



SHANGHAI JIAO TONG
UNIVERSITY



NoteBook

邱一航

520030910155

心理

心理学导论

冯特 [德] “心理学奠基人” — 实验

问卷

皮埃德 [瑞士]

观察

弗洛伊德

常用于心理咨询 — 访谈

Floyd — 第一需要: 性

马斯洛: 人既有向上追求

Russel — 第一需要: 权

又有堕落的渴望

Williams James — 第一需要: 被欣赏

* 死欲

心理咨询

避免双重关系 { 判断客观/正确性受影响
后续关系

加尔夫 “人骨子里都是傲慢的” (自我肯定倾向?)

荣格 — 自我 (意识), 情结 (个人潜意识), 原型 (集体潜意识)

顶层 ————— 底层

心理测评问卷 { MBTI
OCEAN

(1) MBTI — 注意力方向 Extrovert / Introvert 外倾 (向) / 内倾 (向)



如何搜集信息 ← 认知方式 Sensing / iNtuition 感觉 (知) / 直觉

如何做决定 ← 判断方式 Thinking / Feeling 思维 (理性) / 情感 (感性)

应对不确定性 ← 生活方式 Judgement / Perceiving 判断 (主观) / 知觉 (客观)

RR. Mccrae ; Costa

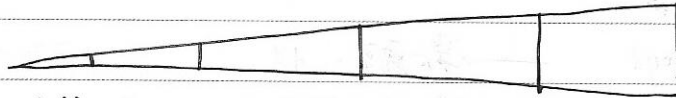
★ (2) 大五人格 (Oceano)

O — Openness 开放心态. C — Conscientiousness 责任心

E — Extroversion 外向性 A — Agreeableness 宜人性

N — Neuroticism 神经质

★ 马斯洛需求金字塔



★ 自我需求 / 尊重需求 / 社交需求 / 安全需求 / 生理需求

★ 人际交往心理效应

① 首因效应：第一印象，先入为主

② 近因效应：“但是”^{转折}；时间间隔较长时，末尾项目记忆效果强

★ ③ 刻板效应：对某一类人的固定印象

★ ④ 晕轮效应 (光环效应)：看问题由一个中心点逐步向外扩散为越来越大的圆圈。
(以点概面、以偏概全)

★ ⑤ 投射效应：以己度人。将自己的特性/性格/感情/意志投射到他人身上。(强词夺理?)

情感账户理论 ~ 长久的关系，需要后续的经营“储蓄”。 类似投资

<1> 了解他人。

<2> 守信。

<3> 阐明期望

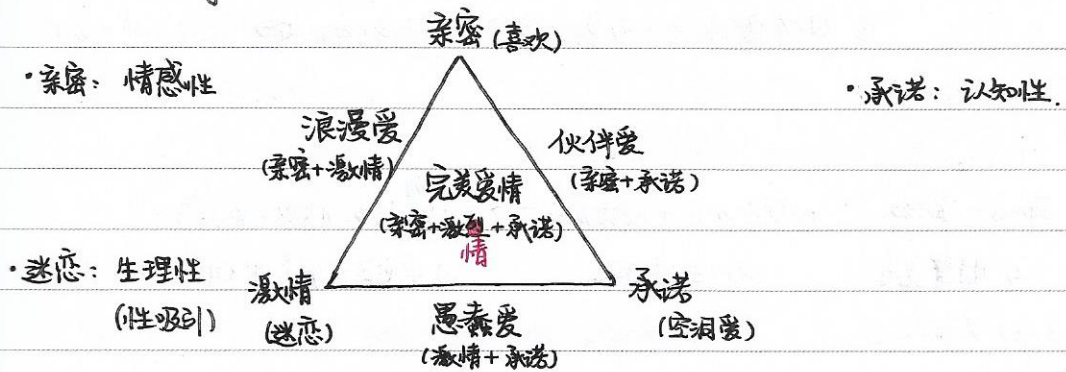
<4> 诚恳正直

<5> 细节

人际交往

1. 控制. 承认. 理解自己的情绪. 不要急于摆脱情绪(发泄)
2. 就事论事. 避免胡乱猜忌.
3. 换位思考.
4. 检讨自己.
5. 聚焦需求: 我到底需要什么?
6. 解决问题: 寻找满足原初自我的方法, 而不是攻击对方.

Robert Sternberg (罗伯特·斯滕伯格) 爱情三角理论 ☆



1) 临近 —— (1) 情感基础 (2) 安全感 (3) 熟识

2) 美即好效应 ~ 喜欢可爱的人 话痨喜欢话少 → 互补性

3) “礼尚往来”: 喜欢那些喜欢我们的人.

对未来伴侣的期望值 = 伴侣长相吸引力 + 伴侣接纳自己的可能性

4) 相似性: 喜欢与我们相像的人

5) 重演过去

① 与父母相似 (Floyd 狂喜) ~ 重复性的行为
② 与父母截然相反 [补偿造梦] ~ 重复性的行为

恋爱关系与早期亲子关系的相关性

依恋
关系

- 安全型依恋风格^(最多) ~ 相信他人善良，从容、镇定，相信自己的伴侣。
 回避型依恋风格 ~ 害怕自己受伤，接近他人不自在，避免与人亲密
 焦虑矛盾型依恋 ~ ① 感觉他人疏远自己，② 期待紧密关系，但不信任对方真心
 ③ 怀疑自己价值，觉得别人会拒绝自己。
 ④ 过度依赖亲密关系。

不安安全感

人的依恋风格会变化 (随个人生活改变而发生变化)

经营情感：① 肯定对方，情感支持；② 精心时刻；③ 礼物；④ 服务
 ⑤ 身体接触 ← 私密、安全 (要时刻牢记自己不了解对方)

压力

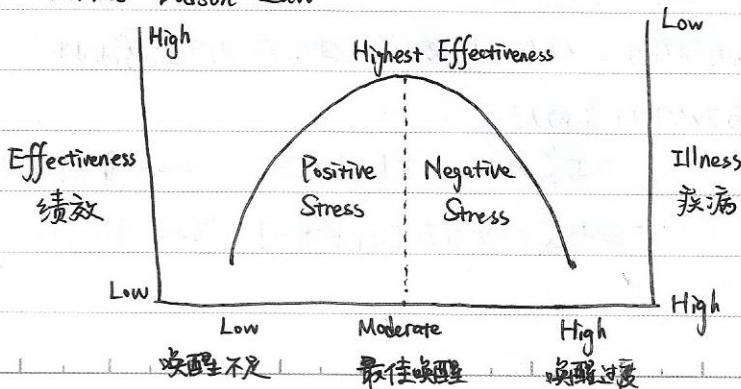
Stress: 应激 心理压力源 + 心理反应 $\xrightarrow{\text{压力}}$ 一系列认知、行为、情感上的改变

- 1) 朋辈竞争 2) 生涯迷茫 3) 其它压力源事件 (单一压力)
 4) 人际关系 5) 城市文化

压力管理三阶段 (~~Hans Selye~~ (Hans Selye 压力模型))

Alarm 警戒 \rightarrow Resistance 抵御 \rightarrow Exhaustion 衰竭

Yerkes-Dodson Law



压力(情绪唤醒)

情绪策略: (1) 冥想/深呼吸 (2) 运动

(3) 倾诉

↓
不要打断, 不要纠正, 只要陪伴
简短的鼓励

问题解决策略: (1) 战术调整 ~ 换种方式

(2) 战略调整 ~ 改变预期、目标

埃利斯 ABCDE 情绪管理理论

A: Activating Event 诱发事件

B: Beliefs 个体对诱发事件的评价、解释、看法

C: Consequences 个体情绪与行为的结果

D: Disputing ~~不~~ 与不合理信念辩驳

E: Effects 指通过疏导产生积极的情绪与行为

心理咨询与心理治疗

心理咨询: 宣泄情绪, 整理思路, 获得启示

1) Rogers 人本主义 → 每个人都有自我实现的倾向

▲ 同感 ▲ 真诚 ▲ 尊重

无条件关注
鼓励
倾听

心理咨询伦理: 真诚、责任、诚信、公正、尊重

2) Floyd 人格学说:



解剖心理阴影
分析原因

心理防御机制: 压抑, 投射, 否认, 退行, 固着, 升华

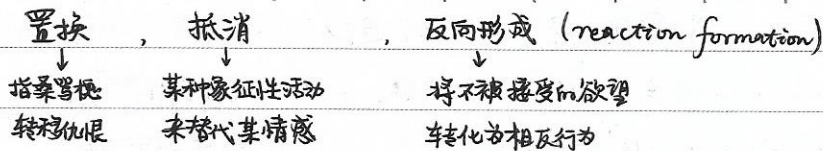
↓
抑制到无意识水平

↓
将愿望动机归于他人

↓
拒绝 (似乎未承认发生过)

↓
心理活动退回较早阶段以原始、幼稚方法应对当前情境

↓
停留在某一心理发展水平
将冲力转化为建设性力量



行为治疗 { 只关注当前行为, 不考究过去及因素
以特殊行为为目标。
技术通常由实验发展而来。

行为
以动作着手
不关注情绪及原因

埃利斯 REBT (Rational-Emotive Behavior Therapy) 合理情绪疗法

- 不合理情绪 { 绝对化要求 (必须、应该)
过分概括化 (以偏概全)
糟糕至极 (极端、灾难)

纠正非理性观念

→ 前五: ABCDE 理论

• 认知疗法

森田疗法: 森田正马。 (快淘汰的, 不用管了)

- 适应问题: 神经质症。非器质性原因造成的症状
- 神经质症本质: 出于某一动机过于集中倾注注意力, 并由自我暗示病态固化的产物。
- 治疗理论: 顺其自然。• 为所当为。

“科学”的疗法 → 看疗效

中国的心理咨询理论建构

- 钟友彬: 认识领悟 ← Floyd 理论影响。精神分析的中国简化版
- 杨德森: 道家认知治疗 ~ 顺其自然, 以柔克刚, 知足知止, 少私寡欲
张亚玲等人

* 价值中立问题 ← 心理咨询应保持价值中立。

抑郁症

- (1) 三低: 情绪情感低落, 思维迟缓, 意志活动减少
- (2) 一些患者伴有思维内容障碍 → 自责, 妄想, 厌世轻生
- (3) 重度抑郁症发作期: 自杀企图, 自杀行为倾向突出
- (4) 躯体症状: 身体多器官系统不适, 疲乏无力, 食欲性欲下降, 体重↓, 入睡困难, 早醒
- (5) 持续 2 weeks +

躁狂症

- (1) 三高: 情绪情感高涨, 思维活动加速, 活动增多
- (2) 部分患者伴有思维内容障碍: 夸大观念, 夸大妄想, 过分夸大自己的才能
- (3) 躯体症状: 长期亢奋, 性欲↑, 红光满面等, 便秘, 体力过分消耗

躁郁症 (双相情感障碍) —— 青少年多发

焦虑症 { 慢性焦虑 (广泛性焦虑)
急性焦虑

—— 无明确客观对象的紧张担心
植物神经症状, 运动性不安

PTSD (Post-traumatic Stress Disorder) 创伤后应激障碍

重大刺激性事件或创伤性事件发生数日或数月后, ~~反复或持续发生~~
反复或持续发生闯入性的创伤性体验重现, 噩梦。

OCD (Obsessive Control Disorder) 强迫症

焦虑障碍的一种类型, 强迫思维与强迫行为。

* 神经性厌食症

精神分裂症:

- 1) 精神活动与现实环境相脱离。 认知过程、情感过程、意志过程与个性特征
各方面不协调、彼此分裂的精神病。

{ 急性: 亢奋、妄想、幻觉 —— 阳性症状

{ 慢性: 失去精神动力、缺乏动力/社交 —— 阴性症状