

10min速成课：心理学

2020年9月30日 15:57

Class 1

The science of behavior and mental processes

流派

Structuralism 解构主义

Functionalism 机能主义

Psychoanalysis 精神分析

核心：unconscious motives 无意识动机

Subconscious 潜意识

Behaviorism 行为主义 斯金纳

Psychodynamic theories 心理动力学理论

Humanist psychology 人本主义心理学

Cognitive science

Neuralscience

Class 2

心理学研究方法

Hindsight bias 后视偏差 “我早说过了吧”

1. Question and a Theory
2. Hypothesis, testable prediction
3. Test with a replicable experiment

Case Study

Naturalistic observation

Surveys or interviews

Experimental Group

Controlled Group

A double-blind procedure

Class 3

大脑中的化学物质

Everything Psychological is Biological

Neurons

Endorphins 内啡肽

兴奋性神经递质

Norepinephrine 去甲肾上腺素

Glutamate 谷氨酸（与记忆有关，过高会引起偏头痛）

抑制性神经递质

GABA γ -氨基丁酸

Serotonin 5-羟色胺（影响饥饿和睡眠情绪，过低会导致抑郁症）

双向：

Acetylcholine 乙酰胆碱（乙酰胆碱的减少与老年痴呆症有关）

Dopamine 多巴胺（多巴胺过量与精神分裂症和强迫症有关）

Hormones 荷尔蒙/激素

Class 4

大脑结构

1. 中枢神经系统 (CNS)是身体的决策系统,
2. 外周神经系统（收集到感官信息后反馈给中枢神经系统）

我们的大脑有三部分：

1. 原脑系统，维持我们身体的基本功能运行顺畅。
 - a. 由脑干支撑，脑干是大脑核心也是最古老的部分。
 - b. 脊髓由脑干进入头颅，头颅底部是髓质，原脑借此自主完成其功能，如心跳、呼吸等。
 - c. 髓质上有脑桥，用于协调动作。
 - d. 脑桥上面是丘脑，用于接收感官信息。
 - e. 脑干中的网状结构，负有睡眠、走路、感知疼痛等其他重要功能。
 - f. 脑干底部的隆块是小脑，负责非言语学习、记忆、时间感知、情绪调控、保持平衡等，容易因酒精受损。
2. 边缘系统，将原脑和新的脑区分隔开来。
 - a. 杏仁核，与记忆有关，会让温顺的小狗突然暴躁。
 - b. 下丘脑，保持稳定、调节体温、昼夜节律和饥饿；也帮助管理内分泌系统；可让人感到快乐。
 - c. 海马，学习和记忆中枢。
3. 更新、更高级的脑区
 - a. 左右两个脑半球大概占大脑重量的85%，分别控制和调节不同的功能。如左侧脑半球控制语言，右侧脑半球负责创造性的活动。
 - b. 覆盖左右脑半球上的是大脑皮层，左右两侧被分成了四个部分：额叶、顶叶、枕叶、颞叶。

额叶：与说话、计划、判断、抽象思维、性格有关；

顶叶：接收并处理触觉和身体姿势；

枕叶：接收视觉；

颞叶：处理声音。

每一侧脑半球控制的是对侧的身体，如左侧颞叶加工的是右耳的声音信息。

- c. 在这四个分区中还有些区域有特殊功能，如额叶后方的运动皮层控制运动；感觉皮层加工感觉信息等。
- d. 除此之外大脑灰质还分布在联合区（遍及四个脑分区），和更高级的心理功能有关（如记忆、思考、学习、语言等），把感觉信息进行整合，并和记忆相联系。