**1.生活中的心理学**

·**定义**：心理学，关于个体的行为及心智过程的科学。

·描述必须忠实于可察觉的信息，而解释却需有意地超越可观察到的现象。

·对许多心理学家来说，控制是核心的、最强有力的目标。控制意味着支配行为的发生或不发生。

·**心理学的发展**

—**结构主义**：对心理和行为的结构的研究；内省法（由个体系统地检查自己有关特定感官经验的思维和感受；基本假设：人类的所有心理经验都可作为基本成分的组合来理解；重要分支：格式塔心理学；机能主义，重视机体适应环境和有效运作的习得的习惯。

**—心理动力学观点**：认为行为是强大的内部力量激发或驱使的；弗洛伊德最先完整地发展起来，他认为人是由内部和外部力量组成的一个复杂网络所推动。

—**行为主义观点**：寻求理解特定的环境刺激如何控制特定类型的行为。

—**人本主义观点**：认为人是能动的生物，本性善良而且具有选择能力。

—**认知观点**：中心是人的思维以及所有的认知过程；当今许多研究者心中心理学的主流。

—**生物学观点**：在基因、大脑、神经系统以及内分泌系统中寻找行为的原因。

—**进化论观点**：寻求将心理学与自然选择进化论联系起来。

—**社会文化观点**：研究行为的原因和结果中的跨文化差异；马林诺夫斯基，彻底批评了弗洛伊德的父权中心理论

不同的观点都增进了人们对心理过程的认识。

**2.心理学的研究方法**

·理论是一个组织起来的概念集合，可以用来解释一种现象或一系列现象。

·大多数心理学理论都有一个共同的核心，决定论的假设。

·信度，效度

**3.行为的生物学和进化学基础**

·心理学对于因果关系解释的一个重要维度，是天性与教养，或遗传与环境。

·当今的研究者仍在继续探讨环境改变的作用机制。

·笛卡尔，脑研究历史上的重要人物，“动物机器”—>神经科学。

·人类是唯一能够习惯生成名词和动词的物种。

**4.感觉和知觉**

·心理物理学：研究物理刺激与其所产生的心理行为和体验之间的关系。

·绝对阈限：产生感觉体验所需的最小物理刺激量。

·信号检测论，差别阈限，互补色。

·三原色原理，拮抗加工理论（描述了两个不同的加工过程）。

·音高知觉理论：地点说（取决于基底膜上发生最大刺激的特定位置，能很好解释低于5000Hz的声音编码），频率说（以基底膜震动的频率来解释音高，能很好解释高于1000Hz的声音编码）。

·前庭觉，身体根据重力确定方位。

·味蕾细胞越多，痛觉感受器也越多。

·知觉组织原则，格式塔心理学：认为心现象只有被视为有组织和结构的整体时才可以得到理解，而不是分散成原始的知觉元素。

·双眼/单眼深度线索，视网膜像差，视轴辐合，运动视察，知觉恒常性。

·自上而下的加工：牵涉过去知觉环境的经验、知识、动机和文化背景等。

·自下而上的加工：以经验事实为基础，它处理片断的信息，并将外界刺激的具体物理特征转换为抽象表征。

·模糊性，定势（暂时的准备状态）。

**5.心理、意识和其他状态**

·19世纪初叶，心理学逐渐从哲学中分离出来，成为一门真正研究心理的科学。

·一些躯体活动在非意识的范围内。

·前意识记忆：只有在注意到之后才能到达意识的记忆。

·现在许多心理学家使用无意识所指代的信息和过程比弗洛伊德提到的必须被压抑的想法要温和得多。

·意识限制察觉和注意的对象，减少刺激的输入；意识的第二个功能是选择性存储；第三个功能是让你停下来，基于过去的知识思考可替代的方案和想象各种可能的结果。

·睡眠时肌肉处于“良性麻痹”状态，大脑充满各种活动。

·每天接触阳光有助于人按24小时的周期对生理节律进行微调。

·快速眼动睡眠，NREM/REM睡眠，催眠，冥想，精神促动药物。

**6.学习与行为分析**

·学习：基于经验而使行为或行为潜能发生相对一致变化的过程。

·学习-行为表现差异。

·学习的基本形式：习惯化、敏感化。

·行为分析：强调寻找学习和行为的环境决定因子。

·经典条件作用（巴甫洛夫），强化相倚，强化物。

·休谟提出的现代观点：人和所有动物的学习都可以用单一、普遍的联想主义原则来说明。

·学习的生物制约性：物种的遗传天赋给学习带来的任何限制。

·本能漂移，味觉-厌恶学习。

·行为部分是认知过程的产物，比较认知，认知地图，观察学习

**7.记忆**

·记忆：存储和提取信息的一种能力，一种信息加工过程。

·记忆的外显与内隐作用。

·陈述性记忆，程序性记忆（知识编辑）。

·编码、存储、提取。

·映像记忆：能使大量信息被存储非常短暂的时间。

·短时记忆：集中认知资源于一小部分心理表征的内在机制，不是一个点而是一个过程。。

·组块：一个有意义的信息单元。

·工作记忆：用于完成诸如推理和言语理解这样的任务所需的记忆资源。

·长时记忆：构成了每个人对于世界和自我的全部知识。

·提取线索：搜索一个特定记忆时可以利用的刺激。

·再认，情景记忆，语义记忆，系列位置效应，背景区辨性。

·编码特异性：当提取的背景与编码的背景相匹配时，记忆最为有效。

·加工水平理论：信息的加工水平越深，它转入记忆的可能性越大。

·前摄/倒摄干扰，元记忆（知道感）

·你所形成的有关归类或范畴的心理表征被称为概念。范畴中成员的相似性在判断典型性方面扮演着重要的角色。概念是组成记忆等级结构的砖瓦，也是构更复杂的心理结构的砖瓦。

·图式是关于物体、人和情景的概念框架或知识群。

·原型，重构性记忆，闪光灯记忆，错误信息效应，顺行性/逆行性遗忘。

**8.认知过程**

·认知：通用术语，涉及所有与知识相关的活动。

·序列过程，平行过程，控制过程，自动过程。

·语言生成，听众设计。

·克拉克提出说话者判断共同知识的三个证据：

* 团体成员身份
* 行动同现
* 知觉同现

·斯本内现象；人们如果刚刚说过某个单词（如milk）就很难说出另一个与其有联系的单词（如cow）。

·人类语言能够使用有限的单词表达无限的意思。

·语言相对论：语言上的差异造成了思维上的差异。

·空间心理模型，出声思维法，功能固着，信念偏见效应，沃森选择任务，可得式启发，代表式启发，锚定式启发。

·框架：关于选择的一个特定描述。

·人们在预料到后悔时，有时会努力避免做出任何决策。

·就政治而言，没有人能惯常地预测将来。

**9.智力与智力测验**

·心理测量：检测人们地能力、行为和个性特质的特定测验程序。通常是针对个体差异的测量。

·正式测量要求：

* 信度（重测信度，平行测验，内部一致性，分半信度）
* 效度（内容效度，效标效度，结构效度）
* 标准化

·心理/生理年龄，能力、创造力和任务执著。

·大部分天才儿童在生活上都很成功。

·晶体智力、液体智力，情绪智力。

·知识和动机都是学生成功的关键。

·现代的智力概念抛弃了IQ分数与人的智力相关的狭义认识。但IQ测验仍被广泛采用。

·基因越相似，IQ越接近。

·遗传力随年龄的增长而增加。

·发散思维，聚合思维。

·没有一个心理学领域比心理测量更充满争议，争议焦点：

* 基于测验的决策的公平性。
* 测量用于教育评价的可行性。
* 测验分数进行个体分类的意义。

·提升创造力的关键在于让学生同时体验两种文化；构建加法式反事实的参与者产生了更多的短期创造性行为。

**10.人的毕生发展**

·发展心理学：关注个体从受孕开始贯穿一生所发生的生理和心理机能的变化。

·常模研究，纵向设计，横断设计，生理发展。

·婴儿具有生存的先天机制，先天反射。

·许多生理变化不是因为老化，而是因为不使用。

·认知发展：对心理的过程和内容随时间发生和变化的研究。

·图式：皮亚杰把促使个体能够理解世界的心理结构称为图式，是发展变化的基本单元。

·同化，顺应，客体恒常性。

·“多用”能提高智力功能。

·随着年龄的不同，大脑的工作机制也会不同。

·儿童具有先天语言功能。

·婴儿指向型语言，过度规则化，埃里克森的心理社会发展阶段。

·气质：对环境做出反应的那些情感和行为的生物学基础。

·依恋，印刻，接触性安慰。

·教养方式会影响儿童的依恋关系，与富有爱心的成年人建立密切的关系是儿童健康成长和正常社会化的第一步。

·发生在积极关系环境中的冲突，产生消极后果的可能性较小。

·社会亲密感是成年期心理健康的先决条件。

·到了成年晚期，个体的婚姻更加幸福。

·性别是习得性的、与性有关的行为和态度的心理现象。

·道德：关于人类行为正确与否的信念、价值和深层判断的系统。

·补偿的选择优化。

**11.动机**

·动机：指对所有引起、指向和维持生理和心理活动的过程的统称。

·心理学家采用动机概念的目的：

* 把生物学和行为联系起来
* 解释行为的多样性
* 从公开的行动来推测内心的状态
* 将责任感赋予行动
* 解释逆境中的意志

·行为不仅由内部驱力所激发，也受诱因所驱使。

·早期的人类机能说过高地估计了本能对人类的重要性。

·社会学习理论：个体从事某一特定行为的可能性是由他达到目标的期望以及该目标的个人价值所决定的。

·马斯洛的需要层次理论是关于人类动机的一种非常乐观的观点。该理论的核心就是个体的成长以及发挥其最高潜力的需要。

·健康饮食的障碍是经济限制的产物。

·引起性反应的根本原因是心理上的，而不是生理上的。

·男性和女性不同的生殖角色影响了各自的性行为。

·生物特征并不直接影响性偏好，而是通过影响儿童的性情和活动来对性偏好产生间接影响。

·主题统觉测验，归因风格，组织心理学家，期望理论。

**12.情绪、压力和健康**

·情绪：当代心理学家界定为一种复杂的身体和心理变化模式，包括生理唤醒、感觉、认知过程、外显的表达以及特殊的行为反应。

·心境：与情绪相比通常不太强烈而且可能持续数天。

·文化很早就会对天生的情绪反应产生影响。

·全世界的人们都会以相同的方式表达七种基本情绪。

·自主神经系统。

·詹姆斯—格兰情绪理论：情绪来源于身体反馈。（外周主义）

·中枢主义：视情绪为集中于中枢神经系统的作用。

·坎农—巴德情绪理论：说明了情绪刺激产生的两种同时反应，生理唤醒和情绪体验，没有因果关系。

·情绪的双因素理论。情绪的认知评价理论。

·消极心境可能会使人不太轻易相信别人。

·主观幸福感的差异是人们与生俱来人格特质的结果。

·应激：一种反应模式，当刺激事件打破了有机体的平衡和负荷能力，或者超过了个体的能力所及，就会体现为压力。

·急性/慢性应激，战斗或逃跑反应，照料和结盟反应

·一般适应证候群：报警反应，抵抗阶段和衰竭阶段。（有助于解释心身失调）

·创伤后应激障碍（PTSD）

·应对：指对付那些被知觉为紧张或超过了个体资源所及的内在或外在要求的过程。

·压力调节变量，预先应对，情绪聚焦的应对。

·压力情景中，应对策略越多，效果越好。

·孩子韧性的提高来自有良好教养技巧的父母支持。

·应激思想免疫法，健康心理学。

·一定要使自己成为社会支持网络的一部分，千万不要让自己与社会孤立起来。

·现代西方的科学想法几乎完全依赖于生物医学模型，一种身体和心理两极对立的概念；研究者开始发现其中的各种交互作用，使得严格的生理医学模型开始动摇；产生了生物心理社会模型。

·生物反馈，心理状态能够影响机体的免疫能力，心理神经免疫学。

·不同的人格会影响健康；数据表明，乐观主义者必须认识到某些应激源最好的应对方式并非直接与之死磕。

·职业倦怠。

**13.理解人类人格**

·人格：一系列复杂的心理品质，具有跨时间、跨情景一致性的特点，对个体行为的特征性模式有独特的影响。

·每个理论都可以解释人格的一部分。

·人格类型，五因素模型，一致性矛盾（很大程度上是因为对情景分类方式错误）。

·特质是持久的品质或特征，使个体在各种情景下的行为具有一致性。

·几乎所有的人格特质都受遗传因素的影响。

·心理动力学的人格理论：

— 强大的内在驱力塑造人格并引发行为。

— 弗洛伊德认为早期冲突决定后来的行为，精神决定论；现在很多心理学家将无意识看作弗洛伊德对心理学的最大贡献。

— 精神分析的概念是模糊的，不容易给出操作性定义。有批评认为，弗洛伊德的理论是好的历史，却是不好的科学；弗洛伊德理论的某些方面通过实证修正和改善以后不断得到认可；弗洛伊德的理论是关于正常和异常人格的最复杂、最全面和最引人注目的理论观点——即使他的预测被认为是错误的时候。

— 后弗洛伊德理论：阿德勒的快乐理论，凯伦·霍妮，卡尔·荣格的集体无意识、原型，分析心理学。

·人本主义理论：

— 核心是强调自我实现的能力。

— 无条件积极关注，先天性倾向，现象学性表现

— 人们提出，人本主义的概念模糊不清，难以研究；忽略了对行为有重要影响的环境因素。

·社会学习和认知理论：

— 强调人们受到的强化不同，导致了个体间出现差异。

— 期望，控制点认知-情感理论。

— 社会学习理论，交互决定，自我效能。

— 社会智力理论。

— 这些理论往往没有把情绪作为人格中一个重要的成分，对个人概念和能力产生方式解释的模糊性。

·自我理论：

— 自我概念是一个动态的心理结构，它引发、解释、组织、传递、调节个人的以及人际间的行为和活动。

— 可能自我

— 自尊是对自我的泛化评价，自尊的差异也受基因的影响。

·没有一个统一的人格理论是主流心理学家都认可的，每个理论的基本假设存在一些差异。

·人格测试：自陈式问卷，罗夏墨迹，投射测验，主题统觉测验。

**14.心理障碍**

·心理病理功能：包括情绪、行为和思维上过程的扰乱，会引起个体的痛苦或阻碍个体达到重要目标。

·变态心理学。

·行为的意义是由其内容及其出现的环境共同决定的。在一个“疯狂”的地方，人是不可能被认为“正常”的。

·在部分学者看来，精神疾病根本不存在，只是一个“神话”。

·心理诊断：通过把观察到的行为模式归类到公认的诊断系统中，从而对异常行为做出标记。

·神经症性障碍，精神症性障碍，病原学。

·现代生物学取向假定心理障碍可以直接归因于生物学因素，心理学取向关注心理或社会因素在引发心理疾病中的作用。

·心理动力学模型，行为主义模型，认知模型，社会文化模型。

·焦虑障碍，广泛性焦虑症，惊恐障碍，广场恐惧症，社交恐惧症，特殊恐惧症。

·恐惧，对于客观确认的外部危险的理性反应。恐惧症，病人持续和非理性地害怕某一特定的东西、活动或情景，相对于实际的威胁来说是夸大的和不理性的。

·强迫症。强迫观念是对意识的一种外来侵入，它们似乎全无意义或令人讨厌，而且对于正在经历着的人而言它们也是难以接受的；强迫行为是重复的、目的性的动作。

·特定的恐惧的预备假设，先天和环境永远是交互的。

·心境障碍

— 一种情绪障碍，诸如严重抑郁或抑郁与狂躁相交替。

— 抑郁症发作频繁，被形容为“心理病理中的普通感冒”。

— 约16%的人在一生中的某些时刻患有重度抑郁症。

— 双相障碍，严重抑郁与躁狂阶段交替出现为特征，且由不同的脑状态导致。

— 习得性无助

— 女性抑郁症患者是男性的两倍。

— 有模型提出，女人的反应风格偏向于反刍思维，倾向于过度集中在自己的问题上。

·人格障碍

— 一种持久的，不可变的、适应不良的感知，思维或行为模式。

—边缘型人格障碍（基因、环境的作用），反社会型人格障碍。

·躯体形式障碍：疑病症，躯体化障碍，转换性障碍（癔症）。

·分离性障碍：分离性失忆，分离性神游，分离性身份障碍识别（分裂人格，有时被错误的称为精神分裂）。

·精神分裂症：严重的心理病理形式，这类病人的人格似乎解体，思维和知觉出现歪曲，感情变得迟钝。思维变得毫无逻辑，概念之间的联系变得遥远，没有明显的模式；精神分裂是家族遗传的；素质-压力假说；

·儿童的心理障碍：注意缺陷多动障碍，孤独症。

·精神疾病的污名

**15.心理治疗**

·心理障碍治疗的主要目标：

— 得到一种诊断

— 提出一个可能的病因学的看法

— 提出对于预后的看法

— 确诊并进行治疗

·生物医学治疗关注改变中枢神经系统运转的机制

·心理治疗是心理学方面的治疗的统称，关注的是改变人们习得的不良行为。

·临床工作者的一个重要目标是缓解所有心理障碍患者的症状。

·现在的治疗正趋于去机构化，不仅源于社会压力（即反对将精神病患者“关押”在医院的运动），还源于治疗真正的进步。

·心理动力学治疗常常被称为顿悟疗法，涉及自由联想、宣泄、阻抗。

·新弗洛伊德学派与弗洛伊德的不同之处：

— 更强调病人现在的社会环境

— 更强调个体生活经历的持续影响

— 更强调社会动机和人际关系的作用

— 更强调自我的功能和自我概念的重要性

·行为治疗和行为矫正常被交替使用，两者均系统地采用学习原理以增加适应性行为，减少问题行为。

— 反条件作用

— 暴露疗法，系统脱敏法，厌恶疗法，权变管理（代币，求赏）

·研究表明，心理治疗可能会引导人们创造虚假记忆。

· 社会学习疗法：通过设计特定情景，让来访者观察到，榜样在该情景中因表现出适应性的行为而得到强化，进而矫正来访者的问题行为。

— 参与性模仿，行为演练法

·认知治疗：通过改变来访者对于其生活经历的思维方式，以此来改变他们有问题的情感和行为。

— 理性-情绪疗法，认知行为疗法

·人本主义治疗，人类潜能运动，来访者中心疗法，格式塔治疗，团体治疗，心理药理学。

·精神外科手术永久性地破坏了人类天性中的一些基本方面，使用范围非常有限。

·自然缓解效应，安慰剂疗法，元分析。