**6、MBTI：**

由美国的凯恩琳·**布里格斯**和她的女儿伊莎贝尔·布里格斯·**迈尔斯**制定的。该指标以瑞士心理学家荣格划分的8种类型为基础，加以扩展，形成四个维度，这四个维度就是四把标尺，每个人的性格都会落在标尺的某个点上，这个点靠近哪个端点，就意味着这个人就有哪方面的偏好。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 维度 | 类型 | 内容 |
| ① | 外倾E-内倾I  Extraversion-Introversion | 你的注意力在哪里 |
| ② | 感觉S-直觉N  Sensing-Intuition | 你是怎样接受信息的 |
| ③ | 思维T-情感F  Thinking-Feeling | 你怎么做选择 |
| ④ | 判断J-理解P  Judging-Perceiving | 你如何行动 |

1. **大五人格（ocean）：**

由美国心理学者**麦克雷**和**科斯塔**提出。分为5个方面：

**开放性**(openness): 具有想象、审美、情感丰富、求异、创造、智能等特质。

**尽责性**(conscientiousness):显示胜任、公正、条理、尽职、成就、自律、谨慎、克制等特点。

**外倾性(**extraversion):表现出热情、社交、果断、活跃、冒险、乐观等特质。

**宜人性** (agreeableness):具有信任、利他、直率、依从、谦虚、移情等特质。

**神经质或情绪稳定性**(neuroticism):具有焦虑、敌对、压抑、自我意识、冲动、脆弱等特质。

1. **人际交往中的心理效应：**

**首因效应：**陌生人，第一次形成的印象往往最深刻，而且影响对他人各方面的评价。

**近因效应**：熟悉的人，最近一次接触给人留下的印象掩盖了对某人的一贯了解

**晕轮效应**：由中心点向外扩散，即在突出特征影响下产生的以点盖面、以偏概全的印象，又称光环效应、情人眼里出西施、爱屋及乌

**刻板效应**：人们头脑中存在的关于某一类人的固定印象，可以简化认识，但容易偏见

**投射效应**：将自己的特点归因到其他人身上的倾向，以小人之心度君子之腹

1. **依恋风格：**

**安全型**：在亲密关系里感到舒适，感觉接近他人是一件相对容易的事情，依靠他人也觉得很自在，很少担心被抛弃或者他人与自己过于接近。

**回避型**：在接近他人时感觉不自在，很难让自己信任他人、依靠他人，而当他人接近自己时也会同样感觉紧张和不舒服。

**焦虑矛盾型**：感觉别人在疏远自己，至少没有像自己期望的那样亲密。期待与对方有密切的关系，但是经常担心对方是否真心愿意和自己在一起。

**10、爱情三角理论：**

**亲密**

喜欢.只有亲密

**同伴的爱**

亲密+承诺

**浪漫的爱**

亲密+激情

**完美的爱**

亲密+激情+承诺

**承诺**

空洞的爱.只有承诺

**激情**

迷恋.只有激情

**愚昧的爱**

激情+承诺