**第一次作业**

王傲哲 3220105775

1. 根据符号互动论，你是如何理解“现实的社会建构”这一观点的？

根据符号互动论，现实的社会建构是指通过使用符号和语言，赋予客体和人物以意义和价值的过程。

这意味着人们在社会互动中使用符号（比如语言、文字、动作、物品甚至场景等）来共同构建现实的意义。这个观点强调，我们的认知和理解是在社会互动中塑造的，而不是事实客观存在的，因此现实的社会建构强调文化、社会环境和语言的重要性，因为它们形成了我们对世界的看法。这个理论也指出，不同的文化和社会背景可以导致不同的现实的社会建构，因为符号和语言的解释因文化差异而异。

可以从符号互动论的三大核心原则去理解这一观点：

1. 意义产生于个人间的社会互动：这一原则强调了社会互动是意义产生的源头。人们通过与他人互动，分享符号和语言等，共同赋予事物和概念意义。例如，在一个文化中，红色可能象征着好运，而在另一个文化中可能表示危险。这意味着我们的理解和看法是通过与他人的互动，共同构建的，而不是固定的客观事实。

2. 人们运用从互动中获得的意义，指导自己的行为：我们通过符号和语言赋予客体和人物以特定的意义，基于这些共享的文化和社会规范，以及与他人的互动，来做出决策。所以这些意义同时代表也并影响着我们的决策和行为。例如，如果社会将某个物品视为奢侈品，人们可能会购买它以显示自己的社会地位。

3. 人们应用这些互动来解释过程：这一原则表明人们使用从社会互动中获得的意义来解释事件和过程。因此，我们的观点和解释是基于我们从社会互动中汲取的意义。例如，不同文化背景的人们可能对相同事件有不同的解释，因为他们的文化和社会互动不同。

综上可得“现实的社会建构”是一个动态、主观的过程，其中社会互动通过符号和语言来创造意义，指导个体的行为，并塑造他们对世界的理解。这强调了社会和文化的重要性，以及它们对个体认知和社会现实的塑造作用。

1. 社会心理学被视为连接心理学相关学科开展研究的重要桥梁。请以性别为例，从社会进化过程、社会文化和规范、社会结构和社会制度、社会认知过程、神经生化过程、发展 过程、健康心理等方面出发，分析社会心理学如何从不同方面对性别展开探讨。

1. 社会进化过程： 社会心理学通过研究性别角色的演化起源，可以解释为什么在不同文化和社会中存在性别差异。例如，在狩猎和采集社会中，男性和女性可能分工合作，从而塑造了性别角色。社会心理学研究也可以考察性别差异如何在不同文化中形成，以理解文化对性别的塑造作用。

2. 社会文化和规范： 社会心理学可以探讨性别规范如何在不同文化中塑造个体的自我认同。这包括研究不同文化中的性别期望，如东西方文化中性别角色的差异。了解文化差异可以帮助我们更好地理解为什么在不同文化中，人们对性别角色有不同的看法。

3. 社会结构和社会制度： 社会心理学可以研究性别在社会结构和制度中的不平等。这包括研究性别在政治领域的代表、职业领域的薪酬差距、教育领域、护理领域的性别差异。了解这些不平等如何影响个体的社会认知和情感有助于提出政策干预，以实现性别平等。

4. 社会认知过程： 社会心理学可以探讨性别刻板印象、性别偏见和性别角色认知的形成。媒体、教育和家庭等因素都可能影响个体对性别的认知，社会心理学的研究有助于了解为什么某些性别刻板印象会持续存在，以及如何减少这些刻板印象的影响。

5. 神经生化过程： 社会心理学与神经科学合作，可以研究性别差异的生物学基础。这包括性别激素（如雌激素和雄激素）对大脑和行为的影响，以及性别差异在认知和情感加工中的体现。了解这些生物学基础有助于解释为什么男性和女性在情感表达和社会互动中可能表现出差异。

6. 发展过程： 社会心理学可以研究性别认同的发展。这包括研究儿童如何学习性别标签和性别角色，以及青少年如何建立性别认同。了解性别认同的发展过程可以帮助父母、教育者和社会制定更有意义的性别教育。

7. 健康心理： 社会心理学可以研究性别对健康心理的影响，包括了解性别与心理健康问题（如抑郁、焦虑和身体形象问题）之间的关系。同时也包括性别对生殖健康、性健康和生活满意度的影响。社会心理学的研究有助于提出针对性别的健康干预和政策。

1. 依照自我决定论(Deci & Ryan, Deci & Ryan, 2000 )，以学习《社会心理学》课程为例，描述每一种动机驱动下的学习行为。

自我决定论认为,自我决定行为来自内在动机的激发;外在动机内化水平越高,意味着动机行为与自我整合的程度越高,来自外在动机的行为就越倾向于自我决定。

内在动机：

内化动机是指由外在因素激发个体对学习活动的意义的内在认同和追求,并成为学习的主导动力。内在动机行为以个体需要感到胜任和自主为基础，是最高级别的学习动机，动机来源于活动本身，而非活动指向的外在目标相联系的价值或快乐。

在学习《社会心理学》的过程中，内在动机驱动下的学习行为表现为：

兴趣性：纯粹出于对社会心理学的兴趣与好奇而报名了这门课程，渴望在课上对相关知识有更深入的了解；

自主性：在课余时间内，主动选择研究特定社会心理学主题，深入阅读相关文献，提出问题并探索答案；

创造性：在课堂上，内在动机的学习行为更倾向于发展创造性思维，即对老师所讲的内容有一个甄辨与独立思考的过程，而非一昧全盘接受，并敢于在课堂上分享自己的见解；

持久性：在课堂之外，持续学习社会心理学，不仅仅是为了应付考试，而是为了拓展知识与理解。

内化的外在动机：

外在动机是指动机来源于活动所指向的外在目标，以获得奖励或避免惩罚为动力。外在动机行为不是不可改变的控制,相反在某种程度上自我决定与控制相比能发生变化，即外在动机的内化。动机的内化体现了个体的社会化过程,即个体在特定的文化背景下,起初由外部奖赏所控制的行为由于受到重要他人的推崇,与这种行为有关的态度或信念逐渐成为个体自我的组成部分。

在学习《社会心理学》的过程中，不断内化的外在动机驱动下的学习行为表现为：

外部动机/外在调节（基本上没有任何程度的内化,行为动机主要受外部因素的控制）：由于辅修了心理学、或为了凑够学分、亦或受到好友邀约结伴而报名了这门课程。

内摄性动机/内摄调节（个体虽然通过自我调节从事某种行为,但并没有把相关观念整合为自我的一部分）：主观上为了得到相对不错的绩点而去学习这门课程，完成相关作业，按时到班上课，认真复习备考。

认同性动机/认同性调节（个体认可了某种行为对自身的重要性,在此基础上调节自己的行为,体现了一种较高内化程度的动机）：经过几次课堂学习后，学生可能认为社会心理学与他们的个人价值观和兴趣相符，因此积极参与讨论、与他人交流和分享观点以提高自己的价值观。

整合性动机（把认同性动机与自我的其他方面加以整合,体现了一种高度内化的学习动机）：学生可能出于自己的自我成长、职业发展或个人目标而学习社会心理学，并将其视为实现自己目标和愿望的工具或者思考和理解社会问题的方法论，从而主动选择深入研究与他们的个人规划或社会问题相关的特定社会心理学课题。

1. 作为一名在读的大学生，你觉得调节性匹配的观点对你在浙江大学的学习、人际交往有什么参考意义。

不同调节定向的个体，使用各自偏好的行为策略时则达到调节性匹配，使得个体对其当前的行为产生正确感和重要性体验，从而增强行为动机，提高任务绩效和情绪体验强度，提高个体对自己行为的评价和满意度与对所选物品的价值判断。

对大学生的参考意义：

1. 调节性匹配的操作：我们可以通过完成Higgins调节定向问卷RFQ或测量自我差异，测量出特质性调节定向；或者通过传递情景信息，启动个体短期的情境性调节定向，从而判断出自己的调节定向是促进定向还是预防定向。根据此结果，使调节定向和自己的学习行为策略和学习结果效价达成匹配。例如促进定向的个体则可以以自己的兴趣爱好为依据寻找学习的方向，思考学习这个有哪些好处，并不断激励自己；而预防定向的个体则可以以外界信息如学校提供的培养方案为依据寻找学习的方向，思考如果不按要求学习会有什么样的后果，并不断警醒自己。
2. 个性化学习计划：了解自己的调节定向和偏好，我们可以制定个性化的学习计划，以满足自己的需求和目标。这包括专业课程的选择（兴趣爱好或培养方案参考）、时间管理（规划不同时间段的不同类型学习活动）、学习资源的选择（教科书、在线课程、学习应用程序等）和学习策略的选择（独自学习、小组合作、咨询师长等），从而提高对学习任务的重要性感受，增强学习动机，以更好地满足任务需求。
3. 自我评价和反馈：了解自己的学习风格和调节定向，可以帮助我们更好地评估自己的学习进度和学习效果，有针对性地给予自己相应的心理暗示，以提高学习动力。
4. 合作与沟通：了解他人的调节定向可以帮助我们更好地与他人建立合作关系，同时也可以帮助我们更有效地与其沟通，从而提高信息传递的效率和减少误解。在团队活动中，我们可以根据团队成员的调节定向偏好来调整沟通和工作方式、分配任务和角色、以恰如其分的方式去领导和激励成员，以确保每个人都能在自己最擅长的领域、最舒适的氛围中贡献力量，从而提高团队效率和满意度。
5. 冲突解决：在人际交往中，冲突是不可避免的。掌握调节性匹配可以帮助我们更好地理解冲突的根本原因，从而有的放矢地解决问题和维护良好的人际关系。
6. 共情：当他人需要情感支持时，如果我们能够了解其调节定向，那么我们可以充分发挥自己的共情能力，给予其所需要的、与之匹配的情感支持与输出，使倾听、感受与表达的整个过程饱满化、流畅化、匹配化。例如安抚重感情的促进定向的个体时，我们可以更侧重于分享自己换位思考后的感受，并给予对方积极的鼓励支持；如果安抚重理性的预防定向的个体时，我们可以更侧重于帮助其分析问题缘由以及解决问题的途径。