名词解释:

*两年都考了的：*

1. **主观幸福感：主体主观上对自己生活状态正是理想中生活状态的一种肯定和感受**
2. **原型：**对某一外界刺激做出特定反应的先天遗传倾向，是集体无意识的元素和主要内容
3. **大五人格：**研究者通过词汇学的方法，发现大约有五种特质可以涵盖人格描述的所有方面。 大五人格（OCEAN），也被称之为人格的海洋。包括：开放性，尽责性，外倾性，宜人性，神经质五种特质。

*两年考了一次的：*

**建构**：人们用来解释并预测事件时，使用的观点、思想、见解。

具有如下特性：（1）两极性；（2）个体异来自于建构的差异（3）建构系统即人格（4）建构相似的人易成为关系亲密的人

**反向形成**：通过认同相反的态度和行为类型，把它们作为屏障，以防止危险欲望的表达。

**投射：**在潜意识中将自己真实存在的、但若承认就会引起焦虑的事转嫁于他人

*（以上两个自我防御机制每年各考了一个）*

**超我：**超我是从自我发展起来的一部分，是道德化了的自我。遵循“道德原则”

**价值的条件化**：自身价值确立在他人评价或外部强化等条件的基础上

***EPQ****：*艾森克人格量表，有4个分量表，E（内外向）、N（神经质）、P（精神质）、L（效度量表）

辨析题：

**匮乏需要vs成长需要**

1. 匮乏（基本）需要：人对生理、安全、爱、尊重等的需要。
2. 成长（高级）需要：人对最大限度地发挥个人潜能，即自我实现的需要。
3. 两需要的对比：*（自己根据萌姐的笔记列的。大家凑合看）*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 匮乏需要 | 成长需要 |
| 必要性 | 一定有 | 不一定有 |
| 主体 | 很大程度上依赖外界 | 更靠自己 |
| 出现时间 | 出现早 | 出现晚 |
| 功能 | 避免疾病 | 更健康（锦上添花） |

**罗特的社会学习理论vs班杜拉的社会认知理论**

1. 社会学习理论：
2. 期望价值理论：

行为决策不仅是由是否有强化或者强化的大小所决定，还受到对行为结果可能性的预期所影响

1. 控制点理论

对于强化作用能否由自己的行为所控制，人会形成泛化期望。

* 内控者相信生活中的一般强化作用大都可以由自己控制；
* 外控者认为生活中的一般强化作用都由外力或他人所左右。

1. 社会认知理论：
2. 交互决定论：

* 行为是个人与环境交互作用的结果。
* 个人与环境以交互作用的方式彼此影响，每个人的人格特点是个人和情境变量持续的相互作用的结果。

1. 观察学习

* 观察学习：通过观看他人（榜样）而习得复杂行为的过程。又称榜样学习、模仿学习。
* 原理‐ 替代强化：由于看到他人行为被强化，而代替了自己行为的强化，所以观察者也能学习到示范者的行为

1. 自我调节

* 自我调节：个人通过对自己行为的自我反应来调节自己行为的过程。
* 原理‐ 自我强化（self ‐ reinforcement ）：根据行为是否达到内在标准而进行的自我肯定或惩罚。

1. 自我效能

* 个体对自己从事某项工作所具有的能力和可能做到的地步的一种主观评估。
* 结果预期和效能预期

• 结果预期：人对自己的某一行为是否会导致某一结果（强化）的推测，即在多大程度上相信某事能发生。

• 效能预期：人对自己进行某一行为的实施能力的推测，即在多大程度上相信自己能使某事发生。

* 自我效能感的来源

• 过去成败经验

• 替代经验

• 言语说服

• 对情绪唤醒状态的归因

1. 总的来说：

社会学习理论要点是：认为人们能够通过模仿他们看的见的行为来学习，这意味着＂行为主义＂色彩浓厚． 社会认知理论是社会学习理论的进化版本，要点在于：人们通过学习观察获得行为表征符号． 举例：前者认为我们一定要亲自射击才能学会射击，后者则认为通过看电视就可以学会，即使你从来没有射击过也知道如果扣动扳机．