等正相关。

- **开放性**：与宽容、创造力、物质滥用、艺术兴趣、自由主义政治倾向等正相关。

4. 大五人格的毕生发展轨迹

- 大五人格在生命的早期和晚期变化相对较大，成年期比较稳定。

5. 重大生活事件的影响

- 重大生活事件可以影响人格的发展和变化。

四、关于大五人格模型的争议

1. 争论：描述（description）还是实体（entity）？

- 因素分析得到的人格维度究竟反映了某种内部的心理特征，还是仅仅反映了语言的某种特征？
- 大五理论的提出者认为大五模型是对人类人格的完备描述，是具有生理基础的实体。= 实体论的思路：寻找生理基础。遗传度（40%~60%），具体的神经生理机制（有待研究）。

2. 大五模型的跨文化验证

- 1990s开始，许多学者在不同文化中检验了大五人格模型的结构。
- McCrae et al. (2005)在51个文化中验证了NEO-PI-R的5因素结构。
- Terracciano et al. (2005)发现人们对各种文化的国民性观念表现出了较高的一致性，但这些观念却与这些文化下人们的实际人格水平不一致。

3. 中国文化是否存在独特的人格成分？

- 可能漏了亚洲人人格，特别是中国人人格的一些重要特征，尤其是关系层面。
- **本土化的探索**：
 - 张妙清的中国人个性测量表（CPAI）。领导性、可靠性、容纳性、人际取向。
 - 王登峰的大七人格理论。外向性、善良、行事风格、才干、情绪性、人际关系、处世态度。
 - 张建新等人提出了人格特质的六因素假说，将人际关系单独成为一个维度。开放性和人际关系性在东西方文化中分别发展为显性或隐性的特质。

4. 总结

- 为了探索中国人人格结构的特异成分，研究者开展了本土化的研究，构建了不同的人格理论模型。
- 存在的问题：词汇学研究方法的局限、需要更多数据检验、相关工作缺乏国际影响力。

第4讲：当代流派：特质论（下） - 大五之外

一、大五人格的子维度模型

大五人格的每个维度可以进一步划分为小的方面（facet），但具体有哪些方面，在不同的测量工具中并不一致。

二、大五之外的重要特质

1. 冲动性（impulsivity）

- 冲动行事的倾向，一般认为和神经质、尽责性有相关。
- UPPS-P Model将冲动性视为大五之外的一个多维人格特质，包含以下几个成分：
 - 负面冲动（Negative Urgency）：在极度负面情绪的影响下莽撞行事。
 - 缺乏计划（Lack of Premeditation）：倾向于不加思考地行动。
 - 缺乏耐性（Lack of Perseverance）：无法长久地专注于一项任务。
 - 感官寻求（Sensation Seeking）：寻求新异的、刺激的体验。
 - 正面冲动（Positive Urgency）：在极度正面情绪的影响下莽撞行事。
- 棉花糖测试可以预测儿童未来的SAT分数、教育成就、BMI指数等生活结果变量，但该测试的效应量存在争议。
- 冲动性可能与前额叶皮层有关，包括奖赏加工（腹内侧前额叶）、抑制（背外侧、腹外侧前额叶）和自我（前扣带回、背内侧前额叶）等方面。

2. 男性化/女性化（Masculinity/Femininity）

- 男性化：独立、果断、好胜、理性、攻击性等。
- 女性化：共情、温柔、羞涩、感性、敏感等。
- Bem的性别角色理论认为可以划分出四种类别：
 - 男性化

- 女性化
- 未分化
- 双性化（心理适应状况最好）

3. 幽默

- 弗洛伊德：幽默来自于被压抑的心理能量的释放。
- 认知一致理论：幽默来自于认知中的不一致或不确定的化解。
- 幽默感（sense of humor）：欣赏和创造幽默的能力。
- 幽默风格（humor styles）：
 - 亲和型（Affiliative humor）：为他人带来欢乐，促进人际关系。
 - 自我提升型（self-enhancing humor）：以取笑自己的方式应对压力。
 - 攻击型（aggressive humor）：以幽默的方式攻击或侮辱他人。
 - 自我贬损型（self-defeating humor）：让自己成为笑柄来讨好别人。

4. 黑暗三人格（The Dark Triad）

- **马基雅维利主义（Machiavellianism）**：操纵、利用、欺骗他人，对道德准则持有讥诮态度，自私自利。男性略高于女性。与智商无关，与情商负相关，与大五中的宜人性、尽责性负相关。在特定领域可能有助于职业成功，但整体上是负面影响。
- **自恋（Narcissism）**：自我中心，自我优越感，缺乏共情。可区分出三个子成分：剥削/赋权（Exploitative/Entitlement）、领导/权威（Leadership/Authority）、虚荣/炫耀（Grandiose/Exhibitionism）。男性略高于女性。与外向性、开放性正相关，与宜人性负相关。在短期择偶方面可能具有一定的吸引力，但对于人际关系一般有负面的影响。
- **精神病态（Psychopathy）**：反社会、冲动、自私、冷酷无情。与宜人性、尽责性负相关，与各种负面的心理和行为结果有较强的正相关。黑暗三人格的负面影响可能主要来自于精神病态。

5. 物质主义（Materialism）

- 强调拥有物质财富重要性的个人价值观，包括以下三要素：
 - 占有（Possessiveness）
 - 小气（Nongenerosity）
 - 嫉妒（Envy）
- 物质主义与各种身心健康的指标呈负相关，这种影响可能是双向的。
- 破解物质主义的方法：
 - 花钱购买体验（如旅游、演出），而非财物（如奢侈品）。
 - 减少社交媒体使用。

6. 诚实-谦卑 (honesty-humility)

- Lee & Ashton的HEXACO模型中的人格维度，高分者不愿意操纵他人使自己获益，很少打破规则，对物质享受兴趣不大；低分者操纵他人，打破规则以获益，物质需求强，感觉自己很重要。与黑暗三人格有较高相关。
- HEXACO模型的六个维度：
 - 诚实-谦卑 (Honesty-Humility, H)
 - 情绪性 (Emotionality, E)
 - 外向性 (Extraversion, X)
 - 宜人性 (Agreeableness, A)
 - 尽责性 (Conscientiousness, C)
 - 开放性 (Openness to Experience, O)
- 与大五人格的比较：
 - 外向性、尽责性、开放性与大五同名特质基本一致。
 - 情绪性 (神经质)：减少了急躁易怒的成分，增加了勇敢的成分。
 - 宜人性：减少了情绪化的成分，增加了不易愤怒的成分。

三、人格特质与人格类型

1. 人格类型理论

- 希波克拉底的体液说：依据占主导的体液，可以区分出四种人格类型：
 - 胆汁质：活跃、热情。
 - 多血质：果断、独立。
 - 粘液质：安静、平和。
 - 抑郁质：细致、敏感。
- **A型人格与B型人格**：
 - A型人格：外向、雄心勃勃、有序、敏感、焦虑、缺乏耐心、积极主动，“工作狂”，易患心血管疾病（有争议）。
 - B型人格：A型人格的反面，喜欢宽松的环境，温和，好胜心相对较低，更注重享受。
- **Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)**：基于荣格的《人格类型》，通过四对人格倾向进行分类：
 - 外向/内向 (Extroversion/Introversion)
 - 感觉/直觉 (Sensing/Intuition)
 - 判断/知觉 (Judging/Perception)
 - 情感/思维 (Feeling/Thinking)

- **自下而上的人格聚类**：近年来一些研究者根据个人在大五人格维度的分布模式，自下而上地寻找人格类型，统计方法包括聚类分析、潜在剖面分析等。例如：
 - 基于大五的人格聚类 (Robins, 1996)：
 - Type 1：韧性 (Resilient)
 - Type 2：过度控制 (Overcontrolled)
 - Type 3：控制不足 (Undercontrolled)
 - 基于大五的人格聚类 (Herzberg & Roth, 2006)：
 - Cluster 1：韧性 (Resilient)
 - Cluster 2：过度控制 (Overcontrolled)
 - Cluster 3：控制不足 (Undercontrolled)
 - Cluster 4：自信 (Confident)
 - Cluster 5：矜持 (Reserved)
 - 基于HEXACO的人格聚类 (Daljeet et al., 2017)
 - 基于大数据的人格聚类 (Gerlach et al., 2018)

2. 人格类型理论的优势与缺点

- 优势：基于实证数据，考虑了变量间的关系。提供了简单易懂的分类方式，有助于人们快速认识自己和他人。
- 缺点：目前没有一致结论，聚类过程本身存在主观性。存在标签化的问题，可能过于简化了人格的复杂性。

四、特质与情境之争

1. Walter Mischel的挑战

- Mischel出版了《Personality and Assessment》，挑战了特质的观念，引发了人格心理学的范式危机。
- **人格系数**：Mischel指出，人格特质预测行为的相关系数很少超过0.3，这一数字被称为“人格系数”。Nisbett (1980) 将其提升至0.4，但仍然很低。
- **行为的跨情境变化**：Mischel等情境论者在不同场景下测量人们的行为，发现人们的行为模式以及在人群中的排序均会发生变化。例如，在同伴面前和在教师面前，儿童的攻击性行为可能截然不同，即使两个人的平均行为倾向类似。

2. 特质论者的回应

- Mischel的文献回顾不全面。
- Mischel等情境论者采取的实验方法不能反映真实生活的行为。

- 0.4的相关不算低。

3. 危机的终结与整合观点

- 人格与情境之争在20世纪90年代后逐渐平息，特质论随着大五人格的兴起成为主流。
- 整合的观点：人格特质在预测单次行为时，不会具有很高的预测力，但可以很好地预测长期的行为取向。
- Mischel的遗产：交互主义（interactionism）的人格观，“If...then”式的人格档案。

4. 文化差异

- 东方文化中，人们在各种情况下的自我概念（近似于自我报告的人格）差异更大，而且这种情境间的不一致不会像西方文化那样带来困扰。
- 英国和美国的自我一致性差异表明，东亚文化被试的跨情境自我一致性低于西方被试，但具体领域内自我的跨时间稳定性与西方相似。

第5讲：当代流派：生物学（上） - 人格的神经基础

一、人格的神经基础

1. 人类的神经系统

- **中枢神经系统（Central Nervous System）**：包括大脑和脊髓。
- **外周神经系统（Peripheral Nervous System）**：负责传递信息进出中枢神经系统。

2. 大脑分区及其功能

- **额叶（frontal lobe）**：与情绪调控、语言、计划、理解、自我意识等高级加工过程有关。
- **顶叶（parietal lobe）**：负责感觉和运动控制。
- **颞叶（temporal lobe）**：与听觉、记忆和语言有关。
- **枕叶（occipital lobe）**：负责视觉处理。

3. 研究大脑的方式

- **脑损伤**：针对大脑某个区域损毁的个案，观察其行为变化。优势：因果推论。
- **脑刺激**：对大脑施加外部刺激，临时改变大脑活动，观察行为变化。
 - **无创的脑刺激技术**：包括经颅直流电刺激（tDCS）和经颅磁刺激（TMS）。
- **脑成像技术**：
 - **核磁共振成像（MRI）**：通过施加外部磁场，测量BOLD信号。空间分辨率高（毫米级），但没有直接测量神经活动，时间分辨率有限，成本高，环境嘈杂。
 - **脑电图/事件相关电位（EEG/ERP）**：记录大脑表面的电位变化。时间分辨率高（毫秒级），但空间分辨率有限，准备工作繁琐。
 - **近红外光学成像（fNIRS）**：使用近红外光线检测大脑活动。成本较低、便携。
- 时间与空间分辨率往往不可兼得。

4. 人格神经科学的发现

- **外向性的神经基础**：
 - 艾森克的人格理论认为外向性与上行网状激活系统（ARAS）有关，外向者的ARAS允许较少的刺激通过，因此会主动寻求更多的刺激。
 - 上行网状激活系统连接大脑皮层和脑的其他部分，维持简单的、自动化的生理活动，如呼吸、吞咽。
 - 近年来研究发现，外向性至少部分是由对奖赏刺激的敏感性驱动的，这种敏感性受到多巴胺能系统的调节。许多研究发现，外向者的大脑对奖赏更敏感。
- **神经质的神经基础**：神经质与情绪加工紧密相关，情绪加工的关键脑区是杏仁核，神经质与双侧杏仁核的激活提升有关。
- **智力的神经基础**：
 - **智力**：个体理解、学习、适应新环境、解决问题和进行抽象思维的能力
 - **智商**：衡量智力水平的一个数值，通常通过标准化的智力测验来获得
 - 智力与大脑体积有较小但稳定的正相关， $r=0.24$ 。
 - **流体智力**（个体在处理新颖问题、进行抽象推理和适应陌生情境时所表现出的能力）主要与额顶控制网络有关。
- **额叶与人格**：
 - 额叶偏侧化与情绪有关，积极情绪时左侧额叶更活跃，消极情绪时右侧额叶更活跃。
 - 额叶与社交中理解他人意图、自我控制等高级功能有关，例如菲尼亚斯·盖奇的案例显示额叶损伤会导致性情大变。

- 安东尼奥·达马西奥的躯体标记假说认为情绪可以帮助人们在决策时实现利益最大化，损失最小化，关注真正重要的东西。额叶损伤不仅失去了情感体验，也导致了认知和情绪的分离，使得损失了决策过程中的一个必备条件。
- 替身综合症（Capgras Delusion）表现为认为身边的某些人已经消失，变成了替身，患者的右脑额叶部分受损，导致对亲密的人缺乏情绪反应。
- 前额叶切除术（prefrontal leucotomy）会使病人情绪反应下降，但情绪和决策能力受损。
- 前扣带回与人格：
 - 前扣带回与额叶和皮层下结构（如杏仁核）组成抑制环路，在情绪控制和冲动行为中扮演重要角色。
 - 与人格特质的关系：外向的人在加工积极和中性词汇时，ACC激活高于内向的人；神经质较高者在加工预期之外的刺激时，ACC激活较高。
 - 前扣带回与政治取向有关。

5. 近期的研究热点方向

- 基于机器学习的人格生理预测，利用机器学习算法、脑数据和人格分数进行预测。

二、人格的生物化学基础

1. 神经递质：神经元末端释放神经递质，通过突触传递给下一个神经元

- **多巴胺 (Dopamine)**：对于奖赏的预期会提高脑内的多巴胺水平，是“欲望”分子。
- **五羟色胺 (Serotonin)**：在抑制行为冲动，特别是情绪冲动方面发挥重要作用。五羟色胺不足可能导致非理性愤怒、对拒绝的过度敏感、长期的悲观情绪、过度担忧、害怕冒险等心理特点，常见于暴力罪犯。
- **百忧解 (Prozac)**：五羟色胺选择性回收抑制剂，可以提高神经系统的五羟色胺水平，用于治疗抑郁症。

2. 荷尔蒙：由特定器官释放，通过血液传遍全身，当荷尔蒙达到神经细胞时，就会激活或抑制神经冲动

- **催产素 (Oxytocin)**：由下丘脑分泌，女性在分娩时期大量分泌增加其养育和友善行为，可以提高两性个体的社交敏感性，提高亲社会行为倾向。
- **睾酮 (Testosterone)**：与攻击性、支配性、活力、外向性、性欲等有关。类固醇（人工合成的睾酮）被用于兴奋剂。

- **肾上腺素与去甲肾上腺素 (Epinephrine & Norepinephrine)**：参与战斗逃跑反应，高焦虑和神经质的个体的去甲肾上腺素系统可能过度激活。
- **皮质醇 (Cortisol)**：个体面对压力情境时分泌，长期处于皮质醇慢性升高状态更易患心血管疾病，甚至导致脑萎缩。

3. 总结

- 许多神经递质和荷尔蒙都会影响个体的心理功能，这些物质的长期水平变化可能导致稳定而持久的人格改变。
- 引发对“美容心理药理学” (cosmetic psychopharmacology) 的思考，对比体育中的兴奋剂。

第6讲：当代流派：生物学（下） - 人格的基因与进化基础

一、人格的基因与遗传基础

1. 行为遗传学

- **定义**：寻找某种行为模式或人格特质的遗传基础，探讨表现型的个体差异在多大程度上可以归因于基因型的个体差异。
- **争议**：与优生学、克隆等伦理问题相关。

2. 染色体与基因

- 人类有23对染色体，其中22对为常染色体，1对为性染色体。
- 约30亿个碱基对，数万个基因，个体间超过99%的基因相同，1%的差异导致个体差异。

3. 计算遗传度

- **遗传度 (heritability)**：行为的个体间变异可以归结为基因变异的比例。
- **方法**：比较同卵双生子 (MZ) 和异卵双生子 (DZ) 的相关系数。
- **公式**：($H^2 = 2(r_{\{MZ\}} - r_{\{DZ\}})$)
- **示例**：同卵双生子相关为0.5，异卵双生子相关为0.3，遗传度为40%。

4. 正确理解遗传度

- 遗传度解释的不是绝对值，而是个体间的变异，低遗传度可能是因为基因影响力小，也可能是因为个体差异不存在
- **环境因素**：不能被基因解释的变异归结为后天环境的影响，分为共享环境（共同抚养的孩子所面临的相同的环境因素）和非共享环境（个人独特的环境因素、偶发事件等）。
- **大五人格的遗传度**：约为0.4-0.6（Bouchard & McGue, 2003）。
- **毕生发展轨迹**：人格特质在生命早期的遗传度较高，此后逐步下降；智力的遗传度早期较低，成年后提高到0.6-0.8（Briley & Tucker-Drob, 2017）。

5. 原生家庭的影响

- **非共享环境**：人格中未被基因解释的变异，大部分取决于非共享环境，共享环境解释的比例几乎为零。
- **研究发现**：许多家庭因素可以影响人格，但可能存在混淆，未排除父母和孩子的基因关联。
- **研究方法的影响**：典型遗传度研究中家庭的文化背景相似，使得家庭环境这个变量的范围受限，从而降低了它解释其他变量的效应。对于一些特质（如攻击性），使用直接观察的B数据时，共享环境的影响会提升。

6. 分子遗传学

- **定义**：考察某个特质的差异是否与特定基因的个体差异有关。
- **同性恋基因**：遗传度估计约为0.3-0.4，X染色体的Xq28区域可能与男性的性取向有关（Hamer, 1993），但目前仍无定论。
- **多巴胺D4受体基因**：与感觉寻求有关。
- **五羟色胺转运体基因（5-HTTLPR）**：与情绪问题有关，短型等位基因携带者在观看恐惧刺激时杏仁核激活更强（Hariri et al., 2005）。在国家水平上，5-HTTLPR短型的比例与集体主义-个人主义呈正相关（Chiao & Blizinsky, 2010）。

7. 基因与环境的交互作用

- **基因决定上限，环境决定能否达到上限**：例如，贫困家庭孩子的智商主要取决于共享因素，富裕家庭孩子的智商主要取决于遗传（Turkheimer et al., 2003）。
- **基因通过影响环境而产生影响**：例如，身材矮小的孩子更容易被同辈欺负，影响自尊。
- **基因决定环境易感性**：例如，没有压力经历，5-HTTLPR对于抑郁症发病率无影响，5-HTTLPR短型基因的人在有压力经历时更容易患抑郁症（Caspi et al.,

二、人格的进化基础

1. 进化论与进化心理学

- 达尔文的进化论：自然选择促使物种向着适应环境的方向变化。
- E·O·Wilson的社会生物学：将进化论应用到心理学和社会学。

2. 人格的进化论取向

- 利他主义的进化基础：Hamilton区分了个人适应性（个人自己繁衍的后代）和整体适应性（个人支持其他相关个体（如亲戚）繁衍的后代），利他行为可以帮助亲戚和后代生存繁衍，提高基因传播的几率。
- 自尊的进化基础：自尊的社会计量理论（Leary, 1995）认为自尊是衡量自己被他人接纳程度的指标，自尊过低会促使个体改变自己的情感、行为、认知模式以重新获得接纳。
- 抑郁的进化基础：抑郁反应（哭泣、乏力、悲观），Keller & Nesse (2006) 认为哭泣有助于寻求社会支持，乏力和悲观防止个体将精力和资源浪费在没有回报的事情上。
- 择偶行为的进化基础：Buss等研究发现男女在择偶偏好上的差异，女性更看重男性的资源获取能力，男性更看重女性的生育能力。在繁衍后代方面，生理机制决定了女性需要有更高的投入（怀胎十月），因此需要男性提供长期稳定的支持；男性则只需要一次交配就可以繁衍后代，因此更看重女性的生育可能性。男性更倾向于短期择偶（一次性的性行为），女性更倾向于长期择偶（长期稳定的关系与承诺）。

3. 个体差异的进化基础

- 维持多样性：个体差异可以维持多样性，有助于群体适应不同环境，例如神经质人格在安全的情境下会制造出不必要的焦虑，但在危险情况下可能挽救生命（Nettle, 2006）。
- 进化解释个体差异的方式：
 - 进化而来的倾向在特定情况下显现。
 - 人们根据自身条件发展合适策略。
 - 一些生物学因素影响的行为可能需要特定的频次，频次过高则无法存在。

4. 模因的进化

- **定义：**模因是文化的遗传因子，类似于基因，会发生复制、变异、选择的过程 (Dawkins)。

5. 关于进化心理学的争议

- **方法论的问题：**如何证实进化理论所描述的过程？
 - **回应：**确实很难完全证实这样一套庞杂的理论体系，但一些推论确实在全球范围得到了普遍支持
- **生殖本能：**当今社会许多人都限制自己的后代数量，而非多生
 - **回应：**进化本能并不需要个体有意的选择，只需要遵循这种本能的人群整体上有更高的生育率即可
- **保守主义：**进化心理学的理论为一些不好的行为倾向提供了支持，暗示其不可避免
 - **回应：**这种批评更像是政治而非科学；进化论学者并不持有“自然主义谬误”（自然的都是好的）
- **人类的变通性：**人类能够主动调控自己的行为，不是本能的奴隶
 - **回应：**人类的新皮层确实赋予了灵活应变的能力，不过本能的影响范围还有待进一步研究
- **生物决定主义：**一些差异可能不是进化而来的，而是社会结构的体现（例：男性不看重女性的财富，可能是因为社会中的资源被男性控制）
 - **回应：**社会已经发生巨大变迁，但本能的体现似乎相对稳定

三、生物学是否会取代心理学

1. 生物学会取代心理学吗？

- **多层面的整合：**个体与环境互动，生理和心理层面的分析都可以提供关键信息，帮助理解人类的认知、行为和心理过程背后的机制。

2. 对生物学还原主义的反驳

- **反驳观点：**目前脑科学的技术和理论远未达到完全解释心理现象的程度；没有行为层面的指标，大脑信号只是一些无意义的数字。

第7讲：历史流派：精神分析（上）

一、弗洛伊德与精神分析学派的诞生

1. 弗洛伊德的背景

- 出生于1856年，成长于维也纳，父亲性格独裁，母亲充满关爱。
- 在达尔文进化论的影响下，决定学习医学，后进入维也纳大学学习。
- 在神经科学领域有重要贡献，如阐述延髓结构、开发神经组织染色方法等。

2. 精神分析学派的诞生

- 弗洛伊德通过观察病人和自我内省，逐渐建立起精神分析理论体系。
- 1900年出版《梦的解析》，吸引了大批弟子，但也有人与他决裂，如荣格和阿德勒。

二、精神分析理论概要

1. 关键概念

- **心理决定论**：假设个体头脑中发生的任何事情、所想和所做的每件事情都有特定的原因，不存在奇迹、自由意志甚至偶然事件。
- **精神分析假设**，许多重要的心理过程都是无意识（unconscious）的。
- **心理的内在结构**：人格由本我、自我、超我组成。
 - **本我（id）**：人格中原始和本能的成分，依据快乐原则运作，追求冲动的满足。新生儿的人格完全由本我组成。
 - **自我（ego）**：人格中理性的成分，在本我和外部世界中扮演中介的角色，依据现实原则运作，虽然也追求享乐，但会通过策略性的方式实现。
 - **超我（superego）**：反映社会价值观和道德取向，由父母或他人处习得，大概在3~5岁发展出来，与本我存在冲突。
- **心理冲突和妥协**：心理结构各部分之间的冲突会导致焦虑，自我代表本能的力量，超我代表道德约束的力量，自我需要在它们之间达成妥协。
- **心理能量**：心理过程需要能量驱动，能量守恒和冲动的积累与宣泄是重要因素。
- **两种驱力**：生本能（Eros）（其中包括性本能）和死本能（Thanatos）。
 - **力比多（libido）**：性驱力，通常被社会道德所压抑，通过隐秘的形式表达，与繁衍、创造、保护、生活乐趣、成长相联系。
- **对立统一性原则**：对立的一方不能超脱另一方而存在，极端的两方的相似度要高于中间。

2. 心理发展理论

- **口唇期 (0-18个月)**：心理能量定位于嘴部，通过进食、吮吸等行为获得乐趣；主题是依赖；如果要求没有得到充分的满足，会形成基本的不信任感，不信任和被遗弃感使他们感到不安，即使自己不知道为什么；如果要求过度满足，在今后的生活中，任何外部环境的要求和不好的待遇，都会带来打击。
- **口唇期性格**：极端独立者（拒绝任何人的帮助，不惜一切代价达成目标），消极被动者（总是等待着别人帮助他，不会为了现状做出改变），这两种特征本质上是相通的，可以相互转化
- **肛门期 (18-36个月)**：自我的诞生；心理能量定位于肛门，通过排便获得满足；主题是自我控制；要求过多导致难以形成满足期望的能力，过度抑制自己的行为，最终留下心理创伤；要求过少导致儿童无法学会控制欲望。
- **肛门期性格**：过度控制：强迫性人格，苛刻、整洁、严格、试图控制生活的方方面面，乐于服从权威，无法忍受杂乱无章；控制过少：缺乏自我控制能力，不能按时完成任务，无组织性，强烈反抗权威
- **阴茎期 (3-5岁)**：男孩女孩不一样；认识到两性的不同及其意义；出现俄狄浦斯情结、阉割焦虑与阴茎崇拜；大多数孩子会将父母作为榜样来模仿；超我在这一时期诞生；儿童还会对崇敬的老师、亲戚、宗教领袖、明星等产生附带的认同。
- **阴茎期性格**：严格的道德标准，不能容忍任何瑕疵和例外；毫无道德准则，生活作风混乱；无性者；一些精神分析学家以此来解释男同性恋的诞生：为了不对母亲有不忠，转向同性寻求性满足
- **生殖器期**：青春期开始；弗洛伊德认为这是个体发展的目标，但不是每个人都能达到；身体定位在生殖器；心理主题是成熟，焦点是创造和繁衍。心理健康指的就是“爱和工作的能力”
- 口唇期全部是本我，肛门期分化一部分为自我，阴茎期分化出超我

3. 焦虑与防御机制

- **焦虑**：由心理冲突（本我、自我、超我之间存在持续的冲突）引起，是一种不愉快的状态，从隐约的不安到令人绝望的恐惧。
- **防御机制**：面对来自内部的心理冲突或外部的负面刺激时，自我会采取一些工具，在无意识的层面运作，将焦虑水平控制在可以容忍的范围之内，包括否认、压抑、反向形成、投射、合理化、内部讲演、置换和升华等。

4. 防御机制

- **否认**：直接拒绝承认焦虑的来源，或是一开始就不接受它。
 - 暂时性的策略，可以帮助我们避免被最初的震惊压到；但如果长期使用，就会导致与现实的严重脱离
- **压抑**：将压力来源排除在意识之外，比否认更复杂，更深入，更持久。

- 自我需要调用心理能量，与被压抑的感觉、记忆或冲动对抗，对抗失败则会导致被制止的冲动以某种形式在意识层面表达，进而引发焦虑；持续积累的压力，可能在某一时点爆发；太多的心理能量被用于压抑，也可能导致没有多余的，从而表现出抑郁的症状
- **反向形成**：将思想、感觉、冲动排除在意识之外，同时呈现出相反的情形；如果被禁止的冲动非常危险，力量非常强大，需要额外的防御机制，就会采用这种方式建立更加安全的边界。
 - 兄弟姐妹之间经常存在同胞竞争，哥哥姐姐会对弟弟妹妹产生自然的憎恨情绪，但是，任何伤害弟妹的行为都会遭到父母的惩罚，于是被压抑下去，转化为对弟妹的喜爱，以夸张的形式表达出来
- **投射**：将自己感到担忧或不安的东西归结到他人身上。在别人身上看到的消极特质，可能恰恰在无意识层面困扰着自己
- **合理化**：编造一个看起来合理的理由，来解释自己做某事的原因。合理化并不等于虚伪，进行合理化的人可能在意识层面真诚地相信自己给出的理由。合理化的一种形式是平常化，即让自己相信自己的缺点或憾事没什么大不了
- **理智化**：将令人愤怒和焦虑的问题转化为冷静的、理性的、分析性的思考。使用这个机制需要开发一套新的术语表，从而避免使用带有情绪唤醒的语言。理智化在自己和现实之间建立起了有效的屏障，使得一个人可以继续做该做的事。
- **置换**：将情绪对象替换为另一个。转换条件：容易得到，可以满足欲望；被社会所接受。优点在于相对安全，缺点在与可能伤及无辜、无法真正减少攻击性等问题。
- **升华**：将被压抑的冲动转化为建设性的行为。弗洛伊德认为升华是一种积极的防御机制，没有消极的方面。升华将心理能量以有效的方式释放，将原始欲望转化为建设性的成果。

第8讲：历史流派：精神分析（下）

一、精神分析疗法

1. 方法

- 通过梦的分析、过失和失误的分析、自由联想等方法，将无意识的冲突带到意识层面。
- 冲突进入意识层面后，自我的合理性部分会处理这些冲突，使其不再带来问题。

2. 治疗联盟

- 病人将冲突带到意识表层时，短期内可能会感到焦虑不安或产生逃避倾向。
- 治疗师和病人之间必须建立情感上的联结，称为治疗同盟，以移情的方式提供心理能量。

3. 移情与反移情

- **移情**：病人将自己对某个重要他人的情感投射到治疗师身上，产生强烈的情感反应，如依赖感、恋爱情感，甚至性冲动，也可能是强烈的负面情感。
- **反移情**：治疗师对病人也可能产生情感反应。
- 弗洛伊德认为病人和治疗师之间的性吸引是正常的，病人在情感上的投入甚至是必需的，但治疗师有责任抵抗这种吸引。

4. 效果

- 精神分析疗法的效果存在争议，早期被认为缺乏实证支持。
- 近年来一些元分析显示其有一定效果，但研究本身仍有争议。
- 开展研究的难度包括理论界定模糊、疗程太长等。

二、如何评价精神分析理论

1. 批评

- **过于复杂**：弗洛伊德提出的许多复杂机制已被当代精神分析抛弃。
- **基于个案观察**：理论多基于临床案例的个案观察，难以验证。
- **概念的缺陷**：许多概念无法操作化测量，如心理能量。
- **未被证实**：理论缺乏可证伪性，似乎可以解释任何现象，没有实验可以证明这个理论的错误。
- **男性至上主义**：理论具有男性至上主义色彩，将男性作为标准，女性视为背离。

2. 影响

- 尽管存在诸多批评，弗洛伊德的理论对心理学、精神病学、哲学、文学等领域产生了深远影响。
- 强调无意识的作用，开辟了新的研究方向。

三、新精神分析学派

1. 核心命题

- 许多心理活动都是无意识的，对人们的生活产生了重要影响
- 行为通常反映了不同心理过程，如情绪、动机、思维之间的冲突
- 童年时期的重大事件会影响成年后的人格，尤其是与人际关系有关的部分
- 与重要他人（如父母）的关系会塑造我们关于自我和人际关系的心理表征，进而影响到我们与他人的互动
- 心理发展包括了从不规律、不成熟的以自我为中心的状态过渡到有规律的、成熟的状态的转变，期间人际关系变得越来越重要

2. 与弗洛伊德的不同点

- 不像弗洛伊德那样强调性，将力比多解读为一种指向生命和创造的一般动机
- 不再只强调无意识的过程，同时也关注有意识的过程
- 不再强调本能的驱力和心理活动是心理不适的来源，而是更加关注人际关系

3. 阿尔弗雷德·阿德勒

- 认为弗洛伊德过度强调性的重要性，社会兴趣（寻求归属感、与他人和谐共处）同样重要甚至更重要。
- **自卑感**：每个人在童年期都存在自卑感，个体试图超越这种自卑，获得与他人的平等地位，甚至优越感。器官自卑感可能导致补偿行为，若未得到补偿，会发展为自卑情结。
- **男性化反抗**：童年期感到自卑和不适时的一种补偿方式，表现为期望自己的行动和自身赋予力量和权威。对于女性而言，男性化反抗意味着拒绝社会规定的性别角色和刻板印象；对于男性而言，男性化反抗往往表现为证明自己的优势、权力和阳刚之气，如购买彰显男性气质的汽车
- **出生顺序对人格的影响**：家中最大的孩子一直受到充分注意，但之后被第二个孩子取代，导致缺乏安全感、敌意、专制、保守等特点；第二个孩子通常具有野心、反叛和嫉妒心理，不断尝试超越老大；家中老小容易被宠坏，老二比老大和老小能更好地适应。

4. 卡尔·荣格

- **集体无意识**：人类与生俱来的记忆和观念，潜藏在无意识中，包含原型（如大地母亲、英雄、魔鬼、上帝等），反复出现在梦、幻想以及世界各国的神话中。
- **阿尼玛与阿尼姆斯**：男性心中的理想女性原型和女性心中的理想男性原型，都会经历四个发展阶段。阿尼玛：夏娃、海伦、玛丽、索菲亚；阿尼姆斯：身体力量、爱、教授/牧师、心灵指引

- **人格面具**：个体展现给社会的一面，过度认同人格面具会导致心理问题。
- **人格类型理论**：提出人类意识的四种基本功能：感觉（sensation）：对于感觉信息的直接获取；直觉（intuition）：无意识的思维过程；思维（thinking）：逻辑推理；情感（feeling）：主观评估和价值判断。不同的人主导的方式不同。

5. 凯伦·霍妮

- 反对弗洛伊德的“阴茎嫉妒”理论，认为女性希望成为男性可能是因为社会结构中男性更自由。
- 强调早期的社会关系对人格的影响更大，成年行为通常是为了克服童年期产生的基本焦虑。
- 提出10种神经症需要（喜爱与认可、伴侣、权力、操控他人、社会认可、个人崇拜、个体成就、自足和独立、完美、循规蹈矩），这些需要不切实际且相互矛盾，但个体会无意识地追求他们，导致自我挫败行为和关系问题。

6. 艾瑞克·埃里克森

- 提出社会心理发展阶段理论，人从出生到死亡会经历八个发展阶段，每个阶段都有一个核心的自我发展危机。
- 如果危机成功解决，那么个体就会获得一种积极品质。相反，则会发展出不良的个性。
- 一个阶段到另一个阶段的转换不是因为生殖器的成熟，而是因为社会结构赋予的不同发展任务。

四、客体关系理论与依恋研究

1. 客体关系理论

- **客体**：指能够满足重要本能的他人或物体，分为外部客体（重要的他人，通常为感觉、情绪、渴望的目标）和内部客体（对于他人形成的内部表征，可能与本人有所不同）。
- 强调早期的家庭经验会使个体形成关于自我和重要他人之间关系的内部表征，影响成年阶段的人际关系。
- **主题**：
 - 所有的关系都是由满意和受挫或开心和痛苦这样的元素组成的
 - 爱恨交织：所有的爱必然混杂着挫败感和憎恨
 - 你所爱的那部分客体不等于整个人
 - 婴儿（及成人）意识到了这些矛盾的方面，导致焦虑不安
 - 防御机制：理想化

2. 梅兰妮·克莱恩

- 客体关系理论的开创者之一，最早在儿童中开展精神分析治疗。

3. 唐纳德·温尼科特

- **过渡客体**：儿童形成的过渡客体概念，如毛绒动物玩具，在家长无法陪伴时提供陪伴和慰藉，随着儿童逐渐适应，过渡客体的特殊意义消失。
- **虚假自我**：儿童会发展出虚假自我，以取悦他人。虚假自我的作用是隐藏真实自我，使其不可见，从而保护它。心理治疗的目的在于缩小虚假自我和真实自我的差异。

4. 依恋理论

- **依恋**：婴儿与抚育者建立的深入而持久的情感联系，是一种进化而来的适应性策略。
- 婴儿需要与至少一位主要抚育者建立安全的依恋关系，以顺利完成社会和情绪发展。
- **陌生人情境测验**：用于研究依恋的实验方法。
- **依恋风格**：
 - **安全型**：通常有更高的关系满意度，关系持续时间也更久
 - **矛盾型**：可能会拥有长期但不幸福的亲密关系，并且在关系中有更多的自我怀疑，以及对于被抛弃的恐惧
 - **回避型**：更难建立持久的亲密关系，甚至更少地寻求亲密关系
 - **恐惧型**：也倾向于回避建立亲密关系，但更多是因为较低的自尊
- **工作模型**：基于婴儿期与主要抚育者的依恋关系形成的内部工作模型，影响成年后的亲密关系及其他人际关系。
- **争论**：
 - **依恋风格是否是一种特质**：经典依恋理论认为依恋风格具有跨时间、跨情境的稳定性，但近年来研究显示人们在不同关系下的工作模型可能不一致。
 - **依恋是否是文化普适的**：依恋类型和分布比例相对较为稳定，敏感性假设得到一定支持，但能力假设检验较少。有观点认为依恋概念体现了西方中产阶级的价值观，在其他文化中可能存在不同概念（如日本的甘え/amae）。

5. 总结

- 新精神分析学派具有多样性，当代观点与弗洛伊德的体系差异较大。
- 很少有人将无意识的生物力量作为研究重点，或同意性和攻击性是主要动机。

- 许多理论带有自传性质，整体缺乏足够的科学实证数据支持。

第9讲：历史流派：行为主义

一、行为主义

1. 华生的观点

- 强调环境对人格的决定作用，认为通过适当的环境和教育，可以将婴儿训练成任何类型的人。

2. 三种学习

- **习惯化 (habituation)**：有机体反复暴露于某种刺激之下，反应的强度会逐渐减小。只有刺激强度不断增加，才能维持原有的反应强度
- **经典条件反射 (classical conditioning)**：通过将中性刺激与无条件刺激配对，使中性刺激最终能引发条件反应。
- **操作性条件反射 (operant conditioning)**：有机体主动地“操作”环境，依据行为的结果，提高或降低行为反应倾向。

3. 经典条件反射的实验

- **巴普洛夫的狗实验**：发现任何刺激都可以形成条件反射，只要不引起恐惧或愤怒反应。
- **小阿尔伯特实验**：华生通过条件反射使婴儿对毛茸茸的白色物体产生恐惧，并发现这种联系可以泛化到其他刺激上。
- **小皮特实验**：玛丽·琼斯通过条件反射的原理消除了儿童的恐惧症。
- 在早期行为主义者眼中，所谓人格就是一系列习得的刺激-反应联结

4. 操作性条件反射的实验

- 有机体主动地“操作”环境，依据行为的结果，提高或降低行为反应倾向
- **桑代克的迷笼实验**：提出试错学习和效果律，认为行为的结果会影响行为的倾向。
- **斯金纳箱实验**：研究了不同强化程序对行为反应的影响，包括固定间隔、变异间隔、固定比率、变异比率。

5. 惩罚

- 行为主义一种控制行为的方法，通常被用于避免某些行为
- 惩罚的条件：其他方法的可用性、行为及情境的明确性、及时性和一致性、惩罚的替代刺激、避免加入其他信息。
- 惩罚的不良后果：引发情绪唤起、很难保持一致、很难估严重性、惩罚意味着权力、惩罚会鼓励遮掩的行为。

二、社会学习理论

1. 多拉德和米勒的社会学习理论

- 行为表现依据可能性构成习惯层级，奖励、惩罚、学习会使得习惯层级再排序。
- 需求会产生内驱力，动机由内驱力产生，内驱力是一种心理的紧张状态，只有被减弱时才会感觉良好。
- 强化一定伴随着高需求到低需求的变化
- 提出心理挫折-攻击假说：目标受阻或受挫之后，会产生猛烈的攻击和伤害行为，攻击的目标未必总是指向挫败的源头，而是会转向其他更容易的目标。
- 趋近-回避冲突理论：一些事物既会让我们期待，也会让我们恐惧
 - 驱力强度的提高可以增加接近或回避某个目标的趋势
 - 存在两个相互竞争的反应时，背后驱力更强大的反应会胜出
 - 离目标越近，则接近积极目标的趋势也会增加
 - 离目标越近，则回避消极目标的趋势也会增加
 - 4比3的趋势更显著

2. 朱利安·罗特的社会学习理论

- 行为决策既取决于强化的大小，又取决于行为结果的可能性预期， $\text{动机} = \text{强化} \times \text{可能性}$ 。
- 期望：一种对于成功可能性的信念
- 区分了明确的期望（针对某一具体行为）和概化的期望（自己的行为能否带来改变的一般性信念），提出控制点（locus of control）的概念。
- 内控性（I）：多大程度上相信能驾驭自己的生活
- 有权力的他人（P）：他人能否控制自己的生活
- 机遇（C）：机遇是否影响自己的生活

3. 班杜拉的社会学习理论

- 强调学习的社会本质和人们与环境的相互作用，提出观察学习的概念。
- 将期望重新解释为效能预期，强调行为本身的可能性

- 一般自我效能：个体在面对各种压力情境和挑战时，对自己成功应付各种不同类型任务和情境的普遍性信心
- 认为个体的行为受到自我效能预期的影响，强调一般自我效能（generalized self-efficacy）的重要性。
- 观察学习：观察他人的行为及其后果来学习
- 提出交互决定论（reciprocal determinism），认为人有主动选择影响他们的环境的能力，人也会对环境产生一定的影响，自我系统也会对个体的行为产生影响。

三、认知情感人格系统（CAPS）

1. 沃尔特·米歇尔的观点

- 认为个人行为更多受到情境的影响，而非人格特质的影响。
- 提出认知情感人格系统（CAPS），强调系统间的交互。

2. CAPS的构成要素

- 认知以及行为的建构能力：智力、创造力、社会技巧、职业能力等。
- 编码策略及个人建构：关于社会被如何建构的观点，以及对于自身能力的预期。
- 主观价值取向：达成目标的可能性，以及对奖励的看重程度。
- 自我调节系统以及计划性：控制行为和思维的过程，如自我强化、情境的选择、影响情境等。
- 情感/情绪：90年代新加入的个人变量。

四、总结：人格的行为主义流派

1. 优点

- 强调环境对人格的影响，有助于理解行为的外部成因。
- 注重实证研究和可操作性，为行为改变提供了有效方法。
- 在教育、心理治疗等领域有广泛应用。

2. 缺点

- 可能忽视遗传、生理等因素对人格的影响。
- 对认知、情感等内部过程关注不足。
- 过于强调环境决定论，可能忽略个体的能动性。

第10讲：历史流派：人本主义 & 流派总结

一、人本主义心理学的哲学根源

1. 现象学

- 20世纪的哲学思潮，由胡塞尔等人开创。
- 核心思想：对人类意识经验的直接研究，意识经验比世界本身更重要，描述而非解释。
- 例：“我看到一艘船在黄昏中驶入了港口”。

2. 早期心理学对于直接经验的研究

- 1879年，威廉·冯特建立第一个心理学实验室，现代心理学诞生。
- 冯特采取内省法，由经过训练的被试直接报告意识经验的内容。
- 例：“我看到一个球” vs. “我看到一个物体，它由弯曲的边界，物体表面的顶部是亮的，下面有阴影”
- 内省法和意识经验研究的失势：冯特心理学未实现探究意识基本元素的目标，行为主义占据主导地位后，对意识经验的探索被排除在心理学之外。
 - 用途不明：即使分成了细小的元素，又能如何？
 - 复杂的直觉、情感、思维体验并不可分
 - 方法的主观性

3. 存在主义

- 关键问题：存在的本质是什么？如何感觉？意义如何？
- 海德格尔提出“被抛状态”，指人的存在相当于被“抛入”世界，存在于现代社会很困难，因世界缺乏总体意义或目标，无法回答核心问题：为什么你在这里？你应该做什么？
- 无法回答上述重要问题就会导致存在性焦虑，萨特认为这种焦虑可分为苦恼、孤独、绝望三种感受。
- 逃避存在性问题的后果：怯懦而虚伪地生活（不道德）、依然不会快乐、不可能真的逃避（逃避也是一种选择）
- 真实的存在：面对自己是凡人、生命短暂、是自己命运主宰的事实，虽不能缓解存在性焦虑，但可让人重获自由和尊严。恐惧管理研究与此相关。

二、人本主义心理学的诞生

1. 人本主义的核心假设

- 现象学是核心，人类有自由意志。
- 人性本善，有发展自己和世界的内在需求。

2. 马斯洛的需求层次理论

- 人类需要构成需求金字塔结构，从低到高：生理需要、安全需要、爱与归属需要、自尊需要、自我实现需要。
- 自我实现者：满足了自我实现需要的人，不到1%，无神经症，多是中年人。具有对现实的客观知觉、接纳自己与他人、做真实自然的自己、问题中心而非自我中心、幽默感、客观看待生活、高度创造性、不盲从世俗价值观也不刻意与众不同、关注全人类幸福、欣赏生活中的寻常体验、巅峰体验、对隐私的需求、民主态度、很强的道德感等倾向。
- 自我实现的先决条件是童年时代获得足够的爱，以及在生命头两年中生理和安全需要的满足
- 需要金字塔的应用和批评：在组织管理等领域广泛应用，但科学证据不足，分类学和结构问题受批评。
- 马斯洛是否提出需求金字塔：马斯洛未将其表述为金字塔形式，现流行的需求金字塔来自Charles McDermid的文章。

3. 罗杰斯的理论

- 自我实现：每个人都有一种基本的倾向和努力方向，即实现、维持和提高自己
- （和马斯洛认为）生存的最好方式就是清醒地意识到现实和你自己
- 机能充分发挥的人：准确、不歪曲地感知世界，对自己的选择负责，类似于存在主义者所说的真实存在，但更加快乐。
- 无条件的积极关注与条件价值：被重要他人给予无条件积极关注可成为机能充分发挥的人；如果一个人认为只有自己够聪明、成功、漂亮或优秀，别人才会接纳自己，这种情况称为条件价值；条件价值会导致歪曲对现实世界的认知、限制自由选择、避免对行为承担完全的责任。一个人如果经历了父母和其他重要他人的无条件的积极关注，就不会形成条件价值，对自己的价值有信心，以一种没有存在性焦虑的状态生活

4. 人本主义治疗

- 核心目标：帮助来访者成为机能充分发挥的人。
- 手段：治疗师与来访者建立真诚、关爱的关系，提供无条件积极关注。帮助来访者意识到自己的思想和感情，不试图改变他们，使来访者感到被关注。

- 研究表明人本主义治疗可让来访者更接近理想自我，但改变的究竟是真实自我还是理想自我、实际改变还是自我暗示存在争议。

三、积极心理学运动

1. 背景

- 人本主义是心理学中的“第三股力量”，但科学基础受批评，20世纪70年代后逐渐式微。
- 20世纪90年代，马丁·塞利格曼等发起积极心理学运动，可视为人本主义的重生。

2. 积极心理学的特点

- 关注人生的意义
- 关注人类的优点而非缺点
- 促进人类的幸福殷盛。
- 拥抱主流心理学实证方法。

3. 积极心理干预

- 元分析显示，积极心理干预的效应量通常在小到中等水平，例：对主观幸福感0.34，对心理幸福感0.2，对抑郁0.23。

4. 积极心理学的重要研究领域

- 幸福感：
 - 主观幸福感：快乐、愉悦、满意，享乐式幸福。包括生活满意度、积极情绪、消极情绪三个成分。
 - 心理幸福感：个人成长、意识、自我实现，完善论的幸福。维度包括自主性、环境掌控、个人成长、积极关系、生活目标、自我接纳。
 - 幸福的PERMA模型：积极情绪、投入、关系、意义、成就。
 - 伊斯特林悖论：财富增长并不总能带来幸福，一个社会内部财富增长到一定程度后，对幸福感的增益较小，原因可能是刺激适应和社会比较。
 - 东方文化下个体报告的幸福感受低于西方文化，原因可能是社会比较、辩证思维和中庸的反应习惯
 - 提升幸福感的心理干预：三件好事，引导人们关注积极事物，许多文化和人群验证有效。
 - 心流：完全沉浸在手头的事情上，进入一种忘我的状态，注意力高度集中，时间知觉扭曲，有个人掌控感。产生心流的条件包括明确的目标和

框架、清晰即时的反馈、足够的挑战。特征包括高度专注、行动-意识融合、自我意识丧失、控制感、时间知觉扭曲、内部奖励体验。

- **美德**：皮特森和塞利格曼提出人类社会普适的六种美德：勇气、正义、人性、节制、智慧、超越。这些美德解决重要生存问题，有进化基础。进一步划分24个子维度，构成VIA个性优势和美德模型。
- **正念**：源于佛教冥想的世俗化心理训练方法。琼·卡巴金是现代正念运动创始人，开创正念减压疗法。正念的益处包括身体健康、心理健康、认知功能的改善。正念的要素包括觉察和接纳，觉察是对当下体验的敏锐觉察，接纳是允许当下发生的一切存在。

5. 对积极心理学的一些反思

- 新瓶装旧酒？
- 鸡汤与科学的界限。

四、人格心理学的流派对比

1. 流派对比

- **特质论**：偏实证（实证vs.理论），中间（先天vs.后天），中性（消极vs.积极），稳定（稳定vs.可变），决定（决定vs.自由）。
- **生物学**：偏实证，先天，中性，稳定，决定。
- **精神分析**：偏理论，先天+后天，消极，可变，决定。
- **行为主义**：偏实证，后天，中性，可变，决定。
- **人本主义**：偏理论，后天，积极，可变，自由。

2. 案例分析

- 某同学考试前焦虑反应的解释：
 - **特质论**：高神经质特质。
 - **生物学**：先天易感性基因、压力相关神经递质。
 - **精神分析**：童年时期受到的压力，导致无意识层面的失败恐惧。
 - **行为主义**：过去的考试中因表现不佳受到批评或惩罚，形成条件反射。
 - **人本主义**：没有实现自我价值或自我接纳，太过在意外界评价。

第11讲：专题：人格过程

一、人格过程

1. 人格过程的定义

- 人格过程指的是个体在与环境交互过程中，人格特质如何影响其认知、情感和行为的动态机制。

二、人格与知觉

1. 启动 (priming)

- 外部线索激活个体内部的某些概念，进而影响行为。
- 例：关于自杀的报道激发更多的自杀行为。

2. 长期易得性 (chronic accessibility)

- 经过长期启动和反复启动的概念，在相应的情境下更容易被提取出来，从而变成人格的一部分。
- 例：一个经常体验到积极情绪的人，容易形成对于生活的乐观态度；一个经常体验到消极情绪的人，则容易形成对于生活的悲观态度。

3. 拒绝敏感性 (rejection sensitivity)

- 对于社会拒绝过度敏感，总是预期自己被别人拒绝，过度解读来自别人的行为线索。
- 例：恋爱中的一方缺乏安全感，将任何模棱两可的信息解读为对方要离开自己，可能导致自我实现的预言。

4. 攻击性 (aggression)

- 攻击性较高的个体，与敌对相关的概念通常具有较高的长期易得性，因此更容易把模棱两可的情境知觉为威胁。
- 例：有攻击性的男孩相比于无攻击性的男孩，读到一段关于两个孩子意见不一致的故事，更容易相信故事中的孩子有攻击性；有攻击倾向的个体更容易以敌意的形式组织记忆。

5. 总结-知觉

- 知觉系统会依据头脑中某些概念的长期易得性，对外部信息进行筛选加工。这种选择性加工可能会进一步改变或强化这些概念的长期易得性，形成正反馈。

三、人格与思维

1. 思维：思维过程决定了我们大部分的行为，但并非所有的思维都在意识层面发生

2. 意识思维

- 短时记忆/工作记忆容量有限，组块可以变相提高短时记忆/工作记忆的容量。

- 个人特色的组块——一个人建构
- 教育的目的正是形成新的组块。

3. 无意识思维

- 认知心理学研究表明，确实有许多认知加工过程是在意识之外的层面发生的。
- 无意识思维优势是否存在目前有争议。

4. 双加工模型 (dual-process model)

- 包括理性系统和经验系统。
- **理性系统**：最新进化的产物，包括语言、逻辑、系统化的事实性知识。分析性思维，弗洛伊德的次级思维过程，有逻辑的（被理性驱动），通过对事件的有意识评价影响行为，用抽象的符号、言语、数字思维，速度较慢、适合深思熟虑的行动，可以通过逻辑的决策而改变，需要努力和深思熟虑，需要通过逻辑和证据证实，产生知识。
- **经验系统**：进化中较早出现，与情绪紧密相连。整体性思维，弗洛伊德的初级思维过程，情绪性的（被感觉驱动），通过过去经验的“氛围”影响行为，用生动的图像、隐喻和故事思维，速度很快、适合快速行动，需要反复或强烈的经验才能改变，无需努力、自动化加工，看上去是自我证明的“体验就是相信”，产生智慧。

5. 两种思维系统的交互影响

- 使用不同的思维系统，会导致不同的结果，而且两套系统存在交互影响。
- 例：看到心仪的商品，经验系统和理性系统的不同反应；对某人感到强烈的一见钟情，经验系统和理性系统的不同反应。
- 每个人使用某种思维系统的习惯和默认倾向不同，也可以后天训练。
- 例：科研训练

6. 总结-思维

- 人脑中存在着意识和无意识两套思维系统，每一种都有其适用范围。
- 个体差异：每个人使用某种思维系统的习惯和默认倾向不同。

四、人格与动机

1. 目标

- 目标是指个体渴望得到的结果，影响注意、思维和行为。许多时候目标与实际行为未必一致

2. 短期目标与长期目标

- 目标可能是多层次的，既有短期的目标也有长期目标。
- 追求长期目标和短期目标之间应该取得平衡，灵活切换。
- 过度关注长期目标：好高骛远，过于死板。
- 过度关注短期目标：缺乏组织，混乱无序。

3. 研究目标的两种取向

- **独特目标 (idiographic goals)**: 个人唯一而独特的目标, 包括当前关注、个人计划、个人奋斗。
 - **当前关注 (current concerns)**: 日常生活中你目前最关注的目标, 是当下最活跃的动机, 会持续出现在大脑里, 直到实现或放弃, 持续时间可能从几秒到一生。
 - **个人计划 (personal projects)**: 你当前正在做的事情。不同的生命时期, 各种任务的优先级不同
 - **个人奋斗 (personal striving)**: 一种长期的目标, 能把你大部分的生活组织起来。有的时候, 多个目标之间会存在不一致, 导致奋斗冲突
 - **共同点**: 都需要在某些时候被意识到, 涉及具体的想法或行为, 随时间变化, 独立共存
 - **缺陷**: 人们通常没有清晰的目标体系
- **常规目标 (nomothetic goals)**: 数量较少, 几乎所有人都追求的目标。
 - 自我决定理论
 - 目标环

4. 自我决定理论 (Self-Determination Theory – SDT)

- SDT认为人类有三大基本心理需求, 其满足对动机和幸福至关重要。
 - **自主**: 感觉自己的行为是自愿的、自我引导的
 - **胜任**: 感觉自己能够有效地与环境互动, 掌握技能
 - **归属**: 感觉与他人相关联, 被关心和关心他人
- 这三种需求被认为是人类普适的, 但也受到文化因素调节。

5. 目标环 (The Goals Circumplex)

- Grouzet等人发现大部分目标可以归结为**自我超越-身体自我**和**外在-内在**两个维度。

6. 判断目标与发展目标 (judgment goals & development goals)

- **判断目标**: 判定和确认自己的能力或品质。
- **发展目标**: 提高自己。
- 例: 学生做错了一道题, 关注判断目标和发展目标的学生的不同反应。

7. 实体论与增长论

- 目标和行为的差异来自于个体对于世界的内隐理论
- **实体论 (entity theories)**: 能力和智力是固定不变的。
- **增长论 (incremental theories)**: 能力和智力可以变化和提高。
- 实体论-判断-无助模式
- 增长论-发展-掌握取向

8. 成长型思维 (Growth Mindset)

- 相信能力和智力可以变化和提高的思维模式。

9. 策略：

- 实现目标的手段或路径
- 同一策略可能导致不同的行为，不同的策略也可能导致相同的行为

10. 作为策略的乐观与悲观

- 乐观和悲观本身也可以看成一种策略。
- **乐观策略**：假设好事总会发生，激发追求目标的行为。
- **悲观策略**：假设坏事总会发生，导致回避行为。
- **防御性悲观 (defensive pessimism)**：预期最坏的结果，当实际结果没那么坏时，感到欣慰。
- 悲观也可能成为一种有效的适应策略，乐观可能会带来一些负面影响：粗心、冒险、人际敏感性下降。

11. 总结-动机

- 个人的动机和目标既有独特的成分，也有普适的成分。
- 为了实现自己的目标，个人采取不同的策略，导致不同的行为表现，目标、策略、行为以及环境之间存在着复杂的互动关系。

五、人格与情绪

1. 情绪的定义

- 情绪是生命存在的一种核心体验，但很难被语言描述。
- 情绪可以看成一种程序性知识。
- 情绪体验包含了一系列的生理和心理变化，也是一种人格过程。

2. 情绪体验

- 情绪体验包含不同的元素，如身体反应、面部表情、心理体验等，这些元素之间的先后顺序存在争议。
- 激发情绪的因素：直接的外部刺激，条件反射，记忆或思维

3. 情绪的描述体系

- **分类**：质性不同的独立情绪。
- **维度**：将不同的情绪归纳到一些共同的维度上。

4. 基本情绪

- Ekman提出了六种普适的基本情绪，后扩展到11种。

5. 情绪环

- 情绪的环境模型将情绪归纳到效价和唤起两个维度。

6. 情绪的适应性功能

- 许多情绪可能具有进化意义，能够提高个体在某些情境下的适应性。

7. 情绪体验的个体差异

- **情绪强度**：女性一般高于男性。

- **情绪变异性**：高变异性预测负面结果。
- **情绪智力**：一种与情绪相关的心理能力，主要涉及知觉自己和他人的情绪的能力，以及调控自己的情绪的能力。

8. 幸福/快乐 (happiness)

- 快乐的三种来源：有意的行为、环境、设定点。
- 主观幸福感的遗传度约为35–50%。

9. 总结-情绪

- 情绪的分类和描述模型目前仍无定论。
- 情绪加工的各个环节都存在个体差异，影响到生活的不同方面。

六、人格过程的整合与互动

- 知觉、思维、动机和情绪并非孤立运作，而是相互交织、动态影响。
- 例：情绪影响知觉：心情好时看世界更美好，焦虑时更容易注意到威胁信息；思维影响情绪：考试成绩不理想，归因为“我不够努力”可能引发内疚和动力，归因为“我太笨了”可能引发羞耻和无助。
- 人格是一个复杂的动态系统，理解这些过程的互动有助于更全面地理解个体行为和体验的独特性。

第12讲：专题：人格障碍

一、人格障碍的定义与判断

- **精神障碍**：一种特定的行为或精神模式，使个体承受痛苦，或无法正常生活。
- **“正常”与“不正常”的界限**：
 - **统计标准**：极端或少见的行为模式。
 - **社会标准**：社会价值观不容的行为模式。
 - **心理标准**：给个人带来心理困扰的行为模式。
- **DSM (《精神疾病诊断与统计手册》)**：
 - **目标**：使心理诊断尽量客观，为医疗保险提供依据。
 - **标准**：
 - 一种持久的内部体验或行为模式，极大地偏离了个体所在文化的期望，表现在下列两种以上的领域中：
 - 认知
 - 情绪

- 人际
- 冲动控制
- 具有跨情境的普遍性以及僵化的特点
- 在青春期或成年早期发生
- 具有跨时间的稳定性
- 导致痛苦或在社交、职业等重要生活领域的功能障碍
- 不是由药物使用或其他医学状况造成的
- 诊断时需要考虑的因素：文化背景、年龄、生活经历、性别

二、人格障碍的分类模型

- **DSM-IV分类模型**：包含10种人格障碍类型，分属于3个群（Cluster）：
 - **Cluster A（古怪-反常）**：包括妄想型、分裂型、分裂样人格障碍。
 - **Cluster B（戏剧化-情绪化）**：包括反社会、边缘型、表演型、自恋型人格障碍。
 - **Cluster C（焦虑-恐惧）**：包括回避型、依赖型、强迫型人格障碍。
- **DSM-V的新模型**：提出了一套新的人格障碍分类模型，取消大类，将总数缩减至6个，但最终未被正式接受。

三、人格障碍的特征

- **社会性**：在与人的社会活动中体现。
- **稳定性**：从青春期甚至更早就开始出现，持续一生。
- **自我和谐**：患者往往认为自己是正常的。

四、主要的人格障碍类型

1. Cluster A（古怪-反常）：

- **妄想型人格障碍**：对他人持有普遍的不信任和怀疑，将他人的动机解读为恶意，典型表现：
 - 无根据地怀疑别人要欺骗、利用或伤害自己
 - 无理由地怀疑朋友或同事的忠诚度、可信度
 - 不愿意向别人吐露心声，因为担心信息被别人恶意利用
 - 从善意的言语或事件中解读出恶意或威胁
 - 总是心怀怨恨（如不原谅别人的侮辱或伤害）

- 在别人没有意识到的情况下感知对自己人格或名声的攻击，并很容易动怒或发起反击
- 持续无根据地怀疑配偶或性伴侣对自己不忠
- 妄想型人格障碍的一些行为表现：
 - 难于相处，经常遇到亲密关系问题
 - 通过争论、抱怨或冷暴力的方式表达自己的怀疑和敌意
 - 总是处于防御状态
 - 他们的行为模式引发别人的敌意反应，从而印证了他们的观念，形成正反馈
 - 极端强调自主自立，寻求控制感
 - 不能接受批评，将自己的错误归结到别人身上
 - 容易痴迷于权力，持有刻板印象
- 分裂样人格障碍：普遍性地远离社会关系，在人际情境中较少表达情绪，有下列四种或以上表现：
 - 不渴望也不享受亲密关系，包括组建家庭
 - 总是选择单独的活动
 - 对与别人发生性关系不感兴趣
 - 几乎没有任何享受的活动
 - 除了一级亲属之外，缺乏亲密的朋友或知己
 - 对他人的批评或赞扬无动于衷
 - 情绪冷漠、疏离或平淡
- 分裂样人格障碍的一些行为表现：
 - 面对激惹也难于表达愤怒
 - 生活可能显得漫无目的，在各种目标间切换
 - 面对负面的环境或重大生活事件，无法做出适当的反应
 - 缺少朋友、很少约会、不婚
 - 与人际相关的工作容易受影响，但独自工作表现良好
- 分裂型人格障碍：普遍性的社会和人人际缺陷，对于亲密关系感到不适，缺乏相应的能力，并有认知或知觉的扭曲以及古怪的行为，有下列五种或以上表现：
 - 牵连观念（将无关的外界现象解释为具有个人意义）
 - 古怪的信念或魔法思维，与文化规范不符
 - 反常的知觉体验，包括身体的幻觉
 - 古怪的思维或言语
 - 多疑或妄想的意念
 - 不恰当或狭隘的情绪
 - 古怪的行为或穿着打扮
 - 在一级亲戚之外缺乏亲密的朋友或知己

- 过度的社交焦虑，即使与对方熟悉也不会削减，这种焦虑与妄想的恐惧而非负面的自我评价有关
- 分裂型人格障碍的一些行为表现：
 - 经常因为焦虑或抑郁障碍求诊
 - 在压力状况下可能出现精神病发作的症状
 - 一半患者至少出现过一次抑郁发作

2. Cluster B（戏剧化-情绪化）：

- **反社会人格障碍**：不尊重或侵犯他人的权益，从15岁起，包括下列至少三种表现：
 - 不能遵从法律或社会规范，持续做出可能被逮捕的行为
 - 欺骗他人而获得利益或愉悦
 - 冲动性，不能提前计划
 - 易激惹、攻击性强，经常发生肢体冲突
 - 完全不顾自己或别人的安全
 - 不负责任，不能坚持工作或履行财务义务
 - 缺乏悔恨，对他人做出伤害、虐待、偷窃等行为后，依然无动于衷，甚至合理化
- 反社会人格障碍的一些行为表现：
 - 缺乏共情、冷酷无情
 - 自大
 - 第一印象可能健谈、有魅力
 - 在性关系中滥用对方、不负责任，拥有许多性伴侣
 - 作为家长不负责任
 - 难以自立生活
 - 容易烦躁不安、无聊
- **边缘型人格障碍**：不稳定的人际关系、自我印象和情绪，冲动性强，以下至少五种表现：
 - 疯狂地努力避免被抛弃（可能是真实的或想象的）
 - 不稳定的人际关系，在理想化和贬低之间转换
 - 统一性混乱：对自我的感知非常不稳定
 - 冲动性的自伤行为（如消费、性、药物滥用、危险驾驶、暴食等）
 - 自杀或自残行为
 - 情绪频繁转变、不稳定
 - 长期的空虚感
 - 不可控制的愤怒
 - 突发的妄想，或严重的解离症状
- 边缘型人格障碍的一些行为表现：
 - 在目标即将实现时放弃（如在毕业前退学）

- 遇到压力时可能出现幻觉等症状
- 与宠物或物件在一起时感到比人际关系更安全
- 经常失去工作、中断教育、离婚
- 并发的其他精神障碍
- **表演型人格障碍**：过度的情绪反应和注意寻求，以下至少五种表现：
 - 如果不是注意的中心，就会感到不舒服
 - 不恰当的勾引或挑逗行为
 - 情绪表达肤浅，快速变化
 - 持续利用外表来吸引别人的注意力
 - 言语风格过度印象化，但缺乏细节
 - 自我戏剧化，夸张的情绪表达
 - 受暗示性强，容易被他人或环境影响
 - 认为关系比实际更亲密
- 表演型人格障碍的一些行为表现：
 - 在恋爱或性关系中，难以建立情绪的亲密性
 - 在人际关系中总是表演某种角色（如“受害人”或“公主”）
 - 通过情绪操纵来控制伴侣，同时又非常依赖伴侣
 - 同性关系不佳
 - 寻求新异和刺激，容易无聊
 - 难以接受延迟满足
 - 三分钟热情
- **自恋型人格障碍**：自大的幻想或行为，寻求别人的仰慕，缺乏共情，以下至少五种表现：
 - 感觉自己非常重要，自我吹嘘和夸大
 - 幻想拥有无限的成功、权力、才智、美貌或爱
 - 相信自己是“特殊”的，只能被其他特殊的人或地位更高的人理解
 - 过度寻求别人的仰慕
 - 赋权感
 - 利用他人
 - 缺乏共情
 - 嫉妒他人，并认为别人嫉妒自己
 - 自大傲慢的态度或行为
- 自恋型人格障碍的一些行为表现：
 - 容易被批评或失败“伤害”
 - 遭遇失败或批评后，可能会表现出社会退缩，或通过自我夸耀来掩饰
 - 人际关系方面通常会遇到困难
 - 可能不愿意承担失败的风险，导致不愿意面对竞争的情境
 - 抑郁或情绪波动

3. Cluster C (焦虑-恐惧):

- **回避型人格障碍**: 社会抑制, 无能感, 对负面评价过度敏感, 以下至少四条表现:
 - 因为害怕别人的批评、反对或拒绝, 避免涉及大量人际接触的职业活动
 - 除非确认自己被对方喜爱, 否则避免和人打交道
 - 在亲密关系中害怕被嘲笑或羞辱, 所以压抑自己的行为
 - 总是担心在社交情境中被批评或拒绝
 - 因为对自己感到无能, 所以在新的人际情境中会表现得拘谨
 - 认为自己在社交上无能, 缺乏吸引力, 或比他人低劣
 - 为了避免尴尬, 不愿意承担危险或尝试新的活动
- 回避型人格障碍的一些行为表现:
 - 警惕地评估身边人的行动和表情
 - 他们的行为表现可能被别人嘲笑, 形成正强化
 - 很担心自己遇到批评会脸红或哭泣
 - 人际隔离, 缺乏社会支持网络
 - 渴望别人的喜爱和接纳, 有这方面的幻想
 - 影响到职业发展
- **依赖型人格障碍**: 过度需要别人照顾, 导致服从和依附, 害怕分离, 以下至少五条表现:
 - 如果没有别人的意见或宽慰, 就无法做出日常决定
 - 在生活的重要领域需要他人来承担责任
 - 害怕失去别人的支持或认同, 因此不敢表达反对意见
 - 无法自己开始做事
 - 过度寻求别人的培育和支持, 为此不惜做出令自己不开心的行为
 - 独处时感到无助和不适, 担心自己无法照顾自己
 - 一段亲密关系结束后, 急于寻求另一段关系, 以获得支持和照顾
 - 总是担心自己不得不照顾自己
- 依赖型人格障碍的一些行为表现:
 - 悲观、自我怀疑、觉得自己“愚蠢”
 - 将批评和反对作为自己无价值的证据
 - 寻求别人的过度保护和支配
 - 不适合从事需要自主性的职业
 - 社会关系很少, 局限于依赖的对象
- **强迫型人格障碍**: 过度在意秩序、完美, 以及心理和人际的控制感, 缺乏变通性、开放性和效率, 以下至少四条表现:
 - 过度关注细节、规则、列表、秩序、组织或安排, 以至于缺乏大局观
 - 完美主义倾向, 影响了任务的完成
 - 过度投身工作, 放弃了休闲活动和友谊

- 在道德、伦理、价值观等方面缺乏变通
- 难以丢掉任何东西，有囤积行为
- 不愿意给他人委以重任，除非能够完全按照自己的方式行事
- 消费方面非常吝啬，积攒金钱以预防未来的风险
- 刻板、顽固
- 强迫型人格障碍的一些行为表现：
 - 如果没有明显正确的答案，那么就会花非常多的时间做决策
 - 难以确定任务的优先级，甚至可能没法开始做任何事
 - 缺乏控制感的情境下会感到失望或愤怒
 - 在意各种关系中的支配-服从关系，过度服从自己尊重的权威，过度反抗自己不尊重的权威
 - 高度控制自己的情绪，不喜欢与情绪表达突出的人打交道
 - 生活中正经、严肃，很少微笑，难以表达感情
 - 不适合需要灵活应变和妥协的职业

五、人格障碍的诊断

- **诊断时需考虑的因素：**文化背景、年龄、生活经历、性别等。
- **诊断标准和原型：**人格障碍的诊断并没有清晰的标准，可以建立每种障碍的原型，比较个案和原型的相似度。
- **DSM-V中的新模型：**评估是否存在中度以上的人格机能障碍，是否具有病理学的人格特质，包括负面情绪性、疏离、敌对、缺乏抑制、精神质等。
- **诊断的基础：**包括临床印象、自陈量表（如明尼苏达多项人格问卷、米尔多轴人格问卷、人格诊断问卷）、结构化访谈、知情者报告等。

六、人格障碍的成因与相关问题

- **成因：**大部分人格障碍受到先天、后天两方面的影响，如边缘型人格障碍主要源自家庭关系，分裂型人格障碍与遗传因素紧密相关，但很难在研究中把两方面的因素区分开，总体来看还需更多研究。
- **人格障碍和犯罪行为的关系：**许多人格障碍的标准包括了不被社会欢迎、违法、不道德的行为，但不能仅因人格障碍而不对犯罪行为进行惩罚。
- **人格障碍与心理健康：**病理学讨论并不能告诉我们心理健康的本质，积极心理学运动的意义在于关注心理健康和积极人格特质。
- **贴标签：**人格障碍的标签本身就不成熟，可能带来误导，但有时也有价值，如帮助预测未来行为或监督自己的行为。

- **正常与异常的界限**：正常与异常的界限并不明确，是一个连续的谱，而非二分的断点，人格障碍可能是积极人格特质的极端变异，每个人都是一个复杂的整体。

第13讲：专题：自我

一、自我的起源与演化

1. 自我的定义与相关概念

- 个体心理世界的核心
- 自我 (self)、自我觉知 (self-awareness)、自我概念 (self-concept)、自我图式 (self-schema)、能动性 (agency)、认同 (identity) 等。

2. 自我的演化

- 自我可能是进化的产物。

3. 镜像自我识别测试

- 用于研究动物是否存在自我意识，通过观察动物是否能够在镜像中识别自己来判断其自我意识的存在。
- **通过镜像测试的物种**：人类、黑猩猩、倭黑猩猩、红毛猩猩、恒河猴、亚洲象、宽吻海豚、杀人鲸、欧洲喜鹊、裂唇鱼/清洁鱼。
- **对镜像测试的批评**：一些因素可能导致虚假的阴性结果，如物种依赖其他感觉、本能的攻击性反应、动物可能不认为标记是不正常的等。

二、不同层面的自我

1. 自我概念的划分 (William James)

- **客体自我 (Me)**：作为一个客体来描述或认知的自我，包括物质自我（身体、衣着等）、社会自我（不同人面前呈现的自我）、精神自我（主观的、内在的、核心的自我）。
- **主体自我 (I)**：作为观察者或知觉者的自我。

2. 自我概念的复杂性

- 自我并非单一的心理结构，而是一个具备复杂成分和结构的复合体，可从加工过程（程序性自我、知识性自我...）、时间（过去自我、现在自我、未来自我...）、内容（关系自我、真实自我、多元自我...）等维度进行区分。

三、陈述性自我与程序性自我

1. 陈述性自我

- **自尊 (self-esteem) :**
 - 一个人对于自己的整体评价，包括积极还是消极。
 - **整体自尊：**一个人对于自己的整体评价。
 - **领域自尊：**针对特定领域的自尊，如身体自尊、道德自尊、学业自尊。
 - **自我增强 (self-enhancement)：**一种常见的动机，使自己自我感觉良好，维持积极自尊，包括比平均更好效应、自我妨碍等策略。
- **核心自我评价 (core self-evaluations, CSE) :**
 - 一个人对自己的整体评价，包括自尊、控制点、一般自我效能、神经质。
 - 核心自我评价较高者有更好的工作绩效、满意度、更少的工作压力和倦怠。
- **自我差异 (self-discrepancy) :**
 - 存在现实自我（现实的自我是什么样子）、理想自我（自己想成为什么样子）、应该自我（自己应该成为什么样子）三种自我相关的图式。
 - 现实自我与理想自我或应该自我的差异过大，会导致心理问题，如抑郁、焦虑。
- **未来自我：**
 - 影响跨期决策，未来自我连续性越强，越倾向于长期决策。
 - 未来自我连续性的三个成分：生动性、积极性、相似性。
- **自传体记忆 (autobiographical memory) :**
 - 关于个人生活经历的情节记忆。
 - 自我记忆系统 (SMS) 理论认为自我传体记忆的组织结构是多层的。
 - 在某个生命时期，与特定的关键目标相关的自传体记忆，可以称为生命故事记忆
 - 当生命故事记忆与某些持久的目标（如获取成就）或冲突（如亲子关系）相关联时，就可能成为自我决定记忆
 - 连贯的、内部自洽的生命故事对于心理健康至关重要

2. 程序性自我

- **关系自我：**指导我们如何与他人发生联系的图式，通常与过往经历有关，如依恋理论中的内部工作模型。
- **内隐自我：**
 - **内隐自尊 (implicit self-esteem)：**个体自发的、自动的、无意识的自我评价。
 - **内隐联想测试 (IAT)：**用于测量内隐自尊的方法。自我更容易与积极概念相联系。

- **内隐自尊的文化差异**：东西方被试在内隐自尊上存在差异，但具体结论存在争议。
- **防御性高自尊 (defensive high self-esteem)**：表现为高外显自尊和低内隐自尊的组合，内心深处充满自我怀疑和不安全感，对负面反馈非常敏感，需要不断获得正面反馈来强化自己的自我价值感。
- **自我优势效应 (self-prioritization effect)**：与自我相关的信息总是得到优先的加工，如鸡尾酒会效应、自我参照效应、知觉匹配范式等。

四、自我的神经基础

1. 研究自我神经基础的基本范式

- 自我参照范式：呈现一系列形容词，判断能否描述自己或他人。
- fMRI研究的分析思路：自我参照的大脑活动减去他人参照的大脑活动，就可以得到自我加工的特异性脑区。

2. 皮质中线结构

- 自我参照加工会激活皮质中线结构，包括腹侧的内侧前额叶 (MPFC)、背侧的前扣带回 (ACC)、后侧的后扣带回 (PCC)。

3. 默认模式网络与自我

- 在非任务状态下，大脑会自发活动，激活默认模式网络 (DMN)，可能维持了低限度的自我觉知。

4. 自我优势效应的神经基础

- 相关研究揭示了自我优势效应的神经机制。

第14讲：专题：文化倾向

一、文化倾向

1. 什么是文化

- 文化的定义多种多样，难以精确概括。它既包括物质层面的创造，也涵盖精神和价值观层面的构建。
- 物质文化：人类生产的所有物质性产品，包括食物生产策略、经济体系和技术
- 社会文化：所有社会制度和社会行为的共同准则
- 主观文化：共享的信仰、价值观和观念

2. 文化倾向的定义

- 指在不同文化背景下形成的、影响个体行为和认知的倾向性模式。

二、文化维度理论

1. 权力距离

- 指社会成员对权力分配不平等的接受和期望程度。高权力距离文化中，权力集中，等级分明；低权力距离文化中，权力分散，强调平等。

2. 不确定性规避

- 描述社会对不确定性和模糊性的容忍度。高不确定性规避文化倾向于避免风险，遵循规则；低不确定性规避文化更开放，愿意接受不确定性。

3. 个人主义-集体主义

- 社会中的成员在多大程度上整合到群体中
- **个人主义**：强调个人的独立性、自我实现和个人权利。常见于西方发达国家。
- **集体主义**：重视群体利益、社会和谐和人际关系。常见于东方及发展中国家。
- 水平-垂直个人-集体主义模型：
 - 垂直个人主义 (VI)：通过竞争、权力等方式从他人中脱颖而出。美国、英国、法国
 - 水平个人主义 (HI)：强调平等，表达个人独特性。北欧、澳大利亚
 - 垂直集体主义 (VC)：强调服从权威，为群体做出个人牺牲。东亚文化
 - 水平集体主义 (HC)：强调互依与互助。以色列集体农庄
- 关系集体主义：聚焦于亲近的人际关系；群体集体主义：聚焦于群体与社会认同。中国人属于典型的关系集体主义，在群体集体主义上低于美国人

4. 男性化-女性化

- 强调自信与竞争，还是强调谦虚与关爱

5. 长期-短期取向

- 看重未来，还是过去和现在

6. 放任/约束

- 对于人类基本欲望的满足或控制

三、文化倾向的生物学基础

1. 独立-互依自我结构的脑机制

- 研究表明，不同文化倾向可能与大脑的神经激活模式有关。例如，中国被试在思考自己和母亲时，大脑激活区域相似，而西方被试则差异显著。
- 独立 (vs. 互依) 倾向与额叶灰质体积呈正相关

2. 基因与文化倾向

- 某些基因可能与文化倾向相关，如催产素受体基因与个人主义-集体主义文化维度的相关性。

四、跨文化心理学

1. 跨文化心理学的定义

- 验证心理学规律在不同文化中的普适性，探讨文化对心理和行为的影响。

2. 跨文化心理学的发展历程

- 20世纪60年代兴起，标志性事件包括跨文化心理学杂志的创刊和国际跨文化心理学协会的成立。

五、文化心理学的三大传统

1. 规范与价值观

- 研究文化中的规范和价值观如何塑造个体行为，如个体主义和集体主义。

2. 自我结构

- 探讨不同文化背景下自我的形成和发展，如独立型自我和互依型自我。
- 独立型自我结构强调个人的独特性，这种偏好也体现在个人选择上，如欧洲裔被试相比于东亚被试更愿意选择颜色较为独特的笔
- 在西方研究中，自我参照条件的再认表现显著高于母亲参照条件；在中国被试中自我参照与母亲参照具有类似的再认表现

3. 认知与思维

- 分析文化对认知风格和思维方式的影响，如整体性思维和分析性思维。

六、文化差异的应用

1. 自我参照效应

- 不同文化背景下，自我参照对记忆和认知的影响存在差异。

2. 审美偏好

- 东方文化更注重背景和整体，西方文化更关注前景和个体。

3. 思维与归因

- 东方文化倾向于辩证思维和整体性思维，西方文化则偏向分析性思维和逻辑推理。
- 东方文化朴素辩证论的思维方式：
 - 变异论：没有什么稳定不变的东西，万事万物皆处在动态和变化当中
 - 矛盾论：矛盾是普遍存在的，矛盾的两方面也可以和谐共存于同一事物当中
 - 整合论：没有什么是孤立的，每样事物之间都相互关联

- 整体性思维：从整体的角度加工，关注前景客体和背景之间的关系，并基于这些关系来解释和预测事件
- 分析性思维：倾向于从背景中剥离出客体，关注客体自身的属性，将其归属到相应的分类中，并使用这些分类的规则来解释和预测客体的行为
- 中国：连续的、整体、关系与相似性、辩证、基于经验的知识；古希腊：离散的、客体、分类与规则、逻辑、抽象的分析