

• 心理学导论第一章_心理学的研究对象和方法

- 心理学是什么
 - 心理学是用科学的方法研究精神过程及个体行为的学科
- 心理学发展史
 - 结构主义
 - 代表人：心理学之父--冯特、铁钦纳
 - 时间：19世纪末
 - 研究对象：意识的基本组成（感觉、表象、情感）
 - 主要方法：内省法
 - 主要观点：元素之和=意识整体
 - 机能主义
 - 代表人：詹姆士、杜威
 - 时间：19世纪末、20世纪初
 - 研究对象：意识、经验
 - 强调：意识的作用与功能，以及心理在人类适应行为中的重要作用.认为心理学的目的是研究个体适应环境时的心理或意识的功能。
 - 机能主义者非常欣赏同时代的达尔文的自然选择理论，他们也试图研究精神、知觉、情感如何帮助我们适应环境。
 - 机能主义重视各种行为、精神活动的功能，这促进了教育心理学的发展和工业心理学的产生。他们还把动物引入到心理学研究之中。
 - 行为主义
 - 代表人：华生
 - 时间：20世纪初
 - 研究对象：人类或动物的行为
 - 主张：强烈反对研究意识、心理体验，代之以刺激、反应、习惯形成和习惯联合。反应之和等于行为整体。
 - 贡献：走实验法的研究道路
 - 缺陷：完全否认了心理和意识，把人等同于动物。
 - 极端行为主义：我们的行为只由奖赏和惩罚塑造而成。（斯金纳盒子）
 - 行为主义者完全否认精神活动的作用
 - 认知行为主义：把认知的观点与行为条件化相结合（条件发射+思维），解释人类行为
 - 行为主义的贡献：为学习、条件化、奖赏、惩罚等研究积累了大量的知识。促进某些心理疾病的治疗，恐惧症。
 - 格式塔学派
 - 代表人：韦特海默
 - 时间：20世纪初
 - 研究对象：知觉、意识
 - 主张：反对把意识分解成元素，心理现象的基本特征是整体性，所以要研究知觉和意

识的心理组织，反对结构主义的元素之和=意识整体，反对行为主义的反应之和=行为整体

- 研究思路：“整体大于部分之和” “整体优先于部分而存在”

- 精神分析学派

- 代表人：弗洛伊德
- 时间：20世纪初
- 研究对象：强调无意识
- 研究方法：临床精神分析技术
- 主张：强调潜意识的重要性，认为人有生的本能、死的本能、性本能，持一种“性恶论”，认为儿童时期受到的对待对成年后的人格特征有重要的影响。
- 主要概念：欲望、本能
- 研究技术：自由联想、释梦、催眠
- 至今，弗洛伊德的思想比较少得到验证，不过仍被动机、冲突、无意识等研究领域所重视。

- 中国心理学史

- 1978至今：真正进入发展时期；

- 心理学研究方法

- 调查法

- 获得使我们描述人的行为及心理过程的信息最直接的一种方法，仅需向人提问。

- 心理测量法

- 用一套预先经过标准化的问题（量表）来测量某种心理品质的方法；
- 智力测量、成就测量、态度测量、人格测量等；
- 优点：
 - 对心理现象进行量化分析；
 - 同时分析多个变量的相关性；
- 缺点：
 - 研究结果不能揭示因果关系
 - 被试有时不能客观回答问题

- 自然观察法

- 在自然环境下观察人或动物的行为
- 缺点：
 - 被试行为容易受观察者的影响
 - 容易出现观察者偏差
 - 被观察对象行为难以控制和精确重复

- 相关研究法

- 一种非实验方法，用于研究两个或多个事件、变量之间的关系。
- 当调查和自然观察揭示出的一个特征或行为会伴随另一个一起出现时，这两者间便存在相关。
- 正相关、负相关
- 例如：学习成绩好坏和玩游戏时间长短有何关系？

- 相关性不能揭示因果关系
- 个案观察法
 - 对单个被试集中深入研究
 - 个案研究可以为心理学积累大量非常有价值的知识，这些知识可为实验研究指引方向。
 - 但个案研究缺少对研究过程的控制，而且只能提供观察性描述，有些结果重复性差。
- 实验法
 - 实验法是获得各种行为间因果关系最有效的方法
 - 变量：
 - 自变量：因实验者操纵而变化的因素；（引起行为反应的因）
 - 因变量：实验的测量结果，自变量引起的特定反应；（行为反应）
 - 干扰变量
 - 实验组、对照组
 - 被试偏差
 - 因为被试的主观期待而造成行为结果上的无意偏差；
 - 安慰剂效应(placebo effect)：因为被试对药物效果产生期待而导致的药物效应；
 - 研究者偏差
 - 主试不经意的暗示对实验结果造成影响
 - 自证预言（self fulfilling prophecy）：预言促使人们朝预言的方向努力。
 - 单盲实验（single-blind experiment）：不让被试知道自己被分为实验组还是对照组；
 - 双盲实验（double-blind experiment）：被试和主试都不知道哪组被试是实验组，哪组是对照组；

• 心理学导论第二章_心理的神经生理机制

- 第一节——神经元和神经系统
 - 神经元
 - 神经元的结构
 - 树突：接受从其他神经元传入信息的神经纤维；
 - 胞体：神经元的主要部分,对各种输入信息进行汇总、整合；
 - 轴突：从神经细胞体向外传导信息的纤维；
 - 突触末梢：轴突末端分支的纤维；
 - 神经元的分类
 - 感觉神经元
 - 把环境外部刺激（光、声音、温度等）转换为神经电信号，传送到中枢神经系统的神经细胞。
 - 运动神经元
 - 将从脊髓和大脑发出的信号传递到肌肉和内分泌腺的神经细胞。
 - 中间神经元
 - 接受感觉信息，将神经冲动传递到其他中间神经元或运动神经元的神经细胞。
 - 动作电位

- 静息电位：神经元在静息状态时细胞的内外的电位差,约 -65~ -70mv。
- 动作电位：当神经元因为其他神经输入，静息电位达到-50mv的阈值时，神经元上的离子通道会发生一系列的开关动作，造成膜电位的快速上升之后又快速恢复的过程。
- 动作电位是一种全或无的现象
- 髓鞘和跳跃式传输
 - 髓鞘 (myelin) :包裹轴突的绝缘脂肪层。
 - 动作电位在郎飞氏节间跳跃式传输。
- 动作电位不是通过幅度，而是通过放电频率来编码信息
- 突触和神经递质
 - 突触 (synapse)：一个神经元的轴突末梢与另一个神经元接触的特异性连接。
 - 神经递质(neurotransmitter)：突触前神经元分泌的可激活突触后神经元受体的化学分子。
 - 兴奋性、抑制性
 - 受体 (receptor)：探测化学信号（神经递质）并启动细胞反应的特化蛋白质。
 - 神经调节剂：神经肽
 - 通过突触以外的部位释放；
 - 不直接传递神经信息；
 - 调节神经活动：影响记忆、痛觉、情绪、性行为等；
 - 比神经递质的效应更长久；
- 神经系统
 - 中枢神经系统
 - 脊髓
 - 大脑
 - 外周神经系统
 - 躯体神经系统：
 - 传递感觉、肌肉、躯体等信息的系统，可以随意控制。
 - 自主神经系统（连接内脏，控制基本生命过程。通常是自主管理，不可随意控制。）
 - 交感神经系统
 - 在危险性或情绪性情景出现时使躯体兴奋起来，以便“斗”或“逃”。应急系统
 - 副交感神经系统
 - 危险过后，使躯体保持平静，使机体处于较低的活动水平，保存能量。

• 第二节——脑结构和功能

- 脑的结构
 - 按位置划分：
 - 前脑
 - 中脑
 - 后脑
 - 按功能划分：

- 中央核心：控制基本的生命活动，呼吸、睡眠、饥饿、体温、性行为等。
- 边缘系统(limbic system): 控制情感，悲伤、快乐、恐惧等。
- 大脑：负责高级的职能，学习、记忆、思维等
- 大脑皮层的结构和功能
 - 结构
 - 皮层：大脑外层部分，3mm厚，神经系统70%的神经元位于皮层；
 - 灰质和白质：
 - 灰质：神经元胞体排列在皮层表面，呈现为灰色；
 - 白质：皮层下的区域，由皮层神经元的轴突构成，因为这些轴突被髓鞘包裹，呈现为白色；
 - 大脑半球：
 - 大脑皮层由两个大脑半球组成，两个半球由一条厚厚的纤维带（1亿条轴突）——胼胝体相连接；
 - 每个半球控制对侧躯体：左半球控制右侧，右半球控制左侧；
 - 功能
 - 功能的侧化
 - 左脑细节、右脑整体
 - 左脑：
 - 数学
 - 语言
 - 科学
 - 写作
 - 逻辑
 - 右脑
 - 音乐
 - 艺术
 - 舞蹈
 - 知觉
 - 雕塑
 - 幻想
 - 大脑皮层的分区：根据一些大的裂纹或不同的功能可把大脑皮层分成小区域，被称为脑叶。
 - 枕叶：负责对视觉信息进行初步加工；
 - 颞叶：听觉中枢，处理听觉信息；语言；
 - 顶叶：处理躯体感觉信息(温度、触觉、压力觉等)；还负责数字加工和空间推理
 - 额叶：控制运动，初级运动皮层；与高级心理功能有关，如决策、冲动的控制等；
 - 镜像神经元(mirror neurons):当做出某种动作时,这些神经元会反应；看到别人做相似动作时，它们也会反应。帮助理解、模仿别人的行为。

- 皮层下结构的功能
- 结构
 - 脑干（调节机体内部状态）
 - 延髓（medulla）：位于脊髓最上端，是呼吸、血压、心跳的控制中枢；
 - 脑桥（pons）：紧贴延髓之上，连接延髓和其他脑区；
 - 网状结构（reticular formation）：位于延髓内，由一些神经纤维和胞体组成，保持大脑的警觉状态，唤醒大脑皮层去注意新异刺激。
 - 小脑（cerebellum）：负责控制姿势、维持平衡、调节肌肉的紧张程度、协调肌肉的运动。音乐家的小脑比常人的大。
 - 丘脑（thalamus）：各种感觉信息（视觉、听觉、味觉、触觉）向皮层传输的中转站。丘脑的损伤可能导致耳聋、失明、或除嗅觉之外的其他感觉的丧失。
 - 边缘系统（limbic system），与情绪、记忆、动机等心理过程有关，是前脑最先进化出来的部分。
 - 海马(hippocampus):形成长时记忆非常关键结构。
 - 杏仁核(amygdala):与恐惧情绪有密切关系。
 - 下丘脑(hypothalamus):基本动机的控制中心，包括摄食、饮水、体温调节和性唤醒。“快乐中枢”“奖赏系统”；激素系统的控制中心。

• 第三节——内分泌系统

- 神经系统——第一大信息交流系统
- 内分泌系统——第二大信息交流系统
 - 由一些腺体组成，腺体分泌的化学物质（激素/荷尔蒙）被释放到血管或淋巴系统，传送到全身，由此影响内部神经活动和外部行为。
 - 激素影响行为：雄性激素水平会影响性欲
 - 行为影响激素：压力环境下肾上腺素升高

• 第四节——探索脑的方法

- 脑组织切除和电刺激法
- 大脑电活动记录
- 脑成像技术
- 各类技术比较

• 心理学导论第三章_感觉

• 第一节——感觉和感觉的测量

- 感觉系统概述
 - 什么是感觉？
 - 感觉是感觉器官（眼、耳）检测物理能量, 将其转化为神经信号并输送给大脑的过程；
 - 感觉系统实际上是一个数据筛选系统
- 感觉的测量
 - 刺激强度越大，对感觉器官的影响越强；
 - 绝对阈限(absolute threshold): 产生感觉所必需的最小物理量；
 - 测量绝对阈限时，被试完全根据自己的感觉经验判断刺激的有无；

- 心理物理学(psycho-physics): 研究物理刺激与所引起的心理感觉之间的关系.
- 差别阈限
 - 是受试者辨别两种强度不同刺激时所需要的最小差异值，故称差别阈限，也称最小可觉差。
- 韦伯定律（心理学上第一个自然定律）
 - 引起最小可觉察的刺激变化量和原刺激强度的比值是一个常数。
 - $K = \Delta I / I$
- 刺激与感觉的关系费希纳定律（Fechner's law）
 - 各刺激强度下最小感觉差别相等： ΔP
 - $\Delta P = A(\Delta I/I) \rightarrow dP = A(dI/I) \rightarrow P = K \log I$
 - P ：感觉大小， I ：刺激强度， K 和 A ：常数
- 感觉适应
 - 感觉器官因接受刺激太久，其敏感度暂时发生改变的现象，称为感觉适应。
 - 绝对阈限与差别阈限均表示感官对刺激的敏锐程度。但某一感官对某种刺激的敏锐程度并非一成不变的。
 - 当某种刺激持续时间较久，感官的敏锐度即会降低；绝对或差异阈限均将随之变大，必须提高刺激强度，才能产生感觉经验
 - 反之，如时旷日久缺乏某种刺激时，感官的敏锐度即会提高；绝对或差别阈限随之变小，只须微弱的刺激即可产生感觉经验

• 第二节——视觉

- 眼睛的结构
- 视网膜及感光细胞
 - 感光细胞
 - 视锥细胞 (cone)：昼视器官。负责颜色和白昼视觉的光感受器；高分辨率；约700万个；3种视锥编码颜色信息。
 - 视杆细胞 (rod)：夜视器官。对暗光敏感的视觉感受器，产生黑白感觉；低分辨率；约1.2亿个。
 - 中央凹只有视锥细胞，没有视杆细胞。这是视觉最敏锐的区域。
- 中央视野和外周视野
 - 中央凹（fovea）：视网膜中央的一小块凹陷区域，视锥细胞密集，负责颜色、细节加工。
 - 外周(periphery)：视网膜上的外围区域，主要分布视杆细胞。视觉敏锐度差；颜色知觉差；
- 视网膜的组织结构
 - 水平细胞、无长突细胞：整合大范围的视觉信息。
 - 双极细胞：传递信息，也参与整合信息。
 - 神经节细胞：接受双极细胞输入、传递视觉信息到大脑。
- 视杆细胞、视锥细胞连接到神经节细胞的方式不相同，也是两种感光细胞具有不同功能的原因之一。
 - 只有少数几个视锥细胞的输出会汇聚到下一层双极细胞，而大量的视杆细胞汇聚到同一个双极细胞上，这一方面使视杆细胞对弱光更敏感，另一方面视杆细胞具有更差的空间分辨率。

- 视觉系统对光线的适应 (adaptation)
 - 暗适应：由明处进入暗处时，眼睛对光线变得更敏感，这一过程大概需要30分钟左右。这个过程中，对光线的敏感度增加了10万倍。
 - 暗适应曲线的两个分支代表了两种感光细胞的适应过程，表明它们具有不同的暗适应速度。
 - 暗适应过程中，在生理上发生三种并行的生理作用：（1）瞳孔放大,以收入较多的光。（2）视网膜上视锥细胞的感光敏度增加，以暂时维持视觉功能。（3）视网膜上的视杆细胞的感光敏度迅速增高，取代视锥细胞的作用。
 - 明适应：由暗处进入明处时，感光细胞暂时饱和，由饱和状态恢复到正常感光状态大概需要5分钟左右。
- 视觉通路及感受野
 - 视觉通路：
 - 视网膜->外膝体（丘脑）->初级视皮层
 - 神经节细胞的感受野
 - 视网膜上约有1.3亿个感光细胞，但视神经只包含约120万根轴突；每一根神经纤维接受多个感光细胞的输入。
 - 感受野(receptive field)：如果某个区域内的刺激（如视觉刺激、触觉刺激）能引起某个感觉细胞的反应，那么这个区域就被称为该感觉细胞的感受野。
 - 对于视觉来说就是细胞看到的那部分视野区域。
 - 神经节细胞接受多个感光细胞的信息，感受野是中心+外周的结构。
 - 中心和外周相互拮抗。
 - On-off感受野：在感受野中央给光刺激时引起细胞放电，在外周区给光刺激则抑制细胞的放电。
 - Off-on感受野：在感受野中央给光刺激时抑制细胞放电，在外周区给光刺激时引起细胞的放电。
 - 中央-外周结构感受野有助于检测边界
 - 马赫带：1865年奥地利物理学家Mach发现光线的明暗交界处有一条明显的光带，靠近暗处的更暗，靠近亮处的更亮的现象。
 - 侧抑制（Hartline, 1956）：并列相邻的感觉神经元之间彼此有抑制作用。
 - 外膝体与视觉皮层的感受野
 - 外侧膝状体（LGN）上神经元的感受野与神经节细胞类似，也是 on/off 结构。
 - 初级视觉皮层上神经元：感受野是狭长形结构；对朝向、运动方向敏感。
- 颜色视觉
 - 不同类型的电磁波之间的差别在波长；视觉系统把可见光的波长信息转化为颜色。
 - 三个基本特性
 - 色调（hue）：即光线的颜色，与光的波长相关，如红色、绿色、蓝色就是具有不同色调的光。
 - 明度（brightness）：指颜色的明暗程度，相同色调的颜色可能具有不同的明度。
 - 饱和度（saturation）：指颜色的纯净度，颜色越纯饱和度越高（如鲜红色），如混上白色或灰色，则颜色饱和度降低（如粉红，是红色混上了白色）。
 - 颜色视觉理论

- 三原色说 (Thomas Young 1807 & Hermann Helmholtz 1850s): 虽然我们能感知无数种颜色, 但我们视觉系统只有三种颜色感受器 (红绿蓝), 不同颜色的光会引起这三种感受器不同比例的激活, 造成不同的颜色感受。
- 颜色拮抗说 (Hering, 1878): 视觉系统的颜色表征是由颜色相互对抗的机制构成, 如红-绿拮抗、蓝-黄拮抗、黑-白拮抗。某个拮抗机制不能同时对它的两种颜色反应, 它会被某种颜色激活, 而会被与其相对的颜色抑制。可解释颜色后像现象。
- 三原色理论可解释视网膜颜色机制: 颜色拮抗理论可解释视觉信息离开眼睛之后的颜色机制。

- 视觉后像

- 视觉后像: 视觉刺激消失之后, 感觉还会保留一段短暂的时间。
- 正后像: 残留的感觉与真实刺激感觉一致
 - 正后像是因为刺激撤销之后, 相关的神经活动会继续持续一段时间

- 眼睛的进化

- 第三节——听觉

- 声音的属性

- 音调

- 音调决定于声波频率的高低; 频率愈高, 音调愈高。声波频率是每秒内波幅振动的次数 (CPS, cycles per second), 单位赫兹 (Hz)。

- 音强

- 音强决定于声波振幅的大小: 振幅愈大, 音强越高。

- 音色

- 音色也叫音质, 决定于声音的复杂度。
- 由正弦波得到的声音是纯音。平常所听到的声音, 很少是纯音, 多数含有不同频率与不同振幅的多种声波混杂在一起, 称为复合音

- 听觉系统

- 人耳结构

- 外耳: 收集声音

- 耳廓 (pinna)、耳道 (auditor canal)、鼓膜 (ear drum)。
- 鼓膜位于外耳与中耳交界处, 由一骨质薄膜构成。由于音波压力之交错转变, 使得鼓膜前后振动; 于是, 原来经空气传导之声波, 经振动而转变为骨块之传导。

- 中耳: 传导声音

- 中耳包括锤骨、砧骨、镫骨, 三块听小骨相连接以传导声波。

- 内耳: 将物理刺激转化为神经冲动, 经听觉神经传至大脑

- 声波经中耳先达到卵圆窗 (oval window), 卵圆窗与耳蜗管相接。
- 卵圆窗的振动传入耳蜗后, 藉着液体的波动, 沿基底膜继续传递, 从而振动膜上的毛细胞。
- 基底膜和顶膜的机械振动会刺激毛细胞, 毛细胞产生神经活动, 编码声音。

- 听觉的心理现象

- 对不同频率的声音感受性不同

- 耳聋
- 传导性耳聋：耳鼓膜到内耳的声音传输障碍造成的耳聋。如：鼓膜损坏、小骨不能移动。佩戴助听器得到改善。
- 神经性耳聋：由于毛细胞或者听神经受到损害而造成。通过植入人工耳蜗得到改善。
- 刺激性耳聋：长期受到声音刺激而引起耳蜗特定区域的损伤（猎人选择性耳聋）。毛细胞在65岁时会丧失40%。

• 心理学导论第四章_知觉

- 感觉(Sensation)——把物理能量转化神经生理信号。零碎的、分离的、无意义的。
- 知觉(perception)——对感觉神经信号进行解释和理解。整体的、综合的、有意义的。
- 第一节——知觉及其特性
 - 什么是知觉
 - 知觉 (perception)：是通过对感觉信息进行组织、整合并根据已有的知识和经验对这些感觉信息进行理解的过程。
 - 知觉的作用是使感觉信息有意义。
 - 知觉的过程是“不自觉的”，而且是“豪不费力”的；人脑特别擅长识别和理解，而电脑只是记录和存储。
 - 知觉形成过程
 - 自下而上加工
 - 对输入的基本感觉信息进行抽提，形成简单的知觉特征，如颜色、亮度、线条朝向等；
 - 自下而上的信息是形成知觉的原材料；
 - 原材料是零碎的、无序的、无意义的，只有对这些原材料进行合理的组织才能形成知觉；
 - 自上而下加工
 - 利用原有的知识经验，把“感觉原材料”组织成有意义的整体；
 - 知识经验能起多大的作用？
 - 加快感觉信息处理的速度
 - 当大量的感觉信息缺失时，可利用知识经验形成生动的知觉，
 - 知觉的组织原则
 - 图形和背景
 - 图形和背景的分离是知觉组织的最基本的、天生的原则。
 - 图形是画面中感兴趣的目标，背景是不感兴趣的区域；图形更鲜明，浮现在前端。
 - 某些情况下图形和背景相互切换
 - 格式塔知觉组织原则
 - 格式塔组织原则由格式塔学派提出，试图解释零碎的感觉信息如何组织成整体的、一致的知觉体验。
 - 在实际发生的几种可能的几何组织形式中，他们是最好、最简单、最稳定的形状（Koffka,1935）。
 - 总体大于部分的和

- 知觉的恒常性
- 知觉能对目标物体的很多属性（大小、形状、颜色、亮度等）保持不变，即使它们投射在视网膜上的物理属性因视角/距离/光线等物理因素的变化而发生了极大的改变。
- 明度恒常性
 - 暗光下的粉笔仍为白色，阳光下的木炭仍为黑色
 - 形成原因有两种解释
 - 对物体本身的特征熟悉
 - 物体本身对光的反射率不变
- 颜色恒常性
 - 当物体的照明环境改变而知觉经验仍保持对其颜色知觉不变的心理倾向，
- 形状恒常性
 - 物体形状在视觉网膜的形状改变，而知觉上仍保形状不变的知觉现象，称为形状恒常性（shape constancy）
- 大小恒常性
 - 物体在视网膜上图像大小发生改变时，对物体的知觉体验不会发生改变，这被称为大小恒常性（size constancy）。
- 第二节——深度知觉和运动知觉
 - 深度知觉
 - 深度知觉（depth perception）使人们能够把二维的视网像解释为三维的世界，认识事物的真面貌。
 - 深度知觉的线索
 - 深度知觉线索来自两个方面：
 - 一方面是以刺激物的特性作为线索；
 - 另一方面则产生于视觉系统本身的特性。
 - 双眼线索
 - 双眼视差（binocular disparity）：注视同一物体时，因两眼视线的角度不完全相同，故而在两眼网膜上所构成的两个影像，彼此稍有差别的现象。
 - 生理线索
 - 辐合作用(convergence)：由两眼球转动以聚合视线，从而获得深度知觉的双眼线索。
 - 单眼线索
 - 1) 线条透视(linear perspective)：两条向远方延伸的平行线看来趋于接近。
 - 2) 相对大小：远处的物体被近处的物体显得更小。
 - 3) 遮挡/重叠：远处的物体被近处的物体遮挡。
 - 4) 光影/明暗：物体反射光的强弱以及它投下的阴影反映了深度信息。
 - 5) 相对清晰度：因为空气对光线的散射，远处的物体显得更模糊。
 - 6) 相对运动：远、近处物体相对自己运动速度或方向不同。
 - 运动知觉
 - 似动
 - 似动:在一定的时间空间条件下，静止的图像所引起的运动的感觉。

- 真实运动
- 真实运动：是指物体按照特定速度或加速度,从一处向另一处作连续性位移而引起的知觉。对人类或是对动物的生活适应上，移动知觉是极为重要的。
- 运动是相对的：
 - 图像在视网膜位置不变，但感觉到其运动；
 - 视网膜图像位置改变，但没有运动感觉；
- 第三节——影响知觉的因素
 - 先天遗传和后天经验
 - 后天经验
 - 知觉就是不停地比较的过程；把当前感觉信息与环境比较，与过去经验比较；而且这种比较是毫不费力的，高度自动的。
 - 文化的影响
 - 期待对知觉的影响
 - 年轻人和老年人看同一幅画会看到不同的人物
 - 不同通道间的知觉信息整合

• 心理学导论第五章_意识和注意

- 第一节——意识及意识理论
 - 什么是意识
 - 意识作为当今科学最大的难题之一，仍然缺乏统一的理论对其作出解释，甚至没有准确的定义对其进行界定。
 - 意识涉及两个水平
 - 1)、低级水平: 对外部和内部世界的觉知和监控。外部世界,周围的物理环境；内部世界，记忆、思维、决策等心理过程。
 - 2)、高级水平: 对自己作为一个有意识的、会思考的个体的觉知，根据对自我及行为的意识，控制和调整自己的行为以及外界环境，从而实现自己的目的。
 - 意识的作用
 - 监视当前的状态，根据事情的紧急程度，把大脑资源集中于处理一件事；
 - 协调和沟通各个认知过程，交换各种心理过程的信息，形成统一的整体；
 - 对外部世界进行表征，计划、发起、引导行为，与外界进行交互；
 - 弗洛伊德意识理论（精神分析理论——最早的意识理论）
 - 冰山理论（意识-前意识-无意识）
 - 前意识记忆
 - 我们不能让储存在大脑内的经验、知识每时每刻进入我们的意识；意识会对这些信息进行监控，随时可进入意识状态。
 - 没有进入意识的一些知识、经验、记忆可随时被意识提取,影响意识，这些信息被称为前意识记忆信息。
 - 无意识
 - 在通常的情况下无法进入意识的东西，被如内心深处压制的记忆、被抑制的本能欲望，以及被压制的冲动等。
 - 弗洛伊德认为无意识的过程比意识到的事物更重要，对我们的行为有深远的影

响。无意识的过程有时会冲破压制干扰意识层面的行为。如做梦、口误、笔误等。

- 弗洛伊德认为无意识的欲望比冲动是大部分心理疾病的根源。

- 当代观点

- 大部分心理学家接受存在无意识过程，但认为精神分析理论过分强调了无意识过程对情感方面的影响。
- 日常生活中存在大量的无意识过程，这些无意识过程对形成我们正常精神活动至关重要。
- 现代科学心理学认为意识是非自动化的过程，而无意识则是自动化的过程。学习就是把行为由非自动化转化为自动化。

- 无意识对行为的影响

- 盲视
- 双眼竞争（红绿眼镜）

- 意识的作用

- 监视作用
 - 处理外界信息是重要的心理功能，意识使得我们时刻了解周围以及自身的情况。但并不是所有的信息都能进入意识。意识只会监控最重要的、最相关的信息。
- 控制作用
 - 计划、启动、引导我们的行为。但并不是所有的行为都由意识来控制，无意识也会参与控制。
- 意识和无意识有冲突时，大部分时候意识能战胜无意识，但
 - (1)无意识长期被意识压制，一旦意识减弱，无意识即会反弹；
 - (2)在紧急情况下意识对无意识的控制往往会失效。

- 第二节——几种不同的意识状态

- 睡眠

- 睡眠是一种不可完全拒绝的生物节律
 - 睡眠和觉醒节律是十分稳定的，即使在不知道时间和看不到昼夜交替的情况下也能持续多日。
- 睡眠剥夺
 - 一般来说，持续4天或4天以上不睡觉就会感到极为痛苦。
 - 睡眠缺乏会对集中注意力、保持警觉、完成枯燥的任务造成影响。
- 睡眠时间
 - 短睡眠者：睡眠时间不超过5小时，占8%；长睡眠者：平均每晚睡9小时以上。大多数人的睡眠时间为7-8小时。
 - 随着年龄的增长，睡眠时间逐渐减少
- 睡眠的阶段
 - Nathaniel Kleitman 现代睡眠研究之父。第一个系统研究睡眠的科学家，设计了睡眠研究方法
 - 五个阶段
 - 第一阶段，出现alpha波，心率降低，呼吸不规律，肌肉放松，可出现入睡抽

搐。

- 第二阶段，出现纺锤波，是睡眠与觉醒的真正分界。
- 第三和第四阶段睡眠非常深，大脑一片空白，如果被噪声吵醒，可能不记得噪声。
- 第五阶段是REM阶段，梦通常在此阶段发生。
- 上述五个阶段，每夜重复4-5次。

- 快速眼动睡眠(REM)和非快速眼动睡眠(NREM)

- REM每晚合计大约90分钟，在REM阶段被叫醒，85%的人会报告生动的梦境。大脑非常活跃，看起来像醒着，REM期间肌肉松弛。哺乳动物都有REM，但爬行类没有。
- 在NREM阶段90%的时间没有梦，REM的梦持续时间更长，更清晰离奇。白天的体力消耗大，NREM增加，精神压力大，则REM增加。
- 梦游（梦惊）发生在第四阶段睡眠，多出现在儿童身上；梦（梦魇）发生在REM阶段睡眠。

- 不同生命时期睡眠模式有差别

- 梦

- 为什么会做梦？

- 心理动力学理论：

- 弗洛伊德认为“梦是欲望的表达。在睡眠时，对无意识压制松懈，潜意识中的欲望绕过抵抗，并以伪装的方式，乘机闯入意识而形成梦。可见梦是对清醒时被压抑到潜意识中的欲望的一种委婉表达。梦是通向潜意识的一条秘密通道。通过对梦的分析可以窥见人的内部心理，探究其潜意识中的欲望和冲突。通过释梦可以治疗神经症。”

- 生理学观点

- 在快速眼动睡眠阶段，某些大脑区域在一定程度上是活动着的，这些活动能触发感觉系统、运动系统及记忆系统，引起虚拟的破碎的表象，大脑将这些虚拟的心理表象组织成一定的情节形成梦。梦可帮助我们对白天的记忆进行筛选、分类、巩固。
- 梦的内容往往与前一天的经历有关，并可整合睡眠时的感官刺激。

- 抑制做梦对人的影响

- William Dement的REM睡眠剥夺实验：被试每次进入REM睡眠时即被唤醒，很快，他们做梦的需求增加，到第5个晚上，有人被唤醒20-30次。当允许被试无干扰地睡眠之后，他们的REM睡眠大大增加，这被称为快速眼动睡眠反弹。
- REM睡眠可能与脑内神经联结的形成有关，新生儿每天8-9小时是REM睡眠。REM睡眠可帮助整合白天的记忆。

- 睡眠与学习

- 学习之后，头一晚的睡眠对学习的巩固至关重要

- 催眠

- 催眠是指一个人（催眠师）向另外一个人（被催眠者）发出暗示，使被催眠者产生特定的知觉、想法或者行为。
- 催眠状态不同于睡眠状态，催眠时的脑电与睡眠时不同，也与假装被催眠时不同。

- 只有被试的自愿配合才能被催眠，所有的催眠技术不外乎让人做到以下几点：
 - 集中注意催眠师说的话
 - 放松并感到疲倦
 - 顺其自然，服从催眠师的指令
 - 进行生动的想象
- 催眠会改变感觉
- 第三节——注意
 - 什么是注意
 - 注意是对一定对象的指向或集中，是一种对各种信息进行筛选过滤的认知过程。
 - 为什么需要注意
 - Change blindness & inattention blindness现象表明每一时刻我们忽略掉了大部分信息。
 - 我们接收的信息输入远超过大脑的处理能力。大部分时候只能处理一小部分信息。
 - 需要某种机制完成以下功能
 - 1、对外界信息的选择；
 - 2、对某种信息加工的保持；
 - 注意通常被比喻为大脑里的探照灯，照到哪里大脑才处理哪里的信息
 - “被注意”和“不被注意”的不同命运
 - 被注意：信息加工得到易化。表现为：反应速度加快，正确性提高、知觉更清晰
 - 不被注意：信息加工不充分，或被抑制。表现为：反应速度减慢、正确性降低、知觉模糊，甚至不可见、不可被意识到。
 - 注意的种类
 - 根据作用的方式
 - 随意注意：自上而下，主动性注意。积极的、内源性的、根据主观意图或目的。
 - 不随意注意：自下而上，反射性注意。消极的、外源性的、不依赖于主观意图或目的，由突然出现的刺激引起。
 - 根据功能
 - 选择性注意：多个刺激呈现时，选择其中一个进行注意，而忽略其他刺激。
 - 分配性注意：把注意力同时分配到几个客体或事物之上。对于不熟悉的操作，分配注意相当困难。但对于自动化行为，分配注意较容易。
 - 持续性注意：在一段时间之内，持续地把注意力集中在某个客体或事物之上。
 - 当注意功能出现障碍
 - 忽视
 - 儿童多动症
 - 与右侧顶叶皮层活动不足有关；
 - 与忽视病人有相似的症状，对左侧空间注意不足。

• 心理学导论第六章_记忆

- 第一节——什么是记忆
 - 记忆及记忆的过程
 - 记忆是个体对信息进行接收和组织、存储、改变和恢复的心理过程。

- 记忆的过程
 - 编码：把外界输入信息转换为可存储的形式
 - 存储：把输入信息在记忆中保持一段时间
 - 提取：根据当前需要从记忆中提取以前的信息
- 记忆的作用
 - 记忆是人类知识经验、人类文明的基础；
 - 记忆是自我意识建立的前提；
 - 记忆是连接过去现在未来的纽带；
- 逆行性遗忘症
 - 对损伤之前一段时间内的记忆丧失
- 顺行性遗忘症
 - 损伤后发生的事不能进入长期记忆
- 第二节——记忆的三个阶段
 - 记忆存储的工作模型
 - 外部刺激
 - 大量信息从感觉器官涌入
 - 感觉记忆
 - 未被注意的信息被遗忘
 - 注意
 - 注意引导我们从感觉记忆中提取重要的信息
 - 短时记忆
 - 因为干扰或衰减而遗忘
 - 复述
 - 被复述的信息才能保存
 - 长时记忆
 - 感觉记忆
 - 感觉记忆：记忆的第一个阶段，此阶段所有的感觉印象被完整保留很短一段时间。
 - 映像记忆（icon memory）：视觉感觉记忆，约持续1/4秒；
 - 回声记忆（echoic memory）：听觉感觉记忆，持续可长达4秒；
 - 感觉记忆的特点
 - 1）包含大量感觉信息,几乎完整复制感觉信息；
 - 2）持续时间极短,几秒甚至更短的时间内感觉记忆即消失；
 - 短时记忆
 - 感觉记忆的信息只有被注意选择，才能进入记忆的第二阶段——短时记忆。
 - 短时记忆保存着在任何特定时刻我们正在思考或者意识的信息；
 - 短时记忆的任务：暂时存储新信息、加工这些信息；又被称为工作记忆(working memory)
 - 短时记忆的特点
 - 信息通常是以语音或听觉信息的形式存储在短时记忆中；
 - 短时记忆容量小
 - 保持时间短（通过复述，信息得以保持）

- 长时记忆

- 对30秒以前和更早信息的记忆，即是长时记忆。
- 长时记忆不是更持久的短时记忆
 - 信息容量有根本的差别：长时记忆具有庞大的储存空间；
 - 回忆信息的方式不同：扫描 VS 索引；
 - 遗忘机制不同：短时记忆中信息没得到复述即衰减遗忘；长时记忆的遗忘通常不是信息被擦除，而是由于信息无法提取；
 - 在不同的脑区编码：短时记忆主要由前额叶皮层编码；长时记忆首先在海马中得到整合，然后被转移到参与语言和知觉的大脑皮层做永久保存。

- 分类

- 陈述记忆（对事实信息的记忆，如姓名、人脸、单词、日期、地点等。）
 - 语义记忆（对事件事实的记忆、意义的记忆。）
 - 情景记忆（对信息发生的时间和地点相关的记忆，又称为自传体记忆。）
- 程序记忆（对动作行为和技能的记忆。）
- 大脑更善于储存语义信息（语义记忆），而对情节信息（情景记忆）的储存要弱很多；
- 长时记忆中的组织
 - 长时记忆里的信息根据意义进行归类组织。
 - Bousfield,1953: 让被试记住含60个单词的词表，词表的词可归为4类：动物,蔬菜,姓名,职业（铁匠,芹菜,豹子,面包师,野猫,Jason等）。被试回忆这些随机单词时，是按照类别分组回忆。
 - 对信息进行组织和赋予意义可大大提高长时记忆能力。
 - 精细复述（精细加工）有助于短时记忆转化为长时记忆。
 - 精细复述：对新的信息进行详细的处理，尽可能多地与已有的记忆内容联系起来，使得新的信息获得意义（理解地记忆）。
 - 记忆信息的组织
 - 激活扩散模型(Collins&Loftus)：记忆网络中的各个记忆节点相互联系，相似节点间的距离更近。
 - 一个记忆节点可以通过语义、价值、情境等激活其他节点。
- 记忆信息的编码
 - 信息存储于由一群神经元组成的分布式网络之中，编码各种信息的神经元群相互重叠。
- 记忆重构理论（reconstruction theory）：
 - 记忆并不像磁带或硬盘那样忠实记录所有信息.记忆过程对信息进行了大量的压缩,对某事件的回忆不是忠实恢复而是重构, 重构过程受到信念、知识、期望以及新的记忆的影响，重构之后的记忆可能偏离事件的实际情况。
 - 期望影响记忆
 - 新信息会改变旧记忆
 - 联想改变记忆
 - 我们的记忆并不是忠实可靠，我们会根据期望、经验、知识以及新的记忆内容重构记忆。

- 记忆的测量
- 回忆法
 - 回忆法：只提供很少线索，要求从长时记忆里提取出相关信息。
 - 例：请背诵《桃花源记》；
- 再认法
 - 从提供的选项中，辨别出学过的内容。
 - 例：世界上最长的河流是____
 - A.长江 B. 尼罗河 C.亚马逊河 D.密西西比河
 - 因为会提供更多线索，再认法会帮助回忆起更多的事情。
- 再学习法
 - 对已忘记的材料再学习，通过学习时间的长短测量先前的记忆。
 - 学过的知识从来不会被彻底忘记。
- 第三节——遗忘
 - 遗忘研究的先驱：德国心理学家艾宾浩斯
 - 遗忘曲线
 - 对于无语义的、死机硬背的集中学习，遗忘在开始阶段快速发生；
 - 有意义的信息不会被快速遗忘；
 - 遗忘的原因
 - 编码失败
 - 信息没有得到有效编码，没能进入长时记忆；
 - 解决办法：对信息进行精细加工；
 - 存储消退
 - 信息消退: 没有被使用的信息会随着时间的推移而逐渐淡化。
 - 消退是感觉记忆和短时记忆的遗忘原因
 - 长时记忆信息也可以随着时间而消退，而导致不能回忆。
 - 消退假说可以解释部分遗忘现象，但无法解释看似遗忘的信息科通过提示而被记起。
 - 提取失败
 - 记忆依赖于线索，增加线索可促进记忆的提取。
 - 干扰导致遗忘：其他记忆信息的干扰会导致记忆信息提取的失败。
 - 倒摄干扰：新的记忆抑制了先前的记忆。
 - 前摄干扰：先前的记忆抑制了后来的记忆。
 - 动机性压抑可干扰记忆提取
 - 压抑说：人们会有意识的压抑、遗忘痛苦的记忆，把它们驱逐到潜意识里。即动机性遗忘。
 - 例如：斯德哥尔摩综合症
 - 压抑说没有得到完全的实验支持

• 心理学导论第七章_思维

- 第一节——思维概述
 - 思维的界定

- 思维（thinking）是人脑借助于言语、表象和动作实现的、对客观事物的本质特征和内部联系的间接的和概括的反映。
 - 反映的内容：事物的本质特征和内部联系
 - 反映的形式：间接性和概括性
 - 反映的时空性：不受时空的限制
 - 加工水平：高级信息加工活动
- 思维的特征
 - 概括性：将同一类事物的共同特征和本质特征抽物出来加以概括。
 - 间接性
 - 医生根据体温、血压、血液、尿夜、心电图、脑电图诊断
 - 教师根据行为表现判断他人的心理
- 思维的种类
 - 按思维的内容划分（凭借物）
 - 直观动作思维
 - 解决问题的方式依赖于实际的动作（3岁前的儿童只能使用这种形式）
 - 具体形象思维
 - 人们利用头脑中的具体形象来解决问题（学前期主要使用这种思维形式）。
 - 语词逻辑思维
 - 人们运用抽象的概念、理论知识来解决问题的思维，是人类思维的典型形式。
 - 按思维的创造性划分
 - 再生性思维（reproductive thinking）：
 - 重现过去类似情景中学会的方法以解决问题。
 - 创造性思维（productive thinking）：
 - 创见的思维，能产生新颖的、前所未有的思维成果，带来有社会价值的产物。
 - 按思维的形式或方式划分（思维的指向性）
 - 辐合思维（convergent thinking）
 - 把问题所提出的各种信息加以重新组织，从而得出一个正确答案或最佳解决方案的思维。
 - 发散思维（divergent thinking）
 - 是一种沿着不同的方向去思考，追求多样性的思维。
 - 部分发散创造性思维又称为创造性思维
 - 特点
 - 流畅性（fluency）：反应的数量
 - 心智灵活顺畅，能在短时间内表达多个不同的观念，能使用较多的文字，能形成较多的联想。
 - 变通性（flexibility）：反应的类别
 - 思维方式变化多端，能举一反三，触类旁通，能随机应变，不墨守成规。
 - 独创性（originality）：反应的独特性
 - 思想表现超越，对事物处理能提出创新办法，对疑难问题能提出独特

见解。

- 远距离联想能力
 - 远距离联想能力是在彼此相距很远的观念间看出其关系的能力。
 - 梅德尼克等采用远距离联想测验来测量创造性的高低。
- 第二节——表象与想象
 - 表象和想象
 - 表象
 - 广义指头脑中出现的不在眼前的事物的形象；狭义仅指记忆表象
 - 特点：直观形象性；概括性；能动性
 - 作用
 - 进行决策和解决问题：挑衣服和设想家具布置。
 - 解释和描述事物：边想象边向朋友描述聚会情景
 - 帮助理解言语描述：对某人正在谈论的内容进行心理表征；想像小说中描述的情景
 - 改善情绪：想象愉快事情、想象节食后苗条样子
 - 提高技巧或为动作作准备：运用表象来改进游泳时的划水动作；在心里预演向老板提出加工资
 - 帮助提高记忆：心像化
 - 支持表象存在的证据：Stroop效应和字母旋转实验
 - Stroop效应：知觉形象与词义唤起的表象相互匹配时，反映速度快；不匹配时致使表象对知觉形象的干扰，反应速度慢。
 - Stroop效应说明：
 - 自动化加工的存在
 - 语义编码的存在
 - 表象在人的信息加工中具有作用
 - 种类
 - 根据表象的感觉通道
 - 视觉表象
 - 在视觉活动的基础上形成的关于事物形状、大小、方位、颜色和空间等图象
 - 听觉表象
 - 在听觉活动基础上，头脑中产生的各种声音的形象。
 - 运动表象
 - 和运动感知觉相联系，在人们头脑中产生的关于动作和动作系统的表象。
 - 根据表象的创造性程度
 - 记忆表象
 - 在记忆中保留的客观事物的形象，它是记忆的重要内容
 - 想象表象
 - 人们在头脑中，对记忆的形象进行加工、改造后形成的新形象 未曾经

历过的表象

- 遗觉象
 - 儿童时期比较明显，到青少年就消失了。

• 想象

• 种类

- 无意想象：没有一定的目的、不自觉的想象。无意想象大多情况下是联想，例如梦
- 有意想象：按一定目的，自觉进行的想象。
 - 分类（根据想象内容的新颖性、独立性、创造性）
 - 再造想象
 - 根据言语的描述或图样的示例，在人脑中形成新形象的过程
 - 创造想象
 - 在创造活动中，根据一定的目的、任务，在人脑中独立地创造出新形象的过程。创造想象具有创造性、独立性和新颖性的特点。
 - 幻想
 - 是创造想象的的特殊形式；是创造力实现的必要条件；是创造的重要的精神力量理想和空想

• 概念和推理

• 概念

- 概念是人脑反映客观事物的本质特征（或联系）的思维形式。
- 特点
 - 概念用语词来表示，但概念是心理现象，语词只是其物质外壳。
 - 概念的心理功能

• 种类

- 具体与抽象
 - 具体概念：根据事物外部特征形成的概念
 - 抽象概念：根据事物内部的本质的特征而形成的概念
- 日常与科学
 - 日常概念：前科学概念，昆虫是否属于动物）
 - 科学概念：定理和原理
- 合取概念、析取概念和关系概念
 - A与B的交集C是合取概念：鸟类，水果、动物、毛笔
 - A与B的并集是析取概念：好学生
 - $B > A$ 这种关系则是关系概念：高低、上下、左右

• 概念结构

- 层次网络模型
 - 概念被分层次地组织成有逻辑性的种属关系
 - 节省储存空间，体现认知经济的原则

• 推理

- 推理是人们从具体事物或现象中归纳出一般规律，或者根据一般原理推导出新结论的思维活动
- 逻辑学家关注规范性推理，研究人们应当怎么做；心理学家关注描述性推理，研究人们实际怎么做
- 类型
 - 归纳推理
 - 归纳推理 (inductive reasoning) 或归纳 (induction) 是以观察到的多个事例所获经验为根据归纳出概括性原则，用以推论解释观察到的事物并作出判断的思维方法。
 - 归纳推理所得结论只能称归纳概判 (inductive generalization) ，而不能称为有效论证。
 - 演绎推理
 - 演绎推理 (deductive reasoning) 是根据一个普遍承认的原则 (或定理定律) 为前提，从而推演到特定的事例，最后得到一个肯定结论的思维方法。
 - 逻辑中的三段论法 (syllogism) 是最典型的演绎推论。
 - 条件性推理
 - 条件推理 (conditioning reasoning) 指人们利用条件性命题进行的推理。
 - 证实偏差 (confirmation bias) ：人们倾向于证实某种假设规则，而很少去证伪它们。

• 第三节——问题解决

• 概述

- 问题解决 (problem solving) 在问题情境下通过思维而达到目的的心理过程。
- “问题”属于必须自行找到方法从而达到目的的“难题”
- 按照问题的明确程度分类
 - 定义清楚的问题 (well-defined problem) ： $2x+7=x-10$
 - 定义不清的问题 (ill-defined problem) ：小说创作
- 按照问题解决的方式 (Greeno, 1978)
 - 归纳结构问题 (inducing problem)
 - 123834656 ?
 - 转换问题 (transformation problem)
 - 给予一个最初的状态，问题解决者必须发现一系列到达目标状态的操作。
 - 汉诺塔问题
 - 排列问题 (arrangement problem)
 - 给予所需要的成分，问题解决者须以一定的方式排列它们，以达到规定的目标状态。

• 过程

- 顿悟
- 渐进

- 策略
- 问题解决是对问题空间进行搜索，以找到一条从问题的起始状态到达目标状态的通路，即要找到一定的算子序列，这个过程需要策略的引导。
- 问题解决策略包括：算法和启发法
 - 算法
 - 算法是解题的一套规则，精确地指明解题步骤。
 - 特点
 - 保证问题的解决
 - 费时费力
- 启发法
 - 是指凭借经验的解题方法，也称为经验规则。
 - 围棋中的“金角银边草肚皮”法则
 - 启发法不能保证问题一定得到解决，但却常常有效地解决问题。
 - 在解决复杂的问题时，人们常常使用启发法
 - 手段--目的的分析
 - 手段-目的分析（means-ends analysis）：发现问题的当前状态与目标状态的差别，并应用算子来缩小这种差别。
 - 例：你如何到达南极
 - 逆向搜索
 - 逆向搜索（working backwards）：在解决问题时，设置一个目标状态，由此出发想出相应的步骤退回到当前状态，在实际操作时又反过来，从当前状态走到目标状态。
 - 例：有10个金币，每次可以拿1 - 3个。两人轮流拿，谁拿到最后一个就输了，所有的钱归对方。用什么方法保证能赢？
 - 爬山法
 - 当一个人的目标是要到达山顶而又没有清楚标记的通路时，常用的策略是总选择向上走的路。假如发现自己下降了，就返回刚才的地方尝试再向另一个方向踏出一步，假如这一步使你上山就接受它。把这一策略运用到问题解决上就意味着只走使你向目标靠近的路，称为爬山法。
 - 爬山法与手段-目的分析的区别：有时候会引入困难较小的新差异或暂时扩大某种差异。
 - 例：医生有时运用爬山法，通过将药剂量的增减与病人健康改善与否作比较来达到为患慢性病的人寻找最佳用药量。
 - 迁移（类比迁移）
 - 指先前解决问题的经验应用到理解新问题上的策略。
 - 问题解决者需要从已知怎样做的事开始，找出先前解决过的与当前新的还没有解决的问题之间的相似性，从而运用那些相似性（类比）。
- 影响问题解决的心理因素
 - 知识表征的方式

- 认知结构 (cognitive structure) 指个人对事物的一种基本看法或思维模式。
- 例：已知圆的直径是2厘米，请求出正方形的面积
- 定势
 - 定势或心向作用 (mental set) 指心理活动的准备状态。
 - 对于一类问题如屡屡采用同一方法解决，久之成为习惯，以后遇到类似问题就不加思索地以同样方式去处理。
- 功能固着
 - 功能固着 (functional fixedness) 指解决问题时个人只看到某种物体的通常功能，而看不到它的其他功能从而干扰了问题的解决。
- 动机
- 人格
- 第四节——判断与决策
 - von Neumann-Morgenstern的期望效用理论(Expected Utility Theory)用于刻画理性行为；传统的经济学是一个规范性的经济学, 教育人们应该怎样做
 - 前景理论(Prospect Theory)则用于描述实际行为, 人们实际是怎样做的。
 - 标准推理过程
 - 贝叶斯公式：在事件已经完成之后，某个假设正确的概率依赖于①在事件出现之前，该假设正确的概率；②如假设是正确的，事件可望出现的概率；③如任何其他假设是正确的，事件可望出现的概率
 - 标准推理VS知觉推理
 - 启发式：减少社会认知过程中的努力
 - 人加工可能性信息与贝叶斯公式很少有关甚至无关；人往往不顾事件的基准概率信息，而是采用一些启发式策略
 - 代表性启发式
 - 人们倾向于根据样本是否代表（或类似）总体来判断其出现的概率。
 - 可得性启发式
 - 人们倾向于根据一个客体或事件在知觉和记忆中的易得性来评估其相对频率，容易知觉到或回想起来的被判定为更常出现。
 - 锚定和调整
 - 现代决策理论
 - 框架效应
 - 一个问题的两种逻辑相似的说法引导决策者选择不同的选项。
 - 沉没成本
 - 夫妇剥削法则：在婚姻中，操心较少的人对操心较多的人拥有剥削的权力
 - 最小兴趣法则：在婚姻中，对继续或维持目前关系较小的人拥有更大的权力

• 心理学导论第九章_动机

- 第一节——动机的性质
 - 动机 (motivation) 是引起和维持个体活动，并使活动朝向一定目标的内部动力。
 - 动机与活动的关系

- 同一活动可以由不同动机来支配
- 同一动机可以引起不同活动
- 本能与动机
- 动机与目标
- 动机的构成：需要和诱因
 - 需要（Need）是有机体内部的一种不平衡状态，它反映了某种客观要求和必要性，并成为个人活动积极性的源泉。
 - 诱因(incentive)：能够激起有机体的定向行为，并能满足某种需要的外部条件或刺激物。
 - 动机的特点
 - 动机作为中介变量
 - 动机是有需要来驱使的
 - 动机是需要和驱力共同作用的产物
- 显性动机和隐性动机
 - 为什么你购买这衣服？
 - 显性动机：
 - 它们很流行
 - 我的朋友都穿它
 - 它们很合身
 - 它们看起来适合我
 - 隐性动机
 - 它们显示我的富有
 - 它们使我显得性感
 - 它们使我显得年轻
 - 它们使我显得时髦
- 动机的功能
 - 激活功能
 - 动机能推动个体产生某种活动：为了消除饥饿寻找食物；为了摆脱孤独结交朋友。
 - 指向功能
 - 个体在学习动机支配下去图书馆和教室学习；在成就动机支配下选择具有挑战性的任务。
 - 维持和调整功能
 - 行为的坚持性：为目标一直努力学习
- 需要的种类
 - 按需要的起源来分
 - 自然需要
 - 或生物学需要、生理需要
 - 生理需要兼具社会性
 - 社会文化需要
 - 人类特有的需要

- 按指向的对象来分
- 物质需要
 - 指向物质产品，以占有这些产品而使需要得到满足
- 精神需要
 - 指向社会的各种精神产品，以占有这些产品而得到满足。
- 马斯洛的需要层次理论
 - 生理的需要->安全的需要->归属于爱的需要->尊重的需要->自我实现的需要
 - 马斯洛的观点
 - 无论从进化的角度，还是从个体发展的角度来看，层次越高的需要出现的越晚。
 - 层次越低的需要力量越强，它们能否得到满足直接关系到个体的生存，因而又叫缺失性需要。
 - 只有当低层次的需要得到满足或部分满足之后，较高层次的需要才会出现。高层次的需要的满足有益于健康、长寿和精力的旺盛，所以又叫生长需要。
 - 已经满足了的需要不再是人的活动的动力，只有尚未满足的需要才是当前推动人活动的动力。
 - 当所有较低层次的需要都得到持续不断满足时，人才受到自我实现需要的支配。但真正达到自我实现境界，成为自我实现的人还是少数。

• 第二节——动机的种类

- 原始性动机 (primary motives) 与衍生性动机 (secondary motives)
- 生物性动机 (biological motives) 与社会性动机 (social motives)
- 原始性动机 (primary motives) 与习得性动机 (learned motives)
- 生理性动机 (physiological motives) 与心理性动机 (psychological motives)
 - 生理性动机
 - 饥饿动机
 - 由于缺乏食物或营养而引起的一种生理不平衡状态，表现出紧张，形成个体内在的压力，驱使有机体产生寻食行动
 - 血糖与饥饿感
 - 血糖含量变化与短期内的饥饱感觉有关联。
 - 将胰岛素（使葡萄糖含量降低）注射到已吃饱个体的血管中，个体会感觉到饥饿；胰高血糖素则使得饥饿个体不再感到饥饿。
 - 口腔的感觉也能提供饱信号的外周来源。
 - 吃饱的时候就没有了胃口，称为特定感觉厌食症。
 - 高热量和高蛋白的食物比低热量和低蛋白的食物更容易产生饱食感。
 - 饥饿感的神经机制：摄食中枢和饱食中枢
 - 摄食行为是由两个相互影响的中枢控制的，一个是位于下丘脑外侧部的摄食中枢，一个是位于下丘脑腹内侧区的饱食中枢
 - 进食障碍
 - 神经性厌食症 (anorexia nervosa)
 - 男性患厌食症占5-10%，其余均为女性。

- 神经性贪食症 (bulimia nervosa) : 狼吞虎咽低吞食东西, 然后又通过呕吐或服用泻药来避免体重增加。
- 厌食者有饥饿感吗?
 - 厌食者仍有饥饿感。一般从正常节食开始, 然后逐渐产生问题, 导致月经不调、身体虚弱、经常生病, 每20个厌食者中至少有1人死于营养不良。
- 渴动机
 - 渴通常是由缺水引起的, 且与渴望饮水相联系的感觉。
 - 坎农 (Cannon) 曾提出口干而喝水的假设, 但没有得到证实。
 - 生来没有唾液腺的人经常口干, 但并不比正常人喝更多的水; 注射引起唾液腺分泌的药物, 也没有减少有机体对水的需要。
 - 阿道夫 (Adolph) 的实验表明, 一只狗在某一特定时间内的缺水量与它得到水后所喝的量相等。狗似乎有一种正确估计自己缺水多少的能力, 即: 个体喝水受体内需要程度的支配。
 - 更精细的研究证明, 机体细胞内、外液体间室的液体缺乏都会诱发饮水行为。
 - 细胞脱水是一种渴刺激, 大脑视前区及附近区域的细胞收缩表明细胞脱水。细胞外液体缺乏也是一种渴刺激。
- 性动机
- 心理性动机
 - 亲和动机 (交往动机)
 - 亲和动机 (affiliation motive) 是指个人在社会生活中与他人亲近、交流、往来以获得他人的关心、理解、合作的动机。
 - 人与人间的和谐关系是心理健康的重要标志
 - 亲和动机主要由人类社会生活本身的特点所决定
 - 人的幼年期特别长
 - 即使是成年人, 遇到危险时, 也需要他人的保护。
 - 从事活动遇到困难, 需要他人的帮助。
 - 人类的社会生活, 首先是生产劳动, 不能没有分工协作、经验传递、信息交流。
 - 亲和动机与社会环境
 - 沙赫特 (Schachter , 1959) 以62名女大学生为被试, 将被试分为实验组 (32人) 和控制组 (30人) 。
 - 说明越是在恐惧的清境下, 合群或亲近他人的倾向越强烈。
 - 亲和动机与社会情境
 - 人际信任
- 成就动机
 - 成就动机 (achievement motive) 是指个人在从事某种重要的活动时力求获得成功的内在动力。
 - 成就动机的结构
 - Atkinson (1958 , 1964) 认为, 成就动机由两种方向彼此相对的心理因素构成

- 希望成功(hope for success)：使人趋近目标以追求成功
- 避免失败(fear of failure)：使人回避目标以避免失败。

- 成功恐惧测试

- 权力动机

- 权力动机 (power motive) 是个人所怀的一种强烈地影响别人或支配别人的欲望。与“权力欲”在心理学上的涵义不完全相同。
 - 研究发现，凡是对社会事务有浓厚兴趣，极愿作为影响大众的人，行为背后存有强烈的权力动机。
- 权力：能改变事情进程的力量，能让人们做他们本不会做的事情。
- 权力动机分为两种 (Lynn & oldenquist , 1986)
 - 个人化权力动机 (personalized power motive) ：动因为己
 - 喜欢参与社会活动，尽量利用机会表现自己，在团体中如有才能相当或胜于自己的人，就会与之为敌，非将之击败不可。这种人表面热心社会事物，事实上是利用社会形象，达到满足私欲的目的。
 - 热衷于追求权位，将权位本身视为目的；甚至不惜以卑劣手段达到目的。
 - 视物质条件为最高价值，不仅尽情享受物质生活，而且也竭尽所能去聚积财富；并企图藉优于别人的财富条件，炫耀自己社会地位，从而达到影响别人甚至控制社会的目的。
 - 社会化权力动机 (socialized power motive) ：动因为人。
 - 关心社会，但不实际参与社会事务，只在个人专长范围内，以传播知识观念的方式影响别人、助益社会。如一些教师、作家、编辑、记者等
 - 关心社会也走入社会，他们以自己的专长为人群服务；或是解除别人的痛苦，或是维护社会安全，从而达到影响别人与助益社会的目的。社会上凡是不专以营利为目的的服务人员，如有些医师、律师、牧师、传教士等
 - 以服务为目的的团体领袖，他们爱人类，爱社会，对社会公益与人民福祉，怀有很深的使命感，企图以其才能领导大众，从事改革，藉以达到影响别人与助益社会的目的。
 - 他们居于团体领袖地位时虽然拥有支配别人的权力，但他们不重视行施权力的当时得到的个人满足，而重视在行施权力之后产生的利民效果，藉此实现自己的理想。

- 第三节——现代动机论

- 归因论

- 归因(attribution)就是对他人或自己行为的原因给予解释的心理过程
- Weiner (1974)年提出了成功与失败的归因模型。

- 自我效能论

- 自我效能 (self-efficacy) 是指个人对某种活动有过一些成败经验后，对自己相应的能力所形成的一种评估。

- 班杜拉 (Bandura) 于1982年提出自我效能论用以解释动机的形成。
- 认为个人在目标追求过程中，面临一项具体工作时，对这一工作动机的强弱，取决于个人的自我效能的高低。
- 自我效能的形成过程也是一种认知过程。
- 自我效能高，则动机水平高。
 - 所谓“艺高人胆大”。“艺高”是自我效能感，“胆大”是动机。
- 自我决定论
 - Deci 认为，自我决定是一种涉及经验选择的人类机能品质，它构成人的内在的动机，自我决定是人的一种选择能力。
 - 自我决定理论将人类行为区分为两大类：自我决定行为和非自我决定行为。
 - 自我决定行为基于对人们需要的认识，其特点是设计和选择行为。这种行为在于满足人的需要。
 - 非自我决定行为，没有真正的选择。它受外在刺激的控制，因而是无动机的。
 - 自我决定理论强调：自我决定不仅是个体的一种能力，还是个体的一种需要。人们拥有一种基本的内在的自我决定的倾向性，这种倾向性引导人们从事感兴趣的、有益于能力发展的行为，以便形成与社会环境的灵活适应”

• 心理学导论第十章_情绪

- 第一节——情绪情感的界定
 - 情绪情感是客观事物是否符合个体的需要而产生的体验。
 - 情绪情感是由一定的刺激引起的
 - 外部刺激
 - 自然情景
 - 社会情境
 - 内部刺激
 - 生理性刺激
 - 心理性刺激
 - 刺激以需要/动机为中介引起情绪
 - 相同的刺激会引起决然不同的情绪（夕阳）
 - 符合个体需要的事物，引起积极的肯定的情绪
 - 不符合个体需要的事物，引起消极的否定的情绪
 - 情绪是身心一体的反应
 - 呼吸
 - 心率、血压和血管容积：
 - 满意愉快时心率正常；恐惧或暴怒时心跳加速，血压升高，大腿血管舒张，而脸部血管则会收缩，面色变得惨白。
 - 皮肤电反应：
 - 皮肤电反应 (galvanic skin response, GSR)
 - 内分泌腺
 - 悲痛或过于高兴使人落泪；焦急或恐惧时人会出汗；紧张时唾液腺等消化腺的分泌受到抑制，人会感到口干、食欲减退；紧张和焦虑时肾上腺素分泌增多。

- 声带振动
- 情绪和外周神经系统
 - 恐惧致死
 - 副交感神经系统反应比交感神经系统慢，把血压降得很低，导致头晕。当面临极端恐怖和强烈情绪刺激时，导致副交感回弹（parasympathetic rebound），回弹严重导致死亡。
 - 情绪与下丘脑：“假怒”现象
- 情绪的分类
 - Izard认为情绪包括：兴奋、喜悦、惊骇、悲痛、憎恶、愤怒、羞耻、恐惧和傲慢。
 - Krech的情绪分类
 - 原始情绪：
 - 快乐、愤怒、恐惧、悲哀。这4种情绪与激动追求目的活动联系紧密而具有高度的紧张性。
 - 与感觉刺激有关的情绪：
 - 疼痛、厌恶、轻快。这种情绪是愉快的或不愉快的；指向积极目标或消极目标的。
 - 与自我评价有关的情绪：
 - 包括成功与失败、骄傲与羞耻、内疚与悔恨。主要决定于一个人对自己行为与各种行为标准之间关系的知觉与评价。
 - 与别人有关的情绪：
 - 爱与恨。它是由自己与别人的关系引起的并指向别人。
- 情绪状态
 - 心境
 - 激情
 - 应激
- 情感
 - 理智感
 - 道德感
 - 美感
- 第二节——情绪表达
 - 情绪表达（emotional expression），是指个体将其情绪表露于外，并藉以达到与他人沟通的目的。
 - 面部表情
 - 情绪表达以面部的肌肉活动为主
 - 面部表情的反馈作用
 - 表情能够引起情绪变化,导致自主神经系统反应
 - 研究者让被试评价一些卡通片的有趣程度，同时把一支铅笔横叼在嘴里，结果发现，牙咬着铅笔的被试比用嘴里含着铅笔的被试觉得有趣。
 - 姿态表情
 - 姿态表情包括身体表情和手势表情

- 身体（肢体）表情（body language）指经由身体的各种动作，代替语言达到表情达意的沟通目的。
- 手势可以表达情绪：鼓掌表示兴奋，顿足代表生气，控手表示焦虑，垂头代表沮丧，摊手表示无奈，捶胸代表痛苦。
- 体态语言可以产生强烈的后果
 - 让被试看30秒钟的无声录像，观察以为大学教授的体态语言，然后对他进行评价。结果发现，实验中的评价和那些听了教授一个学期课程的学生的评价非常一致。
- 语调表情
 - 语调高低、强弱、抑扬顿挫等，也是表达情绪的重要手段
- 情绪表达的先天后天之争
 - 达尔文在《人与动物的表情》(1872)中认为：人与动物的表情均系进化而来的遗传性行为，是动物在适应环境中自然保留下来的。发怒时咬牙切齿，是因为露出牙齿可以吓唬敌人，害怕时缩成一团是为了隐蔽自己，不让敌人发现。
 - 盲人儿童的基本情绪和我们是一样的
 - 基本情绪具有跨文化性
- 身体反馈
 - 通过身体反馈可以增强情绪情感体验
 - 面部感觉反馈
 - 莱尔德（1974）：看完卡通片后，假装微笑组比皱眉组报告更愉快。
 - 扎耶恩（1993）：微笑使较冷的血液流入大脑，从而降低大脑温度，产生愉快感；而皱眉减少大脑血流量，提高大脑温度，产生不愉快感。
 - 身体姿势反馈
 - 斯蒂帕尔（1993）：坐直写字的被试更多报告有骄傲情感。
 - 言语行为反馈
 - 西格曼等（1993）：大声谈论与焦虑有关事情，被试会更焦虑；低声谈论悲伤事情，被试感到更悲伤。
- 情绪的发展
 - 情绪的分化与识别
 - 一般三岁的幼儿至少能按别人面部表情而了解当事人所表达快乐、愤怒与悲哀三种情绪
- 第三节——情绪理论
 - 情绪理论主要围绕生理唤醒、认知（包括认知评价）、情绪感受的关系而展开
 - James-Lange 的情绪理论
 - William James（1884《心理》）：情绪的发生必先有引起个体反应的刺激，刺激必然引起个体的生理反应，正是由于这个生理反应，个体才产生了情绪。
 - 詹姆士：对于激动我们的知觉对象的知觉心态，并不立即引起情绪：知觉之后，情绪之前，必须先有身体上的表现发生。所以更合理的说法，乃是因为我们哭，所以愁；因为动手打，所以生气；因为发抖，所以怕，并不是因为愁了才哭，生气了才打，怕了才发抖。

- Cannon-Bard的情绪理论
- 研究发现，切断脊髓，周边的回馈进不来，依然有情绪感受。
- 外界刺激作用于感官后所引起的神经冲动首先传递到大脑的丘脑和下丘脑（例如，视丘）部位，再由这两处同时发出神经冲动，一方面上达送至大脑皮层，一方面同时传递冲动到达内脏，情绪体验和表现反应都是作为丘脑和下丘脑活动的结果而在同一时刻产生。因此，情绪中心是中枢神经系统的丘脑。
- 情绪的双因素理论（认知评价理论）
 - Schachter 和Singh：环境事件、生理状态和认知过程在情绪产生过程中发挥作用；情绪产生的基本过程是刺激情境 - 评估 - 情绪。
 - 沙赫特和辛格的经典实验
- 情绪的认知理论
 - 恐惧导致吸引
 - 情绪与归因
 - Stuart Valins：同样的生理唤醒可以引起不同的归因，特定的情绪归因过程影响个体对情绪的认知
 - 纯粹接触效应
 - Zajonc（1968）提出屡见效应（Mere exposure effect）：一个人的曝光率越多，则此人越受欢迎。
 - 无意义音节、汉字、土耳其语等都存在这一效应。
 - 阈下屡见效应（Subliminal mere exposure effect）
 - 法国大学生不喜欢字母W，因为W是法语字母里最为不常见的。
 - Moreland 和 Beach (1992) 在大学教室的实验
- 情绪产生的两条路径

• 心理学导论第十二章_人格

- 第一节——人格的一般概念
 - 人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有统合模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。
- 人格特征
 - 独特性：个性和共性
 - 稳定性：跨情境性和跨时间性
 - 稳定性与可塑性（江山易改，本性难移）
 - 功能性：人格决定行为乃至命运
 - 楚汉争雄，周瑜
- 多重人格
 - 多重人格（Multiple Personality）是一种心因性身份的障碍，也即由心理因素引起的人格障碍。
- 人格的结构
 - 气质
 - 气质反映了人的行为模式。Buss & Plomin提出，了解他人的气质，主要是了解他说话的快慢，是用强调语气还是克制态度在说话。

- 气质 (Temperament) 是人的心理活动和行为进行的速度、强度、灵活性及指向性等动力特征，它不以人的活动目的和内容转移。
 - 速度表现在感知觉的速度、灵敏度和注意力集中时间的长短、思维的快慢等。
 - 强度表现在情绪、情感的强弱、意志努力的程度
 - 灵活性指的是一个人能够根据环境变化转换反应的能力，也称为应变能力
 - 指向性指的是，有的人倾向于外部事物，对人热情，善于交际，有的人比较内向，不爱说笑，比较独善其身
- 气质类型
 - 胆汁质
 - 多血质
 - 粘液质
 - 抑郁质
- 气质综述
 - 气质不是指偶然表现在心理活动和行为方面的特点，而是一种典型的、稳定的特点
 - 气质无好坏之分，每种气质类型都有积极和消极两个方面
 - 黏液质的人，可能表现出实干、感情刚毅、冷静、不外露、不爱激动、办事谨慎，但也会萎靡不振，冷漠和固执
 - 气质不决定人活动的社会价值和成就的高低
 - 气质与职业的选择
- 性格
 - 性格是一个人在个体生活过程中形成的对现实的稳定的态度，以及与之相应的习惯化了的行为方式中表现出来的心理特征。
 - 性格的表现
 - 做什么 (人对现实的态度)
 - 怎么做
 - 性格与气质的区别
 - 气质主要体现了神经系统的基本特征的自然影响，体现了遗传在个性中的作用 (童年时期作用较大，为人和动物所共有) ；性格主要是在气质基础上，在后天的社会条件和环境影响下形成的
 - 决定人的行为举止时，性格具有核心意义，而气质只具有从属意义
 - 同是帮助别人，多血质是能说会道地去帮人，往往动作敏捷，情感明显表露于外；而粘液质者则可能动作沉着，情感不表露于外，不声不响地去帮人；胆汁质可能是慷慨大方地去帮人；抑郁质则是带着怜悯去帮人。
 - 气质反映人的心理活动的动力特征，无好坏之分；性格反映其社会本质，有好坏之分 (大公无私/大公捂私)
 - 性格与气质的联系
 - 气质不直接决定个体的人格形成，但气质与性格存在着内在的联系。
 - 气质指明性格发展的特定方向
 - 胆汁质、多血质的人易于形成外向性格，粘液质、抑郁质易于形成内向性格。同样是自制力，粘液质和抑郁质的人比多血质和胆汁质的人更易形成

- 个体的气质类型与社会环境之间的拟合性，是真正决定性格形成的因素。
 - 母亲提供丰富刺激（如提问，教导，用手势指导孩子）对退缩儿童来说，有助于促进儿童的探索行为，对好动儿童来说则意味着过多的干预，可能抑制儿童自发的探索行为。
- 气质类型不同的人，可以形成相同的性格倾向。
- 气质影响性格的表现方式。

- 自我调控

- 第二节——人格理论

- 特质理论

- 特质是持久的品质或特征，这些品质或特征使个体在各种情况下的行为具有一致性。
- 特质影响着人们的不同反应
- 1 高尔顿·奥尔波特的特质理论
 - “在一个人的活动倾向中，除了可变的那部分外，另外还有一部分是稳定不变的。” “这正是我们力图用特质概念所说明的那部分”。
 - 首要特质
 - 表现了一个人生活中无时不在的倾向，他的每个行为是事实上都可追溯到其影响。
 - 中心特质
 - （如，诚实、善良、武断）反映了比首要特质更为有限的情境中的行为倾向，但仍代表了行为上的广泛的一致性。
 - 次要特质
 - 有助于预测个人行为的特定的、个人的特征。简言之，这种特质的显著性和普遍性因人而异。对于食物和衣着的偏好是次要特质的例子。
- 2 卡特尔的人格特质论
 - 研究方法：词汇分析法
 - Allport & Odbert发现字典中有18000多个词与人格有关，有4504个是特质术语，除掉同义词、生僻词，还剩160个。卡特尔加进了自己先前测验获得的11个人格特质词，共有171个特质术语，构成了整个人格圈。
 - Cattell认为这些人格特质词太多，通过归类把数量降到了35个。由于这些特质很容易观察到，他称之为表面特质。之后，卡特尔用等级评定方法考察这些表面特质，得出这样的结论：大约有16个基本或根源特质，它们是35个表面特质的基础。
 - 表面特质（surface trait）：从外部行为能直接观察到的特质。如孩子“爱干家务活”，微笑
 - 根源特质（source trait）：隐藏在表面特质深处并制约着表面特质的特质，反映的是一个人整体个性的根本特征。
- 3 艾森克的人格理论
 - 艾森克根据因素分析法推出三个范围很广的维度
 - 外向性
 - 内源导向性的或外源导向性的；

- 神经质
 - 情绪稳定的或情绪不稳定的；
- 精神质
 - 善良的、体贴的或有攻击性的、反社会的。
- 4 人格的五因素模型
 - 五因素模型始于WT. Norman1963的工作，他应用16PF进行因素分析，获得五个因素。McCrae &Costa (1985) 对80个量表的评定数据进行分析，获得了5个因素：
 - 外倾性 (Extraversion) ：热情、社交、果断、活跃、冒险、乐观等
 - 神经质 (Neuroticism) ：焦虑、敌对、压抑、自我意识、冲动、脆弱等
 - 宜人性 (Agreeableness) ：信任、直率、利他、依从、谦虚、移情等
 - 责任心 (Conscientiousness) ：胜任、公正、条理、尽职、成就、自律、谨慎、克制等
 - 开放性 (Openness) ：想象、审美、情感丰富、求异、创造、智能
- 类型理论
 - 分类：基于某一原则对人进行分类
 - 类型理论是全或无的现象，而不是程度的问题，如果把一个人归类于某一个类型，那他就不能被归类于该理论中的其他类型中。
 - 1、对立类型理论
 - Friedman &Rosenman(1974)对3000名35 - 59岁的健康者进行长达9年的经典研究，提出A-B型人格类型
 - 2、多元类型理论
 - 胆汁质：情绪体验强烈、爆发迅猛、平息快速、思维灵活但粗枝大叶、精力旺盛、争强好斗、勇敢果断、热情直率、朴实真诚、表里如一、行动敏捷、易激怒、易兴奋
 - 多血质：情感丰富、外露但不稳定、思维敏捷但不求甚解、热情大方、善于交往但交情浅薄、行动敏捷、适应力强、但缺乏耐心和毅力、稳定性差、见异思迁、快乐、活泼好动、
 - 粘液质：情绪平稳、表情平淡、思维灵活性差但考虑问题细致周到、安静稳重、踏踏实实、沉默寡言、喜欢沉思、自制力强、耐受性高、交往适度、交情深厚、但行为主动性较差、缺乏生气、缺乏感情、行动迟缓
 - 抑郁质：情绪体验深刻、细腻持久、情绪抑郁、、思维敏锐、想象丰富、不善于交际、孤僻离群、踏实稳重、自制力强、但行为举止缓慢、软弱胆小、优柔寡断、悲伤、易哀愁
 - 现实生活中，大多是混合型
 - 3、认知风格
 - 认知风格：指个体偏爱的信息加工方式，也叫做认知方式。
 - 如有人喜欢与人讨论问题，而有人则喜欢独立思考。
 - 认知风格与认知能力的差别。
 - 能力是一种水平，而风格是认知方式。
 - 能力是一种单极变量，有高低之分，而风格是一种双极或多极变量，无高低或

好坏之分。

- 场独立性——场依存性

- 威特金 (Witkin, 1940) 根据认知方式上表现出来的对外部环境 (场) 的依赖程度不同提出
- 场独立性：
 - 信息加工时，对内在参照有较大的依赖倾向，心理分化水平较高，主要依据内在的标准或内在参照，与人交往时，不够细心、不能体察入微。
- 场依存性：
 - 信息加工时，对外在参照有较大的依赖，心理分化水平低，处理问题时往往依赖于“场”，与别人交往时能考虑到对方的感受。

- 第三节——人格评价

- 自陈量表

- 概念：自陈量表测量的是人格特质，由一系列的问题组成，每个问题陈述一种行为，由被试按照自己的真实情况来作答。
 - 卡特尔16种人格因素测验 (16PF)
 - 明尼苏达多相人格测验 (MMPI)
 - 内容：健康状况，情绪反应，社会态度，心身症状、家庭婚姻等26类题目。
 - 结构：10个临床量表和四个效度量表、
 - 优点：
 - 题目数固定，内容具体清楚，施测简单，计分方便
 - 缺点
 - 1、缺乏客观标准，不易建立制度
 - 2、测验内容属情绪、状态方面，所以对某一问题的答案常常会发生变化。
 - 3、会发生反应偏向，受社会赞许现象的影响

- 投射测验

- 是由若干个模棱两可的刺激所组成，被试可任加解释，使自己的动机、态度、感情以及性格等，在不知不觉中反应出来（即投射到刺激中去），然后由主试将其反应加以分析，来推论出被试的人格特性的心理测验方法。
 - 著名的投射实验：主题统觉测验和罗夏墨迹测验
 - 主题统觉测验 (TAT)
 - H. A. Murray和C. D. Morgan于1935年编制。这套测验由30张内容颇为暧昧的黑白图片组成。图片内容多为人物，兼有部分景物。
 - 被试要按年龄和性别分成成年男性、成年女性、男孩和女孩四组。30张图片也组合成4套，其中，每组专用的图片各一张，成年组与非成年组共有的图片各一张，男女共有的各7张，各组通用的共10张。
 - 施测时每个组测10张(包括一张空白片)，依照规定顺序呈现。
 - 罗夏墨迹测验
 - 由瑞士精神病学家罗夏 (H. Rorschach, 1884 - 1922) 创立于1921年创编完成。测验由10张对称的墨迹图片构成，5张是黑白的(1、4、5、6、7)，各张墨色深浅不一；2张主要是黑白墨色加以红色斑点(2、3)；3张由彩色构成

(8、9、10)。

- 施测时，先设法使被试放松，然后逐次将图片展示给被试，每展示一张都要让被试说出他看到了什么或联想到什么。测验可分为四个阶段，即自由(联想)反应阶段、提问阶段、类比阶段和极限测试阶段。前两个阶段是每个被试都必须接受的，后两个阶段则是在经过前两个阶段仍不能确认被试的反应类型时才考虑采用的。
- 计分系统：
 - 计分系统的逻辑
 - 如果被试的反应与大多数人一致，即被认为是正常的
 - 如果被试的反应怪异，与一般人差别较大，表明该人可能存在心理障碍
 - 如果被诊断为某种精神疾患的人都具有某种反应类型，而被试也具有这种反应类型，那么被试就可能具有某种精神疾患。
 - 计分主要集中在四个方面
 - 定位：整体、部分、细节
 - 决定因素：颜色、阴影
 - 反应内容:反应对象和活动的性质
 - 独创及从众：反应是原创的、独特的还是常见的普通的