名词解释:

*两年都考了的：*

**主观幸福感：**个体主观上对自己已有的生活状态正是自己心目中理想的生活状态的一种

肯定的态度和感受=积极情绪（多）+消极情绪（少）+生活满意度（认知）

1. **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
2. **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）

目录

[弗洛伊德 3](#_Toc454294233)

[阿德勒 3](#_Toc454294234)

[荣格 4](#_Toc454294235)

[客体关系理论 4](#_Toc454294236)

[埃里克森 4](#_Toc454294237)

[马斯洛 4](#_Toc454294238)

[罗杰斯 4](#_Toc454294239)

[特质 5](#_Toc454294240)

[生物学 5](#_Toc454294241)

[认知流派 6](#_Toc454294242)

人格：是一个人内在的心理、生理系统的动力组织，决定着个人特有的思想和行为

人格的特性：独特性、稳定性、统合性、功能性

### 弗洛伊德

生本能：一切与保存生命有关的本能

死本能：趋使人回到有生命之前的无机物状态。

焦虑：一种由紧张、不安、焦急、忧虑、惊恐等感受交织在一起的情绪体验。是由人格不适应状态引起的痛苦的情绪体验。是自我对待三者的软弱态度。

自我防御机制：通过在某些方面歪曲现实以保护一个人免除焦虑的潜意识过程

本我：由一切与生俱来的本能冲动组成，遵循“快乐原则”

自我：现实化了的本能，是在现实的反复教训之下，从本我分化出来的一部分，遵循“现实原则”

**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”**

压抑：主动不自觉地将超我不允许的欲望和动机逐入潜意识的过程

否认：拒绝承认使人感到焦虑和痛苦的事件，似乎其根本没有发生过。

替代：将敌意等强烈的情感从最初唤起的对象转移到另一个比较不具威胁的对象上。

**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。**

理智化：用抽象的、理智的方式处理压力情景以获得超脱。

**投射：个体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。**

升华：把不能为社会所接受的冲动的能量，转化为建设性活动的能量。

合理化：用一种自我能接受、超我能宽恕的理由来代替自己行为的真实动机或理由。

1.希望达到某种目的而未达到时，否认该目的的价值和意义

2.没有达到预定的期望和目标，便提高目前现状的意义或价值。

固着：发展过程中停滞在前一个阶段上。原因可能是遭遇挫折或过度满足。

退化：在发展到下一阶段时却退回到使用以前阶段使用的方式来解决问题。

梦程：歪曲梦的真实意义的各种机制。压缩、相反机制、象征化、次级精致化。

### 阿德勒

生活风格：是个人克服自卑追求卓越的方式

创造性自我：人格中自由成分，使个体能在可供选择的生活方式和追求目标之间进行选择。

卓越情结：完全追求个人卓越而不顾及他人和社会的需要。

### 荣格

情结：对个人生活至关重要的特征，富有情绪色彩的一连串观念或思想。

集体无意识：人类种系发展的沉淀物，包含同一文化中所有人共有的思想、意向和精神特征。

**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。**

人格面具：个体用来应付**社会习俗和传统要求**，在公共场合所表现出来的一种公**开**人格。

暗影：指集体潜意识中负向的一面，或者人性中黑暗的一面。代表那些我们不想面对的，想要把它们藏匿起来的特质。

自性：代表人类追求**统一、平衡和整体性**的集体无意识。

### 客体关系理论

客体：在情感上有特别意义的人或事物，愿望或行为指向的对象。

### 埃里克森

自我同一性：健康自我的建设性功能关键是维持一种同一感，即1.个体性2.整体性和整体感3.一致性和连续性4.社会团结性

同一性混乱：同一性的对立极端。角色混乱，同一性危机。内心支离破碎感、自觉人生没有目标，无法获取满意的社会角色或地位带来的支持。

### 马斯洛

人本主义：1.强调人的责任2.强调此时此地3.强调个体的现象学4.强调人的成长。

存在主义为哲学基础，现象学为方法论。

约拿情结：阻碍自我实现，内心渴望成长又因为某些原因害怕成长。自由和安全的权衡。

高峰体验：人们达到自我实现时的片刻体验。其特点是幸福感和成就感。是一种暂时的，无纷争的，非自我中心的完善和达到目标的状态。

快乐、认知能力深刻变化、短暂。

### 罗杰斯

自我：个体真实的本体，也叫真实自我或现实自我。

自我概念：是个体对自己的知觉和认识，即如何看待自己。

理想自我：是一个人希望自己所具备的样子。是一个人认为重要的和有价值的东西，是个人努力追求的发展目标。

**价值的条件化：自身价值建立在他人评价或外部强化等条件的基础上。**

自我不协调：个人感受到自我概念与真实自我、自我概念与实际经验、理想自我与真实自我之间出现差距。一种内心紧张、纷乱、焦虑的状态。是适应不良和病态行为的根源。

**主观幸福感：主体主观上对自己已有的生活状态正是自己心目中理想的生活状态的一种肯定的态度和感受。**

### 特质

特质：一种神经心理结构，它能使许多刺激在引发某种行为上具有同等作用，并且能够创造、指引那些功能相等而一致的适应性及表现性行为。

个人——情境方法：研究特质、情境、行为之间关系的方法。（一个特质的人在情境下做出行为）

社会赞许性：人们想展示自己受人赞许一面的程度。

1.奥尔波特：

核心特质：5-10个最能说明个体行为（人格）的特质

特殊规律研究法：试图确定各种特质的独特组合，通过这种组合说明一个人的人格，而不是把所有人都归入预先确定的类别。（提出个人的核心特质）

一般规律研究法：测量每个人在某种特质的分数，和其他受测者的分数进行比较。（个人特质与常模比较）

2.心因性需要：在某种条件下以某种特定方式做出反应的可能性或准备状态。（16，亨利·默里）

3.卡特尔：

表面特质：能直接观察到的行为或特征。看上去彼此相似或相互关联，但实际上可能并无联系。

根源特质：以相同原因为基础的具有关联性的特质。

因素分析：将特质分数做相关，相关高的归为一个因素。

***4.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）**

5.**大五：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。**

### 生物学

遗传率：一个统计量。指在一组个体中，可观察的变异可以由遗传变异解释的比率。它描述了个体间遗传差异导致外显特性差异的程度。

适应器：通过自然选择和性选择形成的，进化出来的对于生存和繁殖问题的解决方法，可通过遗传获得的，能够稳定发展起来的特性。

### 认知流派

图式：一个假设出来的认知结构，帮助人们知觉、组织、加工和利用信息。

自我图式：关于自我的认知表征，我们用它来组织和加工与自我有关的信息。

可能的自我是对我们将来会成为哪一种人的认知表征，包括我们渴望的角色和职业。

理性情绪疗法：A-B-C 诱发经验——非理性观念——情绪结果。

1.凯利

**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**

2.罗特

3.多拉德和米勒

内驱力：任何能够驱动有机体表现出一些活动的强刺激。

4.班杜拉

观察学习：通过观看他人（榜样）而习得复杂行为的过程。（榜样学习，模仿学习）

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

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。

自我强化：根据行为是否达到内在标准而进行的自我肯定或惩罚。

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。