

⌚ 约 12748 个字 ⌚ 预计阅读时间 64 分钟

1 能力

1.1 概念

能力的概念：

- 能力是一种心理特征，是顺利实现某种活动的基本心理条件
- 能力是直接影响活动效率，使活动得以顺利进行的心理特征
- 能力是掌握知识、技能的基础，又是掌握知识、技能的结果

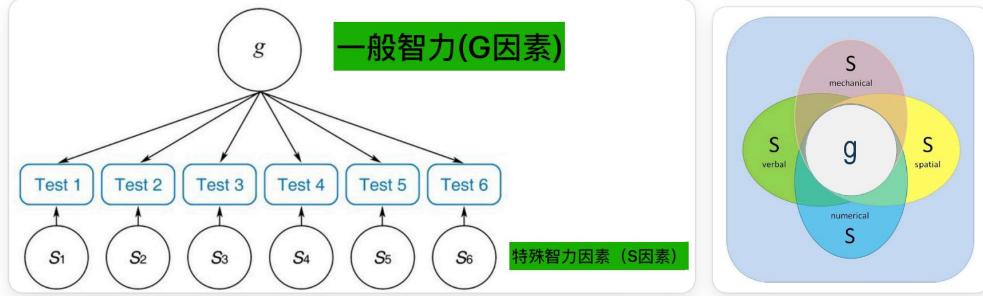
智力的概念：

- 智力是抽象思维能力
- 智力是个人为适应环境而进行学习的能力
- 智力是从真理和事实的观点出发，靠正确反应所获得的能力
- 智力是获得知识的能力
- 智力是应用认知技能和知识，学习解决问题及实现个体或文化认为重要的目标的能力
- 智力是指与环境拟和的能力，是有目的的适应环境、塑造环境、与选择环境的能力

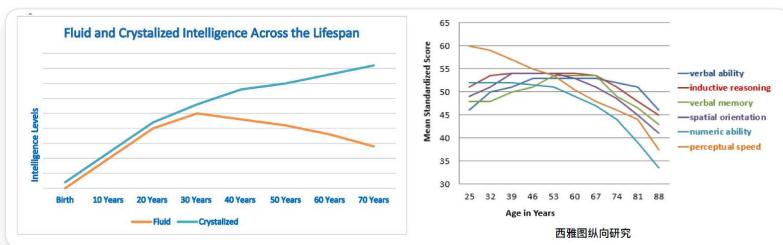
智力理论：

- **心理测量观点**：认为智力由基本元素或成分构成，主要探讨智力究竟有哪些元素或成分
 - 以心理测量统计分析的经验发现为出发点，提出智力的成分和结构
 - 心理测量的主要工具是**因素分析**(factor analysis)，用来从大量不同测量中找到共同因素
 - 代表理论：
 - 斯皮尔曼：二因素论 /G 因子

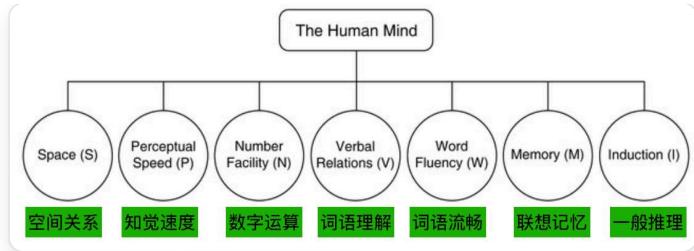
- **一般智力 (G(General) 因素)**: 人的基本的心理潜能，是决定一个人能力高低的主要因素
- **特殊智力 (S(Special) 因素)**: 保证人们完成某种特定作业或活动所必需的能力



- 卡特尔：流体智力与晶体智力
 - **流体智力 (fluid intelligence)** 是个体通过遗传获得的在信息加工和问题解决过程中所表现出来的能力。主要和神经生理的结构和功能有关，很少受社会教育影响，依赖于先天的秉赋。
 - **晶体智力 (crystallized intelligence)** 则主要是后天获得的，受文化背景影响很大，与知识经验的积累有关，是流体智力运用在不同文化环境中的产物。
 - 衰老对流体和晶体智力的影响
 - 流体智力随生理成长曲线而变化，到 20 岁左右达到高峰，30 岁以后将随年龄的增长而降低。
 - 晶体智力不因年龄增长而降低，有些人由于知识与经验的累积，其晶体智力反而呈随年龄增长而升高的趋势



- 瑟斯顿：智力群因素理论 / 大脑基本能力
 - 智力是由七种平等的基本能力或原始能力构成的，不存在一般的因素
 - 然而研究表明，这七种心理能力之间都有不同程度的正相关，这在一定程度上支持了二因素理论提出的存在一般因素的观点



- 加德纳多元智力理论:

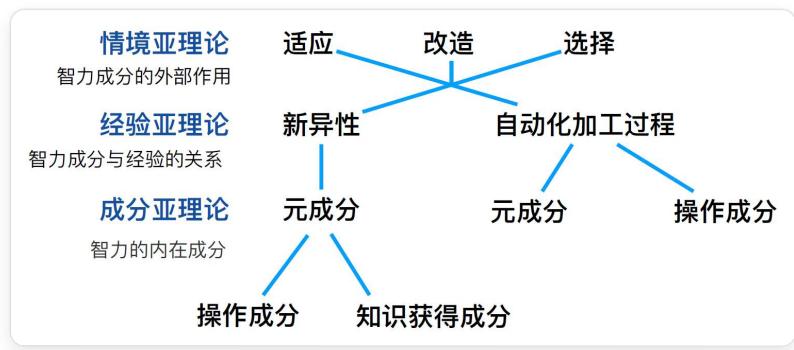
- “智力是在某种文化环境的价值标准之下，个体用以解决问题与生产创造所需的能力”
 - 智力的内涵是多元的，由8种相对独立的智力成分构成，每种智力都是一个单独的功能系统，这些系统相互作用产生外显的行为
 - “每个孩子都是一个潜在的天才儿童，只是经常表现为不同的形式。”



- 信息加工观点：

- 认知观点从成分分析转移到内部心理过程的探讨上，研究智力操作的心理机制，把智力活动看作一个过程，由不同阶段组成，并由更高的决策过程组织起来
 - 认知观点试图探测智力行为背后的**具体认知过程**
 - 代表理论：
 - 斯腾伯格的智力三元理论
 - 智力被看作是“指向有于目的地适应、选择、改变与个体生活有关的现实环境的心理活动”
 - 智力三元理论试图解释认知活动中所需要的能力。个体之所以有智力上高低的差异，是因其面对刺激情境时个人对信息处理的方式不同

- 按智力三元论的主张，人类的智力乃是由互相连接的三边关系组合的智力统合体
 - 情境亚理论：智力成分的外部作用
 - 经验亚理论：智力成分与经验的关系
 - 成分亚理论：智力的内在成分



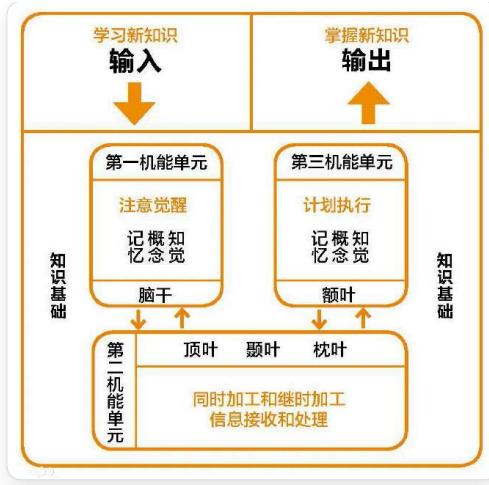
成功智力

成功智力：是用以达到人生中主要目标的智力，它能导致个体以目标为导向并采取相应的行动，是对个体的现实生活起到举足轻重影响的智力。

- 分析性智力 (analytical intelligence)：问题解决、理性判断、以及对观点进行比较和对比的能力 (“书本智慧”)
- 创造性智力 (creative intelligence)：产生新观点并看出概念间新关系的能力
- 实践性智力 (practical intelligence)：解决实际生活种问题的能力，包括使用、运用以及应用知识的能力 (“街头智慧”)

- 智力的 PASS 模型

- 最高层次—计划：涉及设定目标、制定策略、监控进展和调整策略以达成目标
- 基础层次—注意：所有认知活动开始的前提
- 信息加工系统（中间层次）
 - 同时性加工：涉及同时处理多个信息元素的能力，这通常与空间和视觉信息处理相关
 - 继时性加工：涉及按顺序处理信息的能力，这通常与时间序列和语言信息处理相关



自 智力理论小结

- 智力的因素学说认为智力由基本元素或成分构成，主要探讨智力究竟有哪些元素或成分。智力的因素学说是把智力看作各种成分组成的复杂体。
- 智力的认知理论主要是针对智力的因素学说，认为因素学说只关注心理活动的结果，对产生结果的心理活动的过程不关心。认知心理学主要研究人内部的心理过程，对智力内涵的揭示要考虑其内部心理过程。

1.2 智力的测量

- 高尔顿：西方智力测验发展的鼻祖
 - 《遗传的天才》、《人类的才能及其发展研究》
 - “优生学”
 - 建立第一个“人体测量实验室”

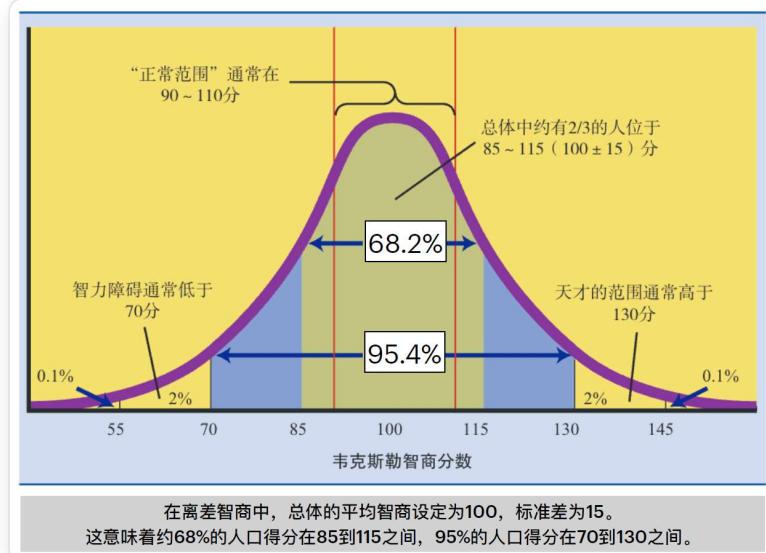


- 比纳 - 西蒙量表：第一个正式的智力测验
 - 系统采用测验方法来测量人的智力，是在本世纪初由法国心理学家比纳 (A.Binet) 和医生西蒙 (T.Simon) 提出来的

- 1905 年，比纳在西蒙的帮助下，编制了世界上第一个智力测验量表。1908 年，比纳和西蒙对其量表进行了第一次修订，终于形成了著名的《比纳 - 西蒙智力量表》
- 1908 年，量表经过修订增加到 59 个题目，适用于 3~15 岁；并按年龄分组，采用智力年龄(mental age) 来计算成绩
- **斯坦福-比纳量表**
 - 历史：
 - 1916 年，美国斯坦福大学教授推孟 (L. M .Terman) 将比纳-西蒙量表介绍到美国，并修订成**斯坦福-比纳量表**
 - 1937、1960 和 1972 年，斯坦福-比纳量表又经过了三次修订，它是目前世界上最广泛使用的量表之一
 - 智力年龄 (mental age, MA) 简称智龄，即受测者通过测验项目所属的年龄
 - 智力年龄只能提供个体智力发展的绝对水平，而不能直接比较不同年龄儿童的智力水平。相同智力年龄的儿童可能因为实际年龄不同而具有不同的智力潜力
 - 为了克服用智龄作指标的局限性，推孟在修订斯坦福-比纳量表时，采用**智商** (Intelligence Quotient, IQ) 作为智力的指标。
 - 智商的概念是由德国心理学家 Stern 首先提出来的，其计算方法如下：

$$IQ = \frac{\text{智龄}}{\text{实龄}} \times 100$$
 - 智商是智力年龄和实际年龄 (chronological age, CA) 的比率，故又称**比率智商** (ratio IQ)
 - 按比率智商，IQ 远远大于 100，表示智力偏高，IQ 在 100 上下，表示智力中等，IQ 远远小于 100，则说明智力较低
 - 比率智商适用于儿童却不适用于成人
- **离差智商** (Deviation IQ)
 - 美国心理学家韦克斯勒 Wechsler 在他编制的儿童智力量表提出了离差智商 (Deviation IQ) 的概念，并采用了离差智商取代比率智商
 - 离差智商以某一个年龄段内全体人的智力分布为正态分布，以该年龄组的平均智商为参照点，以标准差为单位求得的个体在智力测验中的标准分数
 - 离差智商是将一个人在智力测验上的成绩和同年龄组的平均成绩比较而得到的一个相对分数，同样的智商分数在不同的年龄水平上代表同样的相对位置
 - 计算方法：

- 标准分数 ($Z = \frac{X - \bar{X}}{S}$)：表示个体测验的分数与个体同年龄组在该测验上的平均分数之间的标准差数
- 离差智商： $IQ = 100 + 15Z$



比率智商 vs. 离差智商

- 比率智商
 - 适用于儿童
 - 不足之处在于当人发展到一定的年龄后，智力并不随着年龄增长，老年时甚至有下降的现象，使用比率智商将不符合实际情况
- 离差智商
 - 个体在相同条件的团体（例如同年龄组）中的相对位置
 - 但容易造成对智力的绝对水平的误解

• 韦克斯勒智力量表

- 类别：
 - Wechsler Adult Intelligence Scale(WAIS) 韦克斯勒成人智力量表：16岁及以上
 - Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC) 韦克斯勒儿童智力量表：6~16岁

- Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence(WPPSI) 韦克斯勒幼儿智力量表：4~6.5岁
- 1982年，在湖南医学院龚耀先教授支持下，发表了WAIS的中国修订本(WAIS-RC)，分别建立了农村和城市两套常模
- 韦克斯勒认为，智力是个人有目的地行动、理智地思考及有效地应付环境的整体的或综合的能力。人的智力包含各种成分，在同一个人身上也会表现出不同水平
- 韦克斯勒智力测验量表分为言语和操作两个分量表，把智商分为言语智商和操作智商

言 语 分 量 表 VI Q	操 作 分 量 表 PI Q
1. 常识	1. 填图
2. 类同	2. 排列
3. 算术	3. 积木
4. 词汇	4. 拼图
5. 理解	5. 译码
6. 数字广度	

- 类同：想想两个物品或概念有哪些共同点，例如“斧头和锯子有什么相似？”
- 词汇：对图片中的物品命名，或定义一些词语（“什么是吉他？”）
- 字母 - 数字排序：听一系列数字和字母，先按照升序复述其中的数字，再按照字母表的顺序复述字母：“R-2-C-1-M-3。”
- 积木拼图：视觉抽象加工，例如，“用四块积木拼成这个样子。”

② 如何认识智力测验

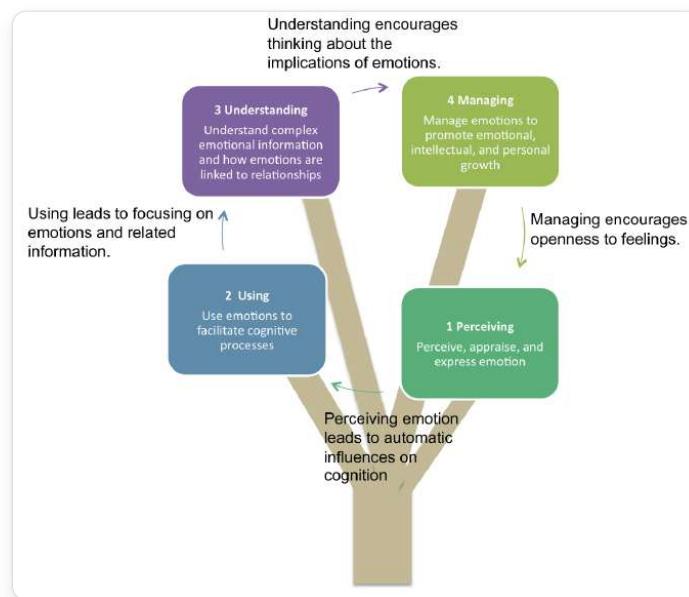
- 智力测验测的是什么？
- 认知能力 vs 其他能力？
- 智力测验公平吗？
- 客观性 vs 主观性？（情绪、情境的影响）
- 智力预测学业还是成就？

1.3 情绪智力

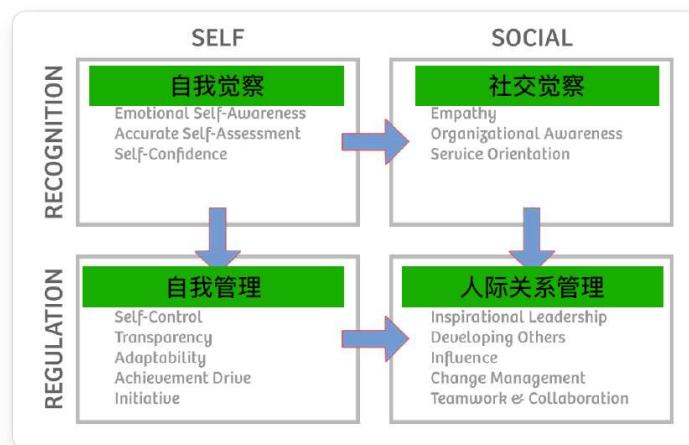
情绪智力：个体监控自己及他人的情绪和情感，并识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力

情绪智力结构模型：

- 感知情绪：情绪知觉、评价和表达的能力
- 利用情绪：情绪对思维的促进能力
- 理解情绪：理解、分析情绪，运用情绪知识的能力
- 管理情绪：对情绪自我调节的能力



情商：自我觉察、自我管理、社交觉察、人际关系管理



1.4 能力发展与个体差异

能力发展的一般趋势：

- 历史研究：

- 1970 年 Bayley 采用纵向研究方法，对相同的一批被试在不同年龄阶段（从出生到 36 岁）的智力进行了测量（贝利婴儿量表、斯坦福—比纳量表和韦克斯勒成人智力量表）
- 结果发现，智力随着年龄增长到 26 岁左右后，保持水平状态，直到 36 岁开始衰退

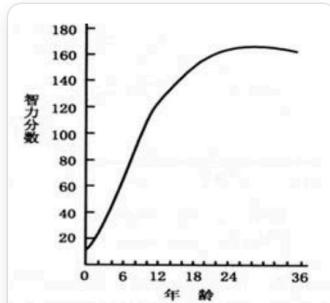
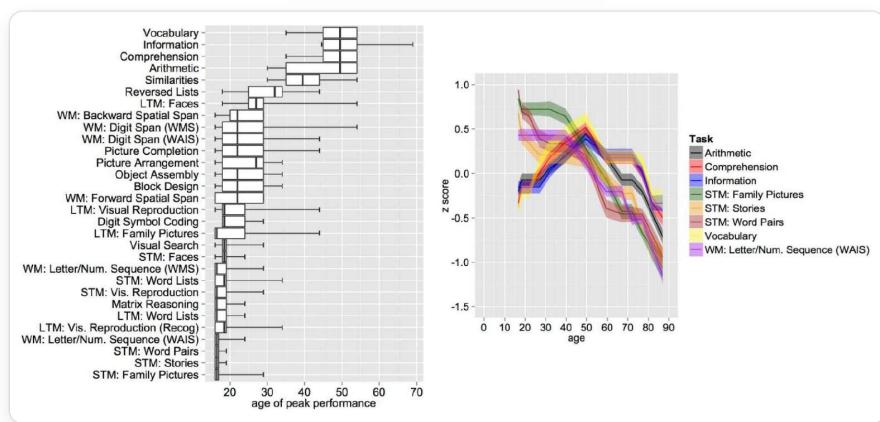
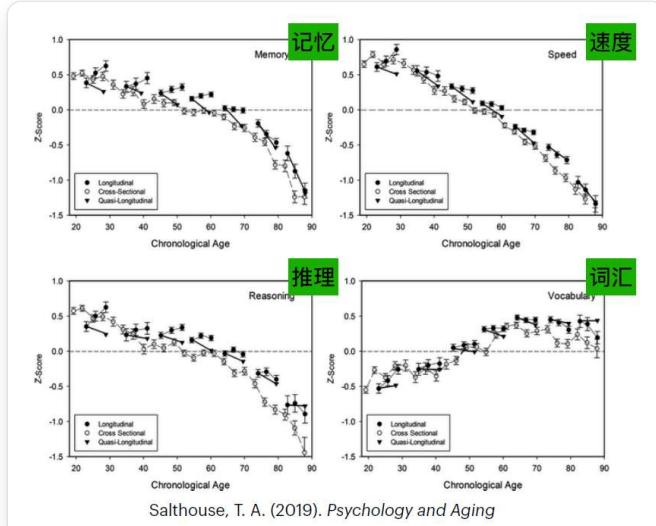


图 11-7 智力生长曲线
(资料来源：Bayley, 1968.)

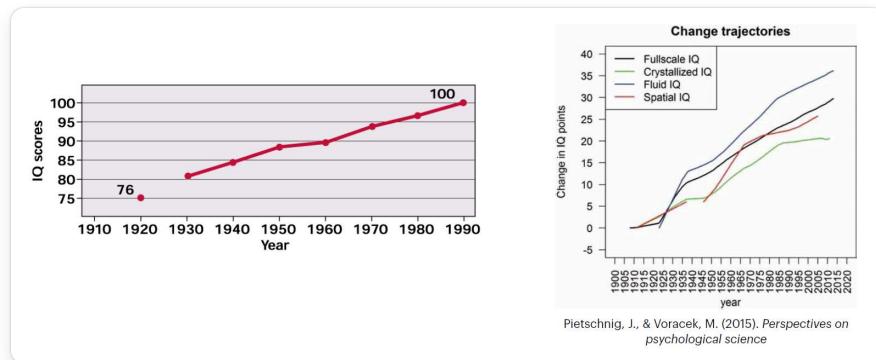


- Salthouse(2019) 的研究数据显示，虽然液体智力各维度随着年龄增长而衰退，但词汇能力随年龄而增长



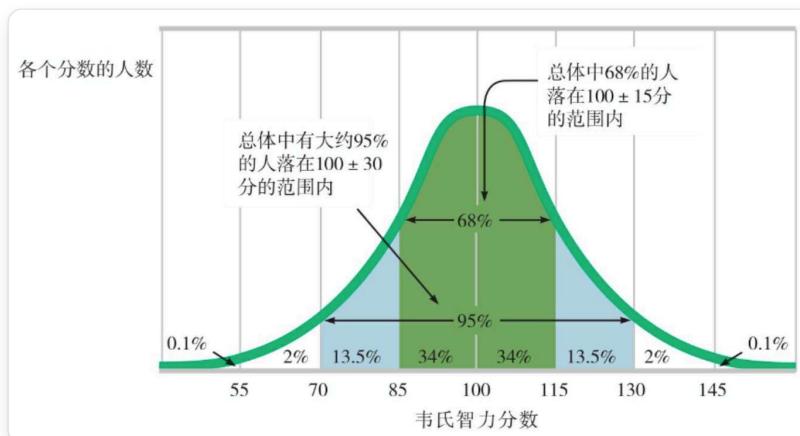
Salthouse, T. A. (2019). Psychology and Aging

- 弗林效应：人类整体智力水平逐渐上升的趋势



- 童年期和少年期是某些能力发展的重要时期
- 人的总体智力在 18—25 岁之间达到顶峰，但是不同的智力达到顶峰的时间是不同的
- 人的流体智力在中年之后有下降的趋势，但是人的晶体智力在一生中是稳步上升的
- 成年是人生最漫长的时期，也是能力发展最稳定的时期
- 能力发展的趋势存在个体差异

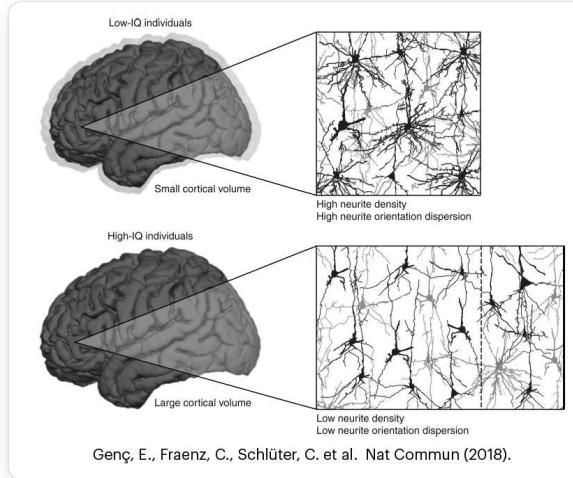
能力发展水平的个体差异：



智商	占人口的百分比	类别
140以上	1.33	智力超常
120-139	1.30	优秀
110-119	18.10	中上
90-109	46.50	中等
80-89	14.50	中下
70-79	5.60	临界
70以下	2.9	智力落后

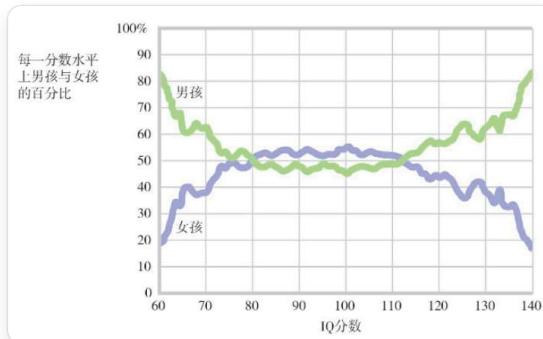
- 智力较高的人更有可能在主要位于顶额区的大脑区域拥有较大的灰质体积

- 智力的神经效率假说：高智商个体的大脑神经元网络更加稀疏简洁，而低智商个体的大脑神经元链接更加密集复杂



能力的性别差异：

- 在总体智力水平上，男女没有显著差异
 - 1932 年对苏格兰近 90,000 名 11 岁儿童进行的智力测验显示，男孩和女孩的平均 IQ 分数基本一致 (Deary et al., 2003)
 - 男性的智力测验分数比女性更分散。位于正态曲线极低端和极高端的男孩人数都超过女孩 (Johnson et al., 2008)

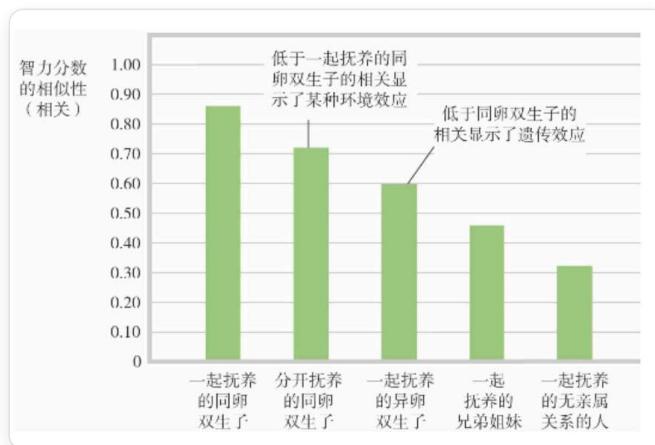


- 女孩在韦氏智力测验的言语量表上得分高，男孩在操作量表上得分高（主要体现在空间知觉和心理旋转测验中）
- 能力形成的原因和条件
 - 遗传（双生子、亲缘、收养家庭...）
 - 环境和教育
 - 实践活动
 - 人的主观能动性

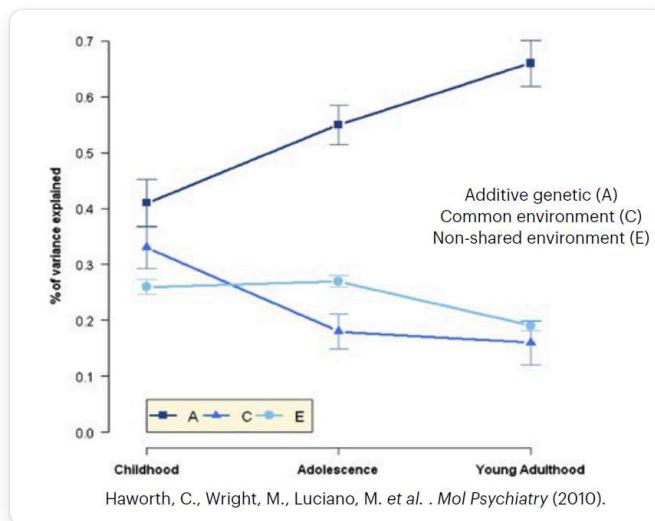
“天赋与环境”之争：

- 双生子研究

- 智力的遗传力 (Heritability): (群体内) 智力测验分数的差异在多大程度上可归因为遗传因素，变化范围大概为 50%

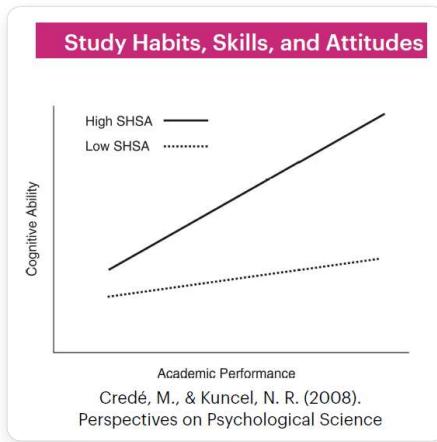


- 遗传的影响—而不是环境影响—随着我们生活经验的积累变得更加明显。
 - 一项以四个国家的 11, 000 对双胞胎为参与者的大样本研究显示，儿童期 (9 岁) G 因素的遗传力为 41%，青春期 (12 岁) 增加至 55%，成年早期 (17 岁) 增加至 66% (A) (Haworth et al., 2010)
 - 与此同时，共享环境对智力的影响随着年龄的增长不断下降 (C)，非共享环境对智力的影响基本保持不变 (E)



- 我们在基因和经验的基础上能达到怎样的成就还取决于**信念和动机**
 - 一项对 72, 431 名大学生的分析显示，与能力和以前的成绩相比，**学习动机和学习技能**可以更好地预测学业成就 (Credé & Kuncel, 2008)

- 动机也可以影响智力测验的表现。40多项研究表明，当向青少年承诺如果他们表现好就可以获得钱时，他们在这些测验中的分数会更高 (Duckworth et al., 2011, PNAS)



2 人格

2.1 概念

人格(personality) 是构成一个人思想、情感及行为的独特模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。

特点：

- 独特性：“人心不同，各如其面”、“一母生九子，九子九条心”
- 稳定性与可塑性：“三岁看大，七岁看老”、“江山易改，本性难移”
- 统合性（整体性）：心理健康的重要指标（反面是人格分裂）
- 功能性：影响生活方式和生活结果

结构和成分：

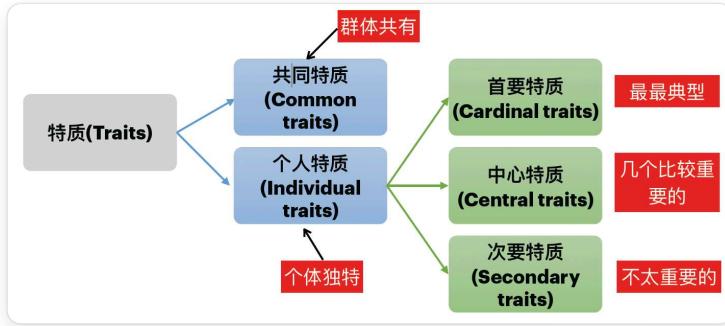
- 气质(temperament)：人的心理活动和行为反应的速度、强度、灵活性及指向性等动力特征，它不以人的活动目的和内容为转移
 - 衡量指标：
 - 速度：感知觉的速度、灵敏性和注意力集中时间的长短、思维的快慢等
 - 强度：情绪、情感的强弱、意志努力的程度
 - 灵活性：一个人能够根据环境变化转换反应的能力，也称为应变能力

- 指向性：有的人倾向于外部事物，对人热情，善于交际，有的人比较内向，不爱说笑，比较独善其身
- 气质具有生物学基础的人格特质，受神经活动过程的特性制约
- 气质与生俱来，无好坏之分，无道德评价含义
- 气质是人格形成和发展的生理基础
- **性格(character)**：
 - 性格是个体在长期的生活过程中形成的对现实的稳定态度，以及与之相应的习惯化了的行为方式中表现出来的心理特征
 - 性格的表现可以从两个维度来理解：做什么 (What) 和怎么做 (How)
 - 性格与社会评价密切相关，具有社会道德评价的含义
- **自我调控系统**：自我调控系统是人格中的内控系统，以自我意识为核心、包含认知、情感和意向三种成分构成的结构系统
 - 自我认识 (self-cognition)：
 - 解决“我是一个什么样的人”的问题
 - 包括自我观察和自我评价
 - 自我体验 (self-experience)：
 - “对自己是否满意”、“能否悦纳自己”的问题
 - 是伴随自我认识而产生的内心体验，如自豪、自卑、自信等
 - 自我控制 (self-control)：
 - 解决“如何有效地调控自己”、“如何改变现状使自己成为一个理想的人”的问题。
 - 包括自我监督、自我控制、自我调整等

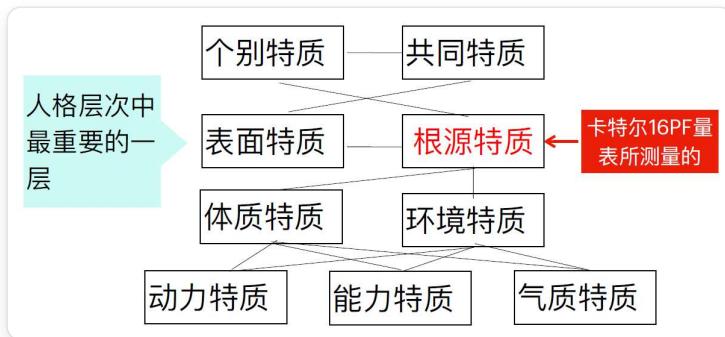
2.2 理论

- **特质理论**：认为人格可以通过一系列基本特质 (traits) 来描述和理解。这些特质是相对稳定的个体差异，它们决定了个体如何感知世界和如何对环境做出反应。人格特质是人们所共有的，但是它们在量的方面存在差异，因此表现出不同的人格。
 - 奥尔波特的特质理论
 - 方法：词汇分析法

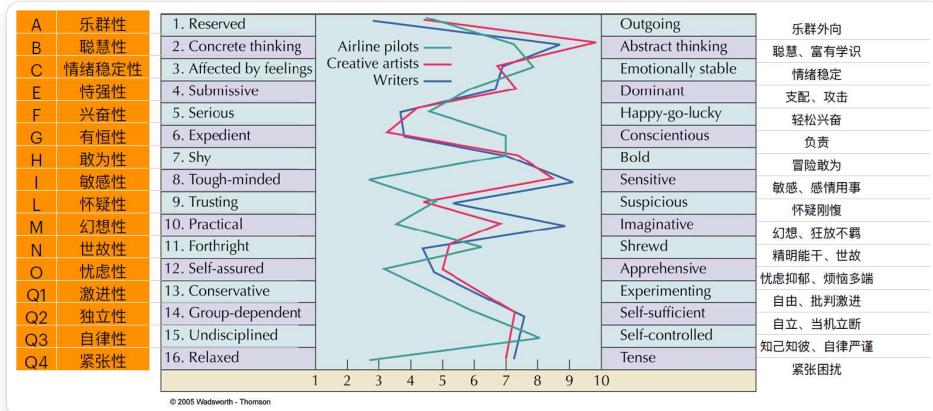
- 区分了共同特质和个人特质，以及个人特质中的首要特质、中心特质和次要特质



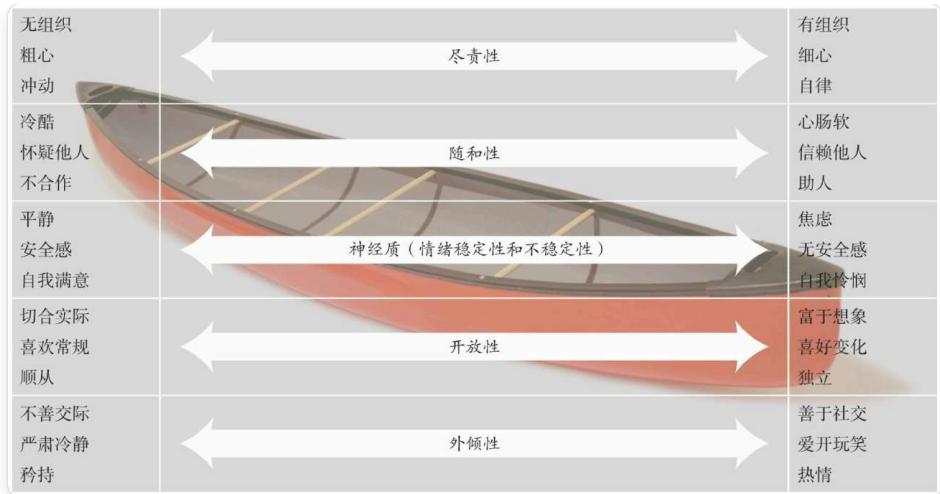
- 卡特尔的特质理论
 - 方法：因素分析方法



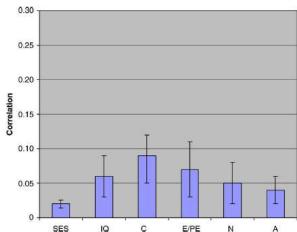
- 卡特尔 16 种人格特质



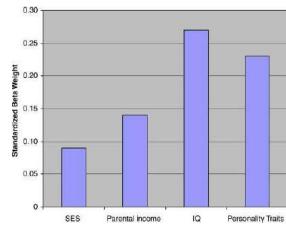
- 现代五因素模型 / 大五人格模型(FFM): 开放性、尽责性、外倾性、宜人性、神经质



- 稳定性：随着年龄的增长，人格特质变得越发稳定
- 特质一致性：
 - 童年时期 : 0.31
 - 大学时期 : 0.54
 - 30 岁 : 0.64
 - 50~70 岁 : 0.74
- 在成年早期和中期，尽责性和宜人性以不同的速度增长；神经质在女性中有所下降，但在男性中没有变化
- 现代人格特质理论应用
 - 人格特质会体现在我们的语言模式中
 - 外倾性与更倾向于使用第一人称单数代词，使用的负面情绪词汇较少，更频繁地发送短信，且在短信中使用更多的词汇，更倾向于使用扩展词汇（如“hhhhhhhhhhhhhh”）
 - 宜人性高的个体在短信中更倾向于避免使用负面情绪词汇和脏话，更少使用死亡和健康相关的词汇
 - 神经质高的个体在短信中更倾向于使用负面情绪词汇，更频繁地使用表情符号和缩写
 - 许多长期的追踪研究发现，人格特质在预测死亡率、离婚和职业成就方面，与社会经济地位和智力的影响程度相当



社会经济地位、智商、责任心、外向性/积极情绪、神经质和宜人性对死亡率的平均影响。



社会经济地位、父母收入、智商和人格对职业成就的平均影响。

• 人格与不同心理障碍 / 行为的关系

- 神经质性与焦虑和抑郁之间存在着双向的因果关系，高神经质性个体更易经历焦虑和抑郁，宜人性对这两个特质具有双向保护关系
- 尽责性与特定的体力活动相关
- 开放性与外向性、冒险行为和教育程度相关

• 类型理论

- 单一类型：人格类型依据一群人是否具有某一特殊人格来确定，如 T 型人格
- 对立类型：人格类型包含了某一人格维度的两个相反的方向，如 A-B 型人格、内 - 外倾人格
 - 内 - 外倾人格类型学说
 - 两种心理倾向：
 - 外倾人格 (Extroversion)：将注意力和能量指向外部世界，喜欢社交、行动和外部刺激
 - 内倾人格 (Introversion)：将注意力和能量指向内部世界，喜欢反思、独处，通常在社交场合中更为保守和谨慎
 - 四种基本功能：思维、感情、感觉和直觉

态度	思维(T)	情感(F)	感觉(S)	直觉(N)
内向型 (i)	内向思维型Ti	内向情感型Fi	内向感觉型Si	内向直觉型Ni
外向型 (e)	外向思维型Te	外向情感型Fe	外向感觉型Se	外向直觉型Ne

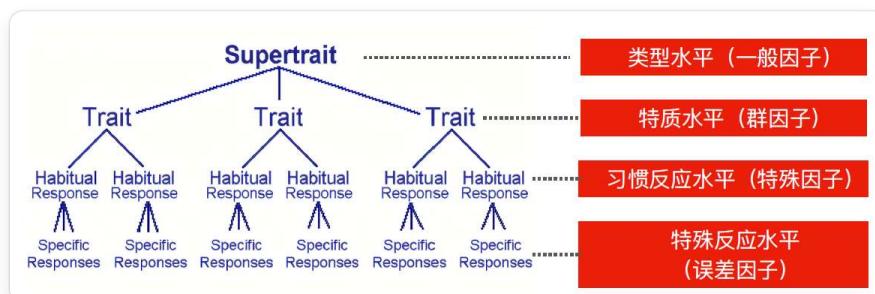
- 多元类型：人格类型由几种不同质的人格特性构成。如气质类型学说、性格类型学说、阴阳五行说（太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳平和）

特质理论 v.s. 类型理论

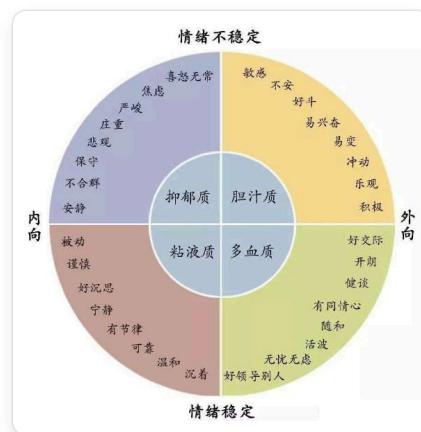


• 整合理论

- 艾森克人格结构的四层次模型



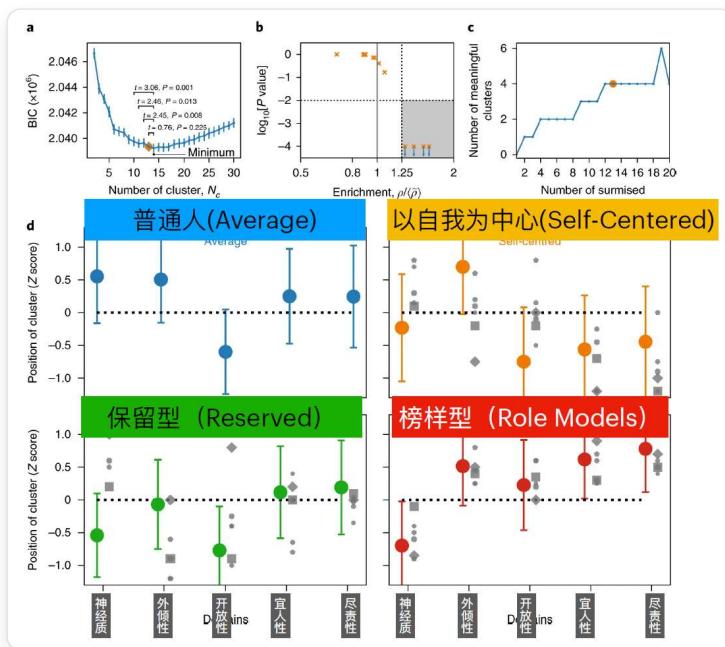
- 艾森克的人格三因素模型



- 类型水平的一般因子有三个

- 外倾性 (extraversion): 内外倾

- 神经质 (neuroticism): 情绪稳定性
- 精神质 (psychoticism): 孤独、冷酷、敌视、怪异等偏于负面的人格特征上的表现。
- 艾森克人格问卷
- 艾森克认为内外向由个人皮层兴奋性水平决定。
 - 外向型人格特质的人皮层兴奋性水平较低，会因感到无聊而主动活跃地寻求外界刺激，以提高皮层的唤醒水平
 - 内向型人格的人，皮层兴奋性水平较高，因长期处于过度激活状态中而神经过敏，因此需要平和安静而少与外界接触，以避免过多刺激而导致更高的皮层兴奋性水平
- 内外向的昼夜节律与最佳唤醒水平
- 采用算法，通过分析来自世界各地的 150 万人的在线大五人格测试数据集，发现四个人格“集群”：
 - 普通人 (Average)
 - 保留型 (Reserved)
 - 榜样型 (Role Models)
 - 以自我为中心 (Self-Centered)



2.3 认知风格

认知风格是个人所偏爱的信息加工方式，也叫认知方式。

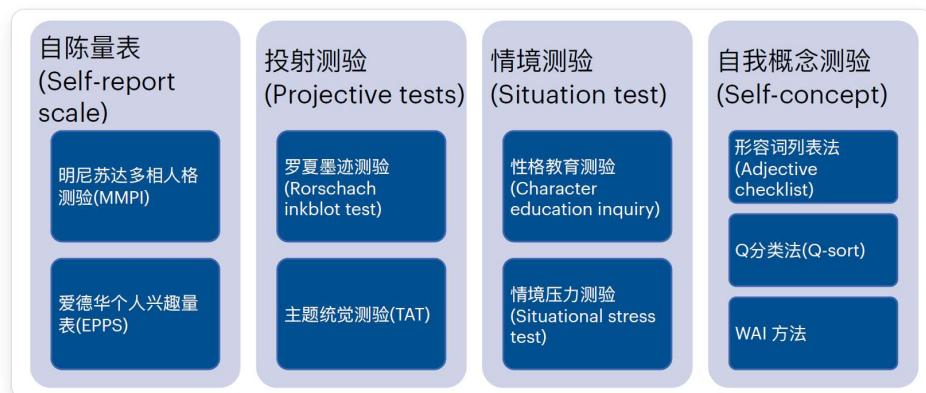
能力 vs. 风格:

- 能力是成就水平，而风格是偏爱方式。
- 能力是人们能够达到的最高行为，而风格是人们的典型行为。
- 能力是一种单极变量，有高低之分，而风格是一种双极或多极变量，无高低或好坏之分。

认知风格的分类:

- **场独立性 - 场依存性**(field independent-dependent): 根据人对外界环境(场)依赖程度的不同来划分认知风格
 - 场独立性: 倾向于依赖内在的参照和标准, 较少受到周围环境或外部参考框架的影响
 - 场依存性: 对外在参照有较大的依赖倾向, 处理问题时往往依赖于场, 与别人交往时能考虑对方感受
- **冲动 - 沉思**(reflectiveness-impulsivity): 描述了个体在面对问题时的信息处理方式和决策速度的差异
 - 冲动型: 快速形成看法, 在解决问题时强调速度而非精度, 更善于从整体角度思考问题
 - 沉思型: 不急于说出看法, 而是先对各种可能的答案进行分析, 强调精度而非速度, 更善于对问题的细节进行思考
- **同时性 - 继时性**(simultaneous-successive): 描述了个体在处理信息时所偏好的方式, 并且与大脑两半球的功能特点相关联
 - 左脑优势 (言语操作和记忆): 继时性认知风格
 - 右脑优势 (数学操作、空间问题): 同时性认知风格

2.4 测验



- 明尼苏达多相人格测验(MMPI)
 - MMPI：最初由美国明尼苏达大学教授哈萨威(Starke R. Hathaway)和麦金里(J. C. McKinley)于1942年编制，旨在评估心理健康和诊断精神疾病
 - MMPI-2：在J. Butcher等人的主持下，MMPI的修订版MMPI-2于1989年出版，增加了新的测试题目并对原有量表进行了更新和改进。MMPI-2包含567个自我报告题目，覆盖了健康状况、情绪反应、社会态度、心身症状、家庭婚姻等多个方面，分为26类题目。
 - 基本结构：
 - 10个临床量表：疑病(Hs)、抑郁(D)、癔病(Hy)、精神病态(Pd)、男子气和女子气(Mf)、妄想狂(Pa)、精神衰弱(Pt)、精神分裂(So)、轻躁狂(Ma)、社会内向(Si)。
 - 四个效度量表：说谎分数(L)、诈病分数(F)、校正分数(L)、疑问分数(Q)
 - 采用“是”或“否”的回答方式，通过计算机或手动方式对测验结果进行评分，并根据标准化的常模进行解释。
 - MMPI-2被广泛应用于心理健康评估、精神疾病诊断、司法评估、职业指导和教育评估等领域。
- 罗夏墨迹测验
 - 投射性心理测试，由瑞士精神病学家赫尔曼·罗夏(Hermann Rorschach)在1921年设计。
 - 测验由10张对称的墨迹图片构成，这些图片是随机滴落的墨迹在纸上形成的图案，经过折叠形成对称图样。
 - 罗夏墨迹测验被用于临床心理学中，以辅助诊断人格障碍、情绪问题和其他心理疾病。然而，这种测验的解释很大程度上依赖于测试者的主观判断，因此它的可靠性和效度一直存在争议。测验的结果通常需要与其他心理评估工具和临床信息结合起来综合评估。
- 主题统觉测验
 - 美国心理学家亨利·默里(Henry A. Murray)在1935年编制的一种投射性心理测试工具
 - 30张内容模棱两可的黑白图片
 - 被试针对每张图片回答四个问题
 - 图中发生了什么事？

- 为什么会出现这种情境？
- 图中的人物正在想什么？
- 推论故事的结局会怎样？
- **情景测验**
 - 情境测验通过在特定情境下观察个体的行为反应来了解其人格特点。可用于教育评价、人事甄选。
 - 情境压力测验 (situational stress test): 设计一种情境，让被试产生身临其境的压力，观察被试在这种压力情境下的反应，从而了解被试的人格特质

2.5 成因

- 生物遗传因素
 - 遗传是人格不可缺少的影响因素，约 50% 的人格差异可以归结为遗传因素（遗传率）
 - 同卵双生子在大五人格特征上的相关系数大于异卵双生子的相关系数
 - 在出生后第二年表现出抑制性气质的成年人，与那些之前没有表现出抑制性气质的成年人相比，他们的大脑中杏仁核对新面孔和熟悉面孔的反应更为活跃
 - 基于生物学的大五人格解释模型：大脑的某些区域和一些大五人格特质是相关的：
 - 外向性与内侧眶额皮层的体积有关，而内侧眶额皮层是处理奖励信息的大脑区域
 - 责任心与外侧前额叶皮层的体积有关，前额叶皮层是一个参与计划和自主行为控制的区域
 - 神经质与大脑中与威胁、惩罚和负面情绪相关的区域的体积有关
 - 合群性与处理有关他人意图和精神状态信息的区域的体积有关
- 环境：
 - 基因的影响并非独立于环境存在，而是在特定环境条件下才会显现出来
 - 诚实 - 谦逊、情感和责任性维度的遗传差异呈现了随年龄增长而降低的趋势
 - 外向性、宜人性和开放性维度的遗传差异遵循了跨年龄的倒 U 形模式
- 情境论：人格不变性和行为跨情境变异性的悖论

- Mischel 和 Peake 在 1982 年的研究揭示了尽责性与 19 种具体行为之间的联系，这些行为包括整理床铺、按时上课、完成作业和保持课堂笔记的整洁等。他们发现，尽管这些行为在特定情境下表现出一致性，但在不同情境间则显示出变异性
- 人格的认知 - 情感系统理论(Cognitive-Affective Personality System, 简称 CAPS)，认为个体在不同情境下所表现出来的差异是由认知 - 情感系统与情境发生交互作用所决定的
- 人格动态性：个体是在其认知 - 情感系统和当前情境的交互作用之下，根据其对情境的解释，选择其所特有的某种稳定的行为模型来进行反应，从而导致了不同情境下性格有所出入的情况
- 社会文化因素
 - 文化差异是指不同群体之间在生态环境、社会环境以及语言、习俗、价值观等方面存在的差异。这些差异不仅包括外在的、可观察的行为模式，如饮食、服饰、节日庆典等，还包括内在的、深层次的信念和价值观，如对家庭、教育、工作的态度和看法
 - 个人主义 vs 集体主义



- 自然物理因素：“一方水土养一方人”，生态环境、气候条件、空间拥挤程度等自然物理因素都影响人格的形成和发展
- 家庭环境因素
- 早期童年经验
- 学校教育因素
- 自我调控因素

3 学习

学习(learning): 个体在一定情境下，由于反复地经验或练习而产生的行为或行为潜能的比较持久的变化。

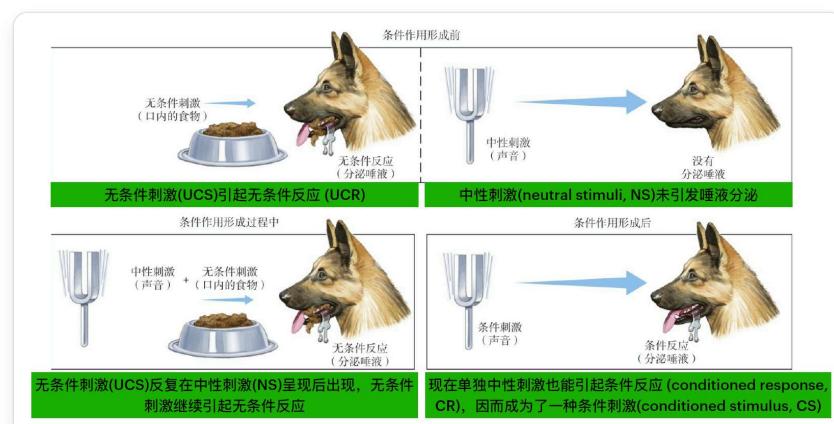
- 学习是以行为或行为潜能的改变为标志
- 学习是由练习或经验引起的
- 行为变化是相对持久的

与如何学习相关的理论:

- **联结理论**(connectionism):
 - 经典条件作用 (classical conditioning): 通过联结
 - 操作性条件作用 (operant conditioning): 通过结果
- **认知理论**(cognitionism):
 - 认知学习 (cognitive learning): 脱悟
 - 观察学习 (observational learning): 观察

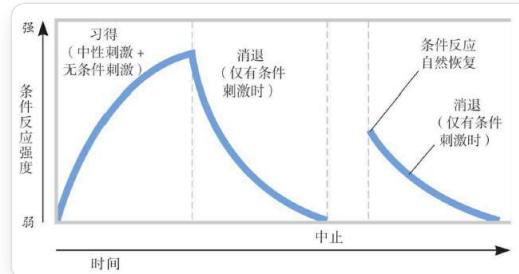
3.1 经典条件作用

- **经典条件作用**: 一个引发内在反射的刺激与另一个中性的刺激建立联结，令后者能引发与前者相同的反应。
 - 作用过程:



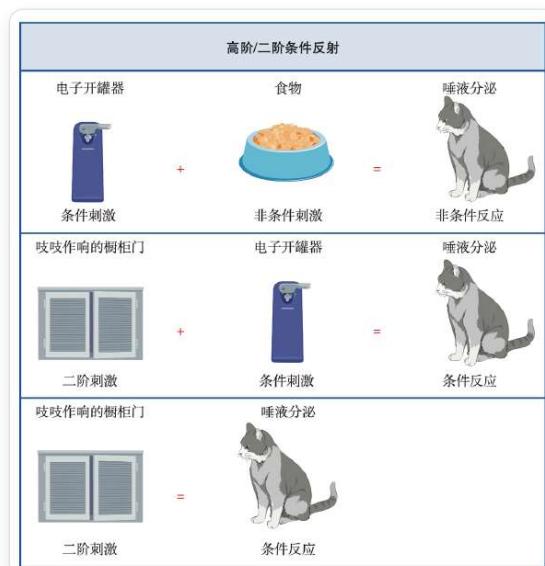
- **经典条件作用的规律:**
 - **习得**(acquisition): 有机体学习条件刺激 (CS) 与无条件刺激 (UCS) 之间的联结关系的过程。

- **消退(extinction)**: 条件反射形成后，若得不到强化，条件反应就会逐渐减弱，直至消失，这种现象叫做消退。
- **自然恢复(spontaneous recovery)**: 短暂的停顿后（减弱的）条件反应重新出现—巴甫洛夫暗示消退只会抑制而不能完全消除条件反应。
- **泛化(generalization)**: 条件反射形成的初期，另外一些类似的刺激会引起相同的条件反应。
- **分化(discrimination)**: 对有差异的刺激做出不同的反应。

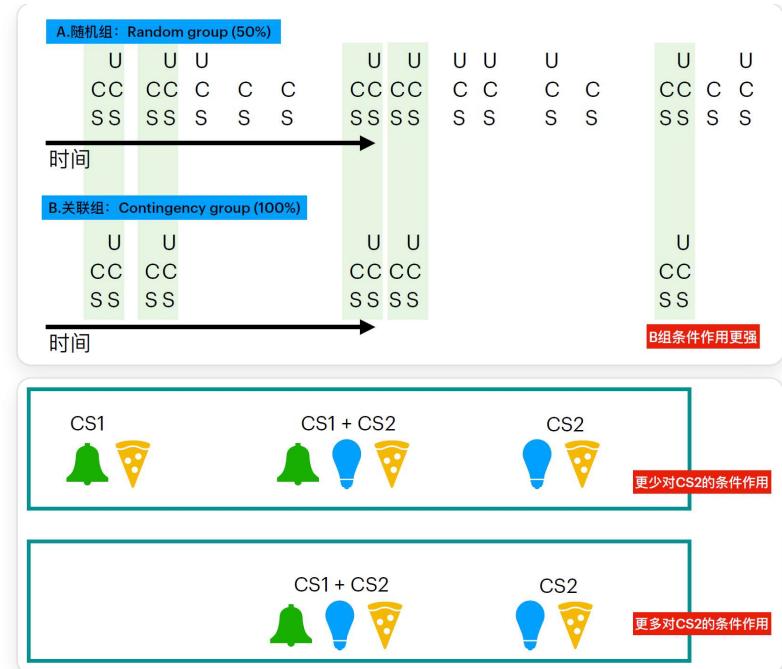


- **高阶 / 二阶条件作用(second order conditioning):**

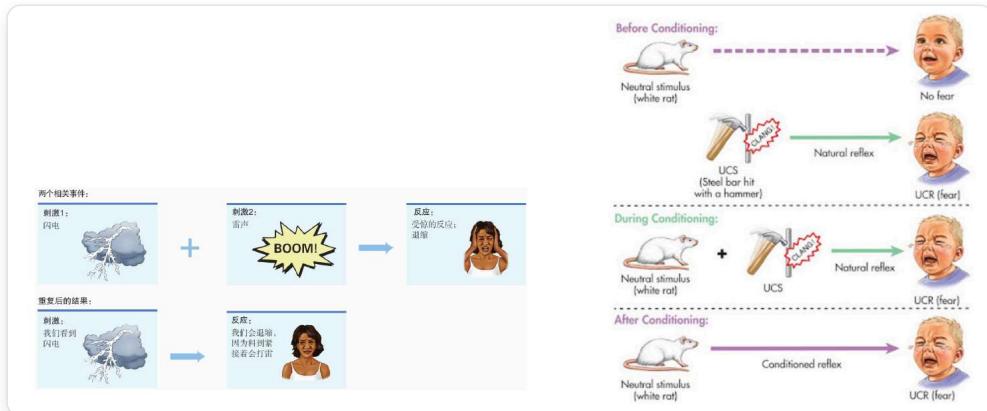
- 二阶条件作用，也称为高级条件作用，是一种在已有条件作用基础上，通过将条件刺激作为无条件刺激，与另一个中性刺激相伴出现，建立起一种新的条件作用的过程。
- 在二阶条件下，不需要有生物意义的无条件刺激，这使得生物体能够获得更复杂的学习。



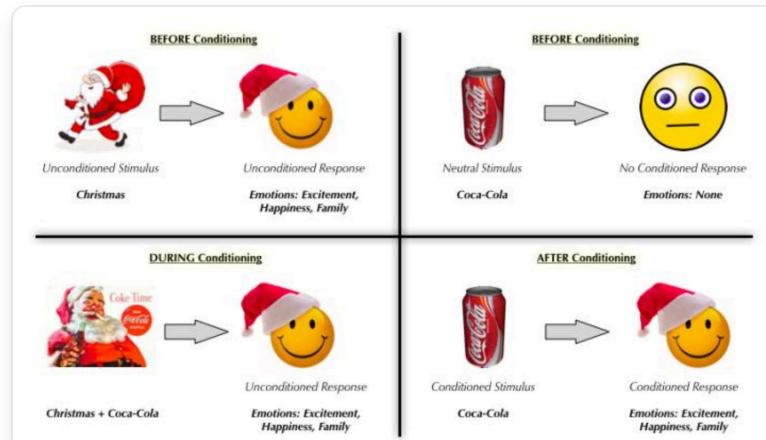
- **相倚(contingency):** 条件刺激 (CS) 之后无条件刺激 (UCS) 发生的概率。



- **条件性恐惧**: 对于特定刺激与不愉快经历的关联学习和记忆。



- **评价性条件作用(Evaluative Conditioning, EC)**: 通过将中性刺激与情绪性刺激重复配对, 中性刺激会获得情绪性刺激的情感性评价。

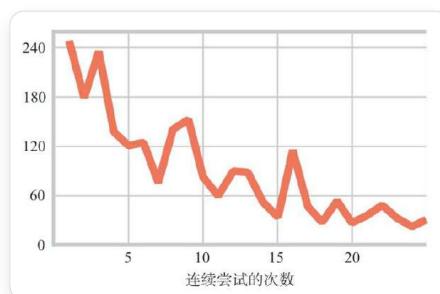


3.2 操作性条件作用

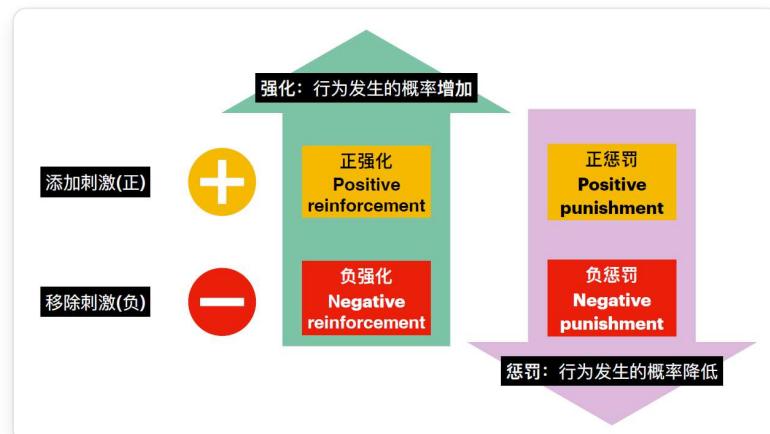
- 尝试错误说(trial and error learning theory): 学习实质—通过“尝试”，在一定的情景和一定的反应之间建立某种联系，从而不断减少错误的过程。



- 效果律(law of effect): 学习是建立在先前试次结果基础上的行为变化。行为的后果是影响学习最关键的因素。学习者通过不断的尝试，发现并保留正确的尝试，摒弃错误的尝试，从而完成学习过程。
 - 正强化促进行为，负强化或惩罚会削弱行为。

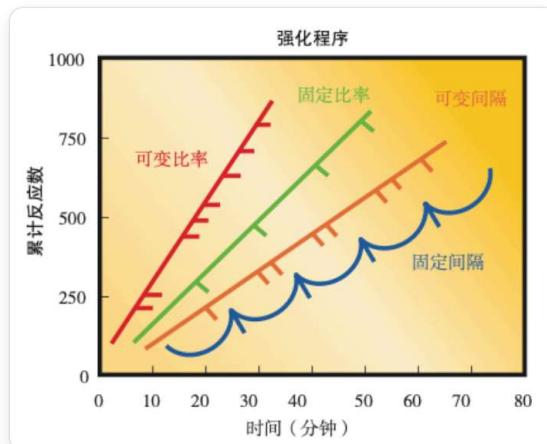


- 操作性条件作用: 某一行为引发的后果（奖赏或惩罚）影响行为再次出现的概率。
 - 操作: 生物体用来“操控”或影响环境的可观察行为。
- 强化(reinforcement): 能够使反应概率增加，或维持某种反应水平的任何刺激都可以称为强化物，这一过程为强化。反之为惩罚。强化塑造 (shaping) 我们的行为。



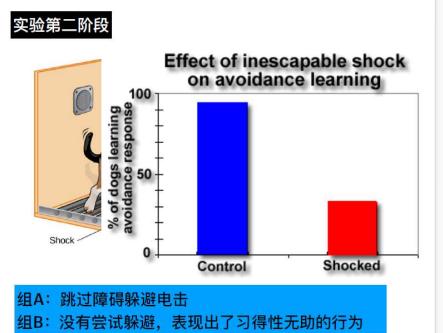
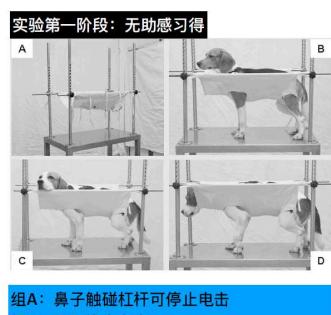
- 强化程式(reinforcement schedules): 连续与部分强化

- **连续强化**(continuous reinforcement): 奖赏每一个正确反应，忽略不正确的反应。易形成、易消退。
- **部分 (间歇) 强化**(partial/intermittent reinforcement): 奖赏部分正确反应。部分强化更能抵抗消退，比率强化反应率更高。
 - **固定间隔程式**(fixed-interval schedule): 在固定时间间隔后强化第一个正确反应。
 - **可变间隔程式**(variable-interval schedule): 在不同的时间间隔后强化第一个正确反应。
 - **固定比率程式**(fixed-ratio schedule): 每完成一定次数的反应后给予强化。
 - **可变比率程式**(variable-ratio schedule): 在变化的、不可预测的反应次数之后给予强化。
- 连续强化是发展和塑造新行为的好策略，部分强化是维持已经学会行为的最有效的方式。



- **普雷马克原则**(Premack principle)
 - 强化策略的设计：更可能发生的行为（高概率行为）可以用来强化不太可能发生的行为（低概率行为）
- **习得性无助**(learned helplessness)

* 马丁·塞利格曼的实验 (1967)



经典条件作用 vs. 操作性条件作用

经典条件作用	操作性条件作用
行为受反应前的刺激(由条件刺激和非条件刺激)控制	行为受反应后的刺激(奖赏、惩罚之类)控制
不涉及奖赏或惩罚(尽管可能用到令人愉快或厌恶的刺激)	通常涉及奖赏(强化)或惩罚
通过条件作用，新的刺激(条件刺激)开始产生“旧”(反射性)行为	通过条件作用，新刺激(强化物)带来“新”行为
消退是通过不让非条件刺激出现而产生的	消退是通过不让强化物出现而产生的
学习者是被动的(反射性反应)：反应是非自主的，即行为是由刺激引起的	学习者是主动的(操作性行为)：反应是自主的，即行为是由生物体发出的

选择性联结效应(selective association effect):



选择性联结效应表明，动物（大鼠）在将特定的条件刺激 (CS) 与不愉快的结果（如疾病或电击）联系起来时，会表现出对某些刺激的偏好性学习（本能漂 (instinct drift)）。具体来说，动物更容易将味道刺激与疾病相关联，而将视听刺激与电击相关联。

3.3 认知学习

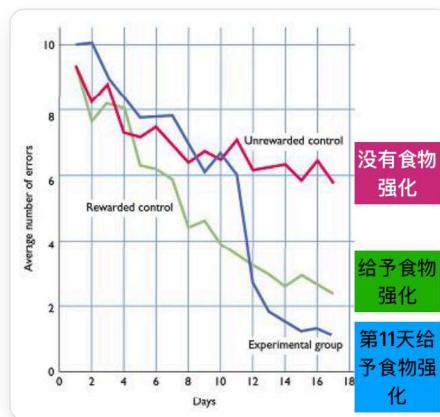
- 认知社会理论(cognitive-social theory):

- 认知社会理论与联结理论是截然不同的：
 - **联结理论**: 认为行为是刺激引起的，只要研究“刺激—反应”这一关系，而心理过程是黑箱，是不需要研究的。



- 认知社会理论：在研究人的复杂行为时，除了要关心个体可观察到的行为外，更要关心“刺激—反应”的中间过程，即刺激怎样引起反应和学习行为的内在机制。
 - 认知社会理论认为学习涉及到个体内在心理结构的形成、丰富或改组的过程，而不仅仅是外部刺激和反应的简单联结。
- 格式塔的学习理论—顿悟学习(*insight learning*)
 - 学习不是“尝试—错误”过程，而是一种顿悟（“灵机一动”）。
 - 顿悟是对整个情境、对对象间的整体关系理解的结果，不是对个别刺激产生反应。即学习是一种“完形”的过程，通过学习者对情境感知的重新组织来实现。
 - 黑猩猩顿悟实验
- 托尔曼的认知地图(*cognitive map*)
 - 认知—行为主义：强调了“刺激—反应”的“中间变量”。学习的结果不是 S 与 R 的直接联结，而是 S-O-R 公式，其中 O 代表有机体 (*organism*) 的内部变化。
 - 完整的行为包括三部分：
 - 由外部环境或内部生理状态激发
 - 经过某些中间变量
 - 表现出行为和反应
 - 托尔曼的迷宫实验
 - 实验 1：在实验中，白鼠被训练游泳通过一个迷宫以逃脱并找到食物。当迷宫中的水被抽干后，白鼠能够直接走出迷宫，而无需再次学习。
 - 实验 2：白鼠被训练通过迷宫找到食物。当一些通道被堵住后，白鼠能够迅速调整路径，选择剩下的最佳通道到达目的地。
 - 位置学习 (*place learning*)：动物不仅习得关于目的物的意义，也习得关于刺激情境的意义

- 老鼠学会走迷宫并非只是机械的左转、右转的动作联结在一起，而是老鼠会在走过之后把迷津通路中某些特征（方向、与目的地间距离及其间关系等）做为“符号标志”，并通过对符号之间关系（手段-目的-关系）辨别，建立一个完整的“符号 - 完形”模式，在头脑中形成了一副迷宫通道的认知地图。
- 潜伏学习(latent learning)：指在学习过程中，学习效果并未立即表现出来，而是在某些条件下（如提供强化）才显现出来
 - 托尔曼提出，外在的强化并不是学习产生的必要因素，不强化也会出现学习。
 - 白鼠在没有获得食物奖励的情况下也在学习迷宫的空间关系，白鼠的认知结构（即对迷宫的理解）也在发生变化，形成了认知地图。这表明学习不仅仅是对行为的强化，还包括认知过程。这种学习过程被托尔曼称为“潜伏学习”。
 - 目标的重要性：学习是有目的的，即行为指向一定的目标。目标为学习提供了方向和意义，使得行为不仅仅是随机的反应，而是有计划、有目的的行动。



3.4 观察学习

观察学习：个体通过观察他人的行为及其后果来学习新的行为模式。

- 观察学习是一种社会学习形式。这种学习过程不涉及直接的实践或强化，而是通过观察他人的行为和这些行为的结果来获得知识。

4 毕生发展

4.1 认知发展

图式(schemas)：个体用来组织和解释外部世界的内在心理结构，它们是认知发展的基本单元。

所有认知发展都基于两个动态过程：

- 同化 (assimilation): 个体使用现有的图式来解释和整合新信息的过程
- 顺应 (accommodation): 个体为了适应新信息而修改或创造新图式的过程

婴儿图式 (baby schema):

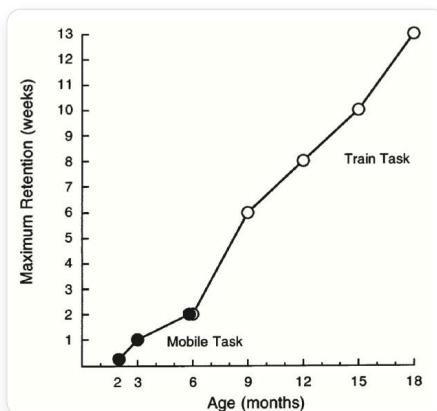
- 娃娃脸效应 (babyface effect): 对婴儿面孔的偏好及过度泛化

新生儿 (neonates) (0-1 个月)

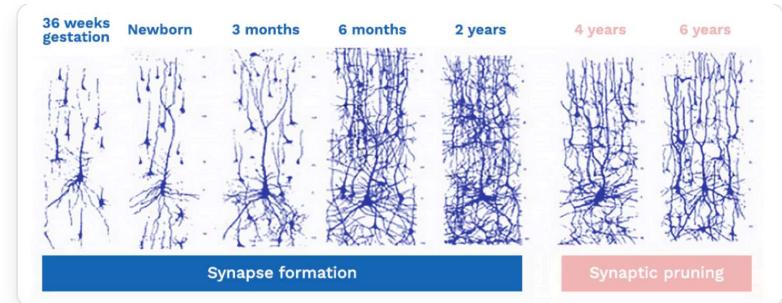
- 新生儿的先天反射: 新生儿出生时就具备多种先天性条件反射能力, 这些反射有助于找到营养物质、回避危险情境, 以及与他人互动—适应环境并生存下来。
 - 抓握反射 (palmer grasp)
 - 觅食反射 (sucking reflex)
 - 踏步反射 (stepping reflex)
 - 降落伞反射 (parachute reflex)
- 新生儿的模仿与社会认知能力

婴儿期 (infancy) (2-18 个月)

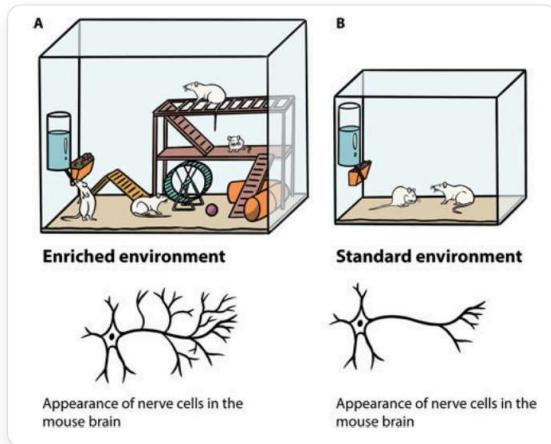
- 记忆力: 2 个月的婴儿能有 1-2 天的记忆, 随着年龄增长, 记忆时间越长



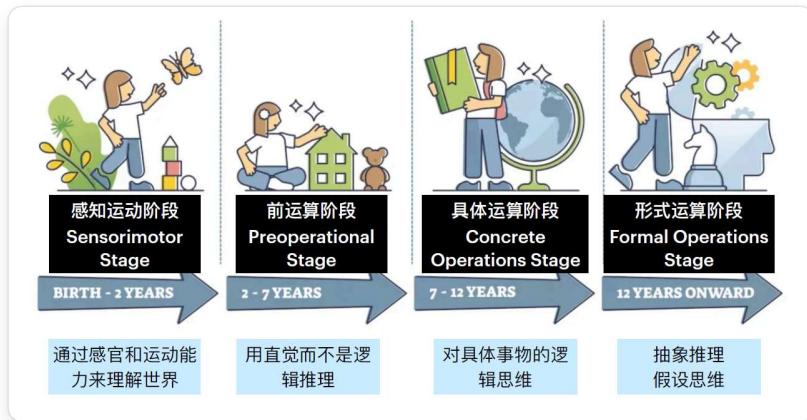
- 数感
- 大脑神经的发展: 天性和教养
 - 神经可塑性: 突触形成与修剪



- 环境丰富性对大脑发育的影响



皮亚杰的认知发展阶段理论



- 感知运动阶段 (0~2岁左右)

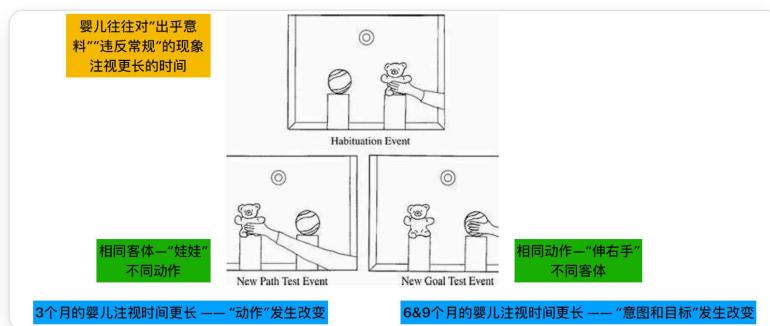
- 依靠视觉、听觉、触觉等感觉与手的动作等图式吸收外界知识。
- 发展出**客体恒常性**(object permanence) 即理解了客体可以独立于他们的行为和知觉而存在或运动。
 - 对违反他们预期的事件表现出兴趣，他们会更长时间地注视这些出乎意料的现象，这表明他们正在尝试理解这些新情况，包括数量的基本知识。
- 分离焦虑

- 开始进行符号思维
- 前运算阶段（2~7岁）
 - 思维具有自我中心性(egocentrism)、泛灵论思维、不可逆性
 - 符号思维继续发展，开始喜欢“假装游戏”

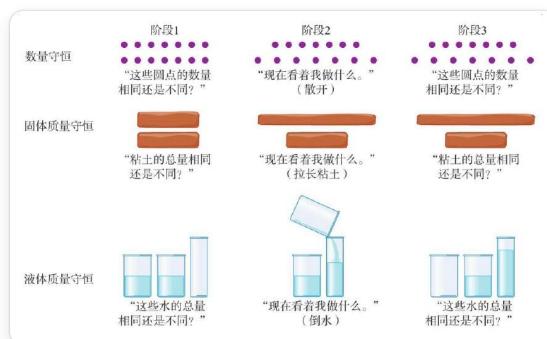


心理理论 (theory of mind)

- 心理理论是指个体对自己及他人的心理状态如知识、愿望、意图、情绪、信念等多种成分的认识和理解，并由此归因和预测他人心理状态及行为表现的能力。
- Sally-Anne 错误信念范式：理解他人可能持有错误的信念



- 具体运算阶段（7~11岁）
 - 掌握守恒(conservation)概念
 - 发展出对具体有形表象进行心理运算的能力



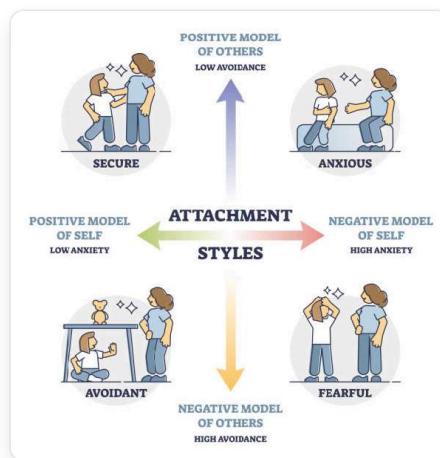
- 形式运算阶段（12岁以上）
 - 从纯具体的思维方式（包括实际经验）发展到抽象的思维方式（包括想象的现实和符号）
 - 能够解决假设命题和推论因果关系：如果 if..., 那么 then...

- 成熟的道德推理的潜力

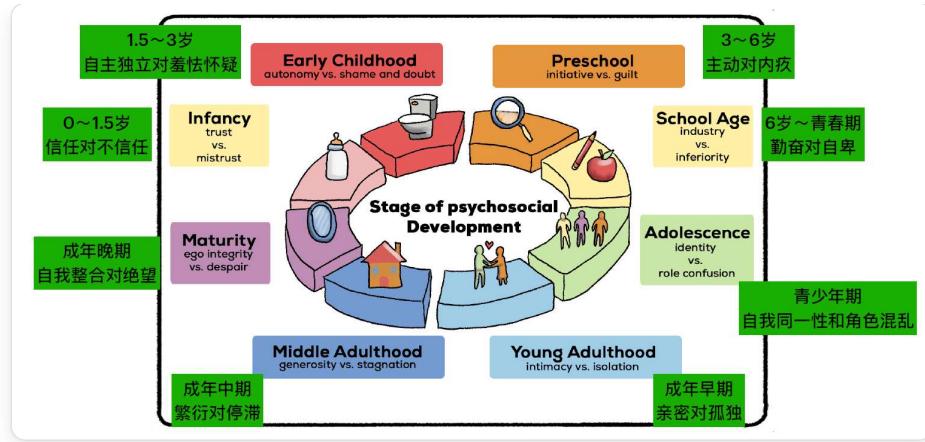
4.2 社会性发展

依恋(attachment):

- 社会性发展始于婴儿与照料者之间建立紧密的情感联系。这种强烈的、持久的社会情感关系被称为依恋。
- 碗柜理论 (Cupboard theory): 获取食物
- 哈里 · 哈洛 (Harlow, 1958) 认为婴儿会依恋那些给予他们接触性安慰 (contact comfort) 的人，强调了依恋关系中非物质因素的重要性，特别是接触性安慰和情感支持的作用。
- 类型:
 - 安全型依恋 (secure)
 - 焦虑 - 矛盾型依恋 (anxious-ambivalent)
 - 回避型依恋 (avoidant)
 - 混乱型 (disorganized)/ 迷失型 (disoriented)



埃里克森的 8 个社会心理发展阶段



4.3 道德发展

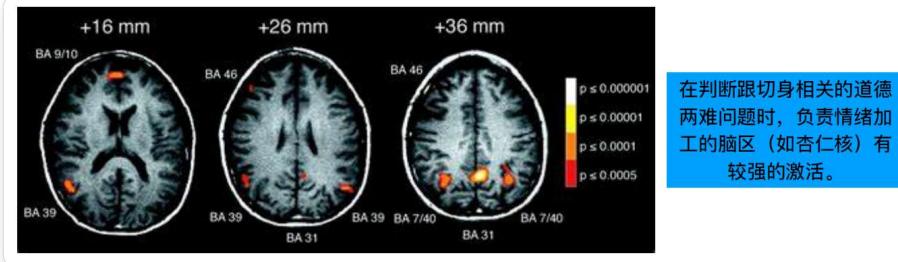
科尔伯格的道德推理阶段

- 科尔伯格的理论强调道德推理的发展是一个逐步上升的过程，每个阶段都是对前一个阶段的超越。
- 他通过“**道德两难故事法**”来研究个体的道德推理能力。
- 道德推理的早期阶段基于自己的利益，而后期更高级的阶段是基于他人的期望或更广泛的社会利益标准。不是所有人都能达到后期的不以自我中心的阶段。

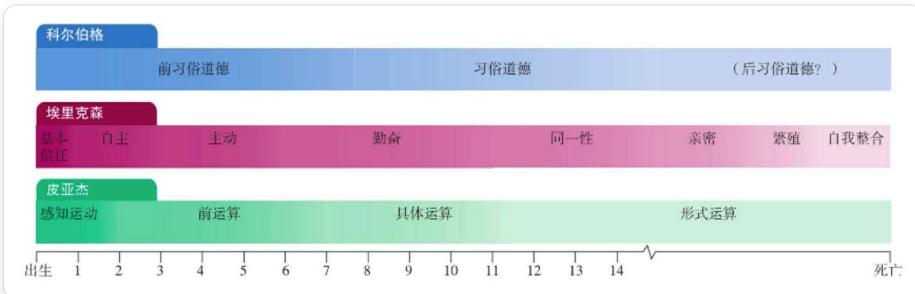
科尔伯格的道德推理三阶段

发展阶段	道德行为的理由
前习俗水平 (0~9岁)	阶段1：以惩罚和服从为定向 避免惩罚，无条件服从权威（看行为后果）
	阶段2：以功利主义为定向 获取奖赏、满足自己需要，有时可以满足别人的需要（看自我得失）
习俗水平 (9~15岁)	阶段3：好孩子定向 获取赞同，避免反对（看他人）
	阶段4：以权威和维持秩序为定向 服从规则，维持社会秩序（看社会）
后习俗水平 (15岁以后)	阶段5：以社会契约和法律为定向 促进社会福利、达到公正；即尊重法律，也认为法律是可以改变的（看公众利益）
	阶段6：以普遍的道德原则和良心的定向 坚持普遍性原则、根据良心做出行为。

道德直觉：乔纳森·海特 (Jonathan Haidt) 认为，我们的大部分道德判断根植于道德直觉，这种直觉是快速的、本能的情感反应，而不是经过深思熟虑的理性推理。这意味着人们在面对道德困境时，往往会首先依赖于情感和直觉，而不是逻辑。



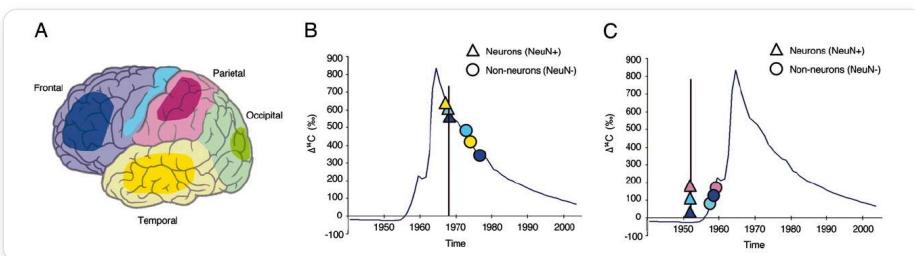
发展的阶段性 vs 连续性



4.4 成年发展与老化

成年大脑内是否还有新生神经元？

- 人类新皮层的神经发生主要发生在围产期，主要发生在发育阶段，尤其是在胎儿期和婴儿期。成年后，新的神经元生成显著减少或几乎停止。
- 非神经元细胞有更新，但神经元没有在成年期生成。

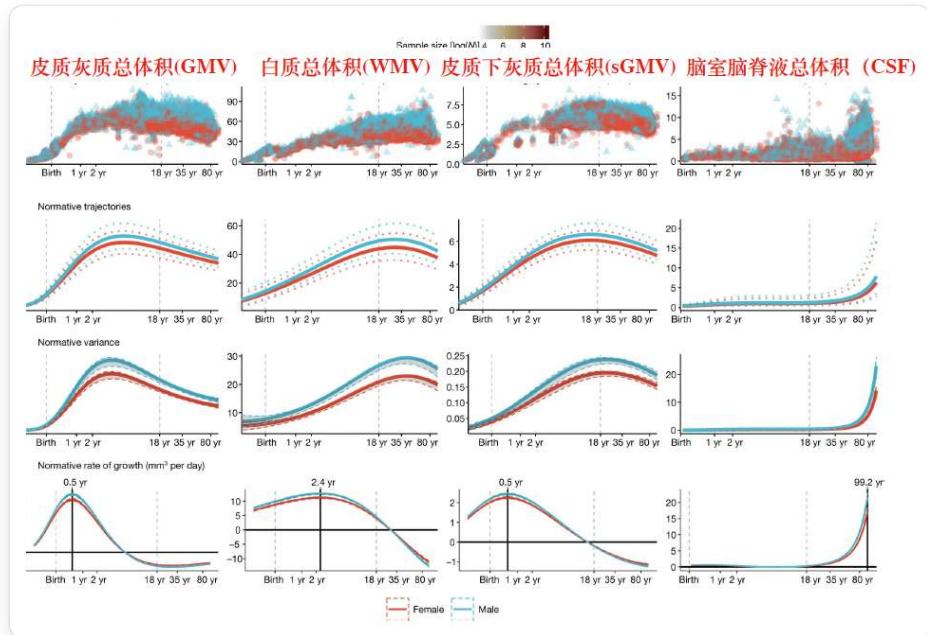


- 灵长类动物（包括人类）的海马体神经生成在生命早期迅速下降，成年期的神经生成非常罕见或几乎不存在。

生命周期脑图形态变化

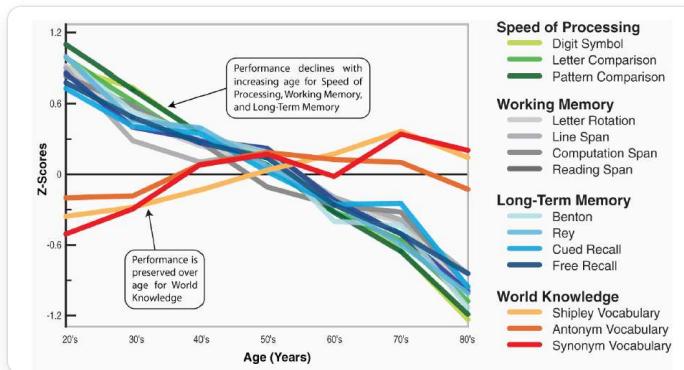
- 从妊娠中期开始，**脑灰质**（处理复杂信息）的体积迅速增加，并5.9岁时达到顶峰，然后体积开始缓慢线性下降。
- 从妊娠中期到儿童早期，**脑白质**（大脑连接和信号传递）的数量也迅速增加，并在28.7岁时达到峰值。50岁后，脑白质体积的开始加速下降。

- 皮层下的灰质（控制身体运动、基本行为和情绪调节）体积，在青春期 14.4 岁时达到顶峰。
- 脑脊液在 2 岁之前呈增长趋势，之后呈稳定状态直至 30 岁前，然后缓慢呈线性增长，在 60 岁时开始呈指数增长。



认知老化(cognitive aging)

- 流体与晶体智力：



- HAROLD 模型 (Hemispheric Asymmetry Reduction in Older Adults) 是指与年轻人相比，老年人在完成某些认知任务时大脑激活呈现出非对称性减弱的现象。
- 老年人大脑两侧对称性的增加有助于抵消与年龄相关的神经认知功能受损。

运动与脑

- 使用磁共振成像 MRI 技术测量小鼠和人类海马体的脑血容量 CBV，作为神经生成的成像相关性。
- 对小鼠进行为期两周的运动训练，并在第二周注射 BrdU（一种标记新生成细胞的化合物）。在小鼠中，运动主要影响齿状回 (DG) 的 CBV，这与神经生成的增加相关。
- 对人类受试者进行为期三个月的有氧运动训练 (4/ 周, 1 小时)，并测量最大氧摄取量 ($V_{O2\max}$) 和认知功能。在人类中，运动同样主要影响齿状回的 CBV，并且 CBV 的变化与心肺功能和认知功能的选择性相关。

年龄歧视 (ageism)

- 年龄歧视是指基于个体年龄的负面态度和行为。
- 经历年龄歧视的老年人可能会报告更高的心理压力、抑郁和焦虑症状，以及更低的生活满意度。
- 年龄歧视还可能与身体健康问题相关，如慢性病的发病率增加、自我报告的健康状况较差和死亡率上升。

5 健康

5.1 应激源

应激 / 压力(stress): 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，就会体现为应激。

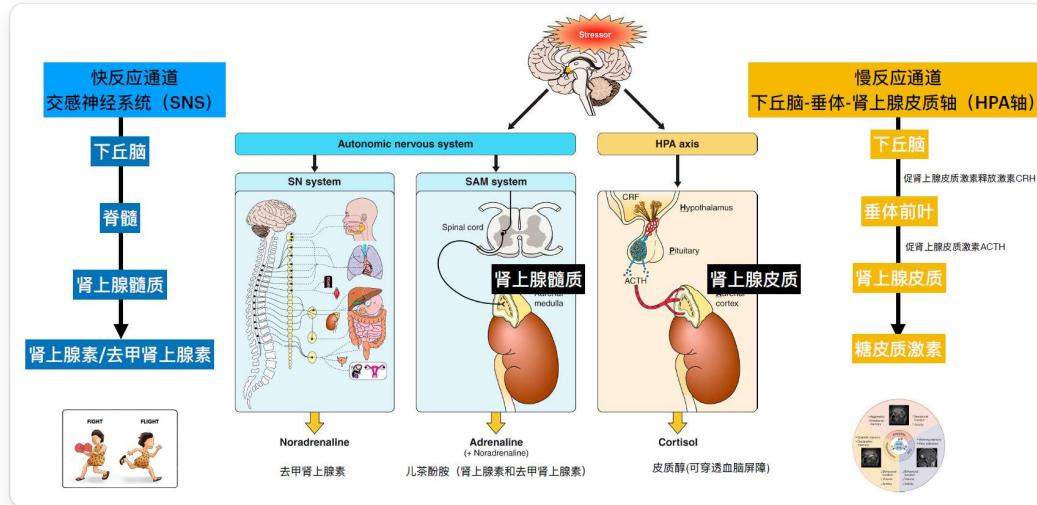
应激源(stressors): 能够引起压力反应的外部或内部因素，包括：

- 灾难
- **重大的生活事件**
 - 重大生活事件是指那些对个体生活产生深远影响的事件，它们通常会导致显著的情绪反应、生活方式的改变或个人价值观的调整。
 - **姆斯和雷赫的社会再适应量表(The social readjustment rating scale, SRRS)** 把每一项生活事件引起生活变化的程度或达到社会再适应所需努力的大小，称为**生活变化单位(Life change unit, LCU)**，以此反应心理应激的强度。
 - 如果个体在一年内的 LCU 超过 200 单位，其生病的概率增加；如果 LCU 超过 300 单位，第二年生病的可能性高达 70%。
- 日常生活中的烦心事

- DeLongis, Capreol, Holtzman, O'Brien 和 Campbell (2004) 用日记分析法发现个体平均每天经历 0.59 件烦心事。
- 烦心事量表比重大生活事件的测量能更好地预测当下和以后的心理健康状况。

5.2 应激反应

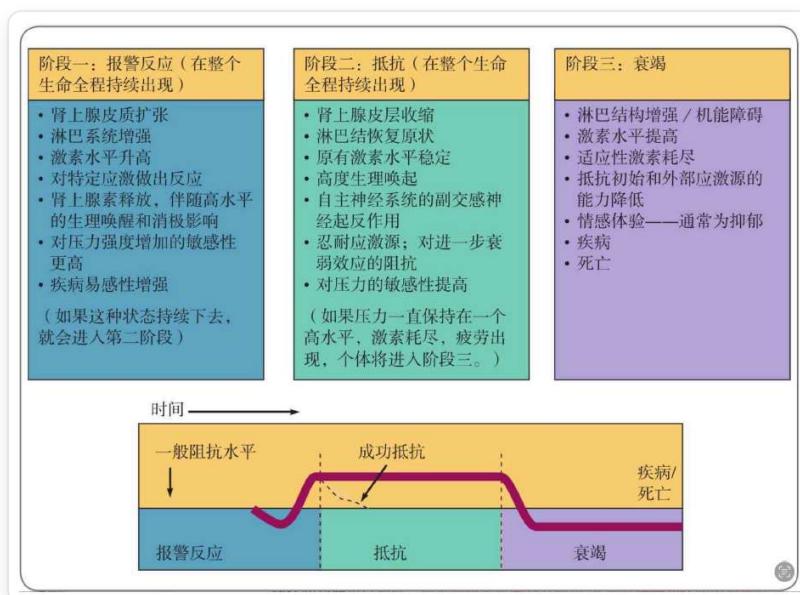
应激反应系统:



应激生理反应:

- 战斗或逃跑 (Fight-or-flight)
- 照料和结盟 (Tend-and-befriend)

一般性适应症候群(general adaptation syndrome)

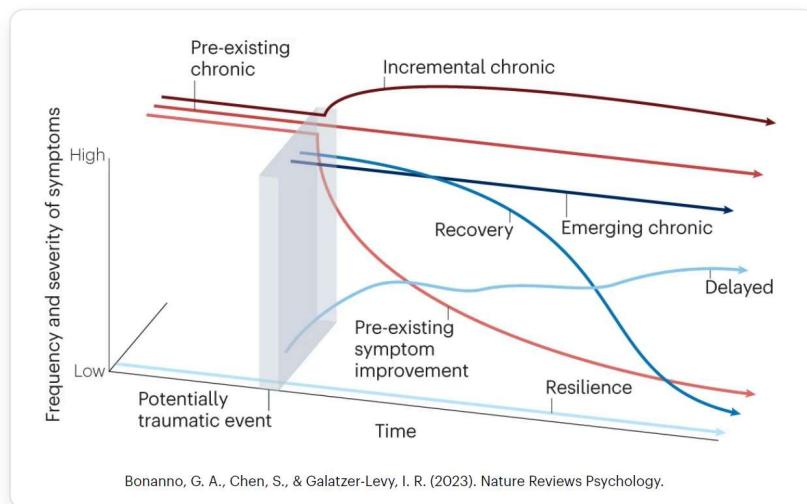


压力对认知和情绪的影响：压力能够引起大脑结构和功能的变化，尤其是在海马体、前额叶皮质和杏仁核这三个区域。这些区域的变化与认知和情感功能障碍有关，并且与HPA轴（下丘脑 - 垂体 - 肾上腺轴）的调节有关。

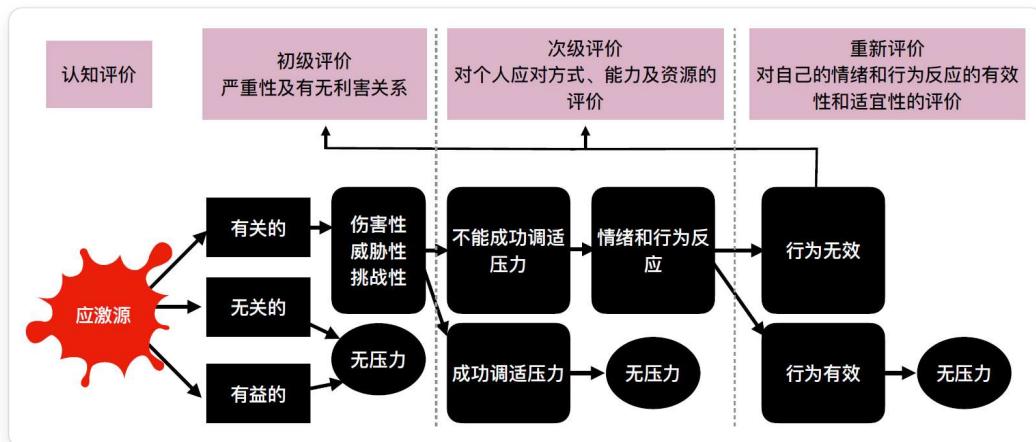
- 海马体 (hippocampus): 与情景记忆、陈述性记忆相关
- 前额叶皮质 (PFC): 与工作记忆、恐惧消除相关
- 杏仁核 (amygdala): 与恐惧、焦虑和情绪记忆相关

5.3 压力反应的个体差异

应激反应轨迹的个体差异性



拉扎勒斯的应激、认知评价和应对 (transactional theory of stress and coping):



知觉控制 (perceived control): 指个体对于自己能否控制或影响特定环境或事件的感知。

- 习得性无助：



- 人类也会产生习得性无助。如果反复面对个体无法控制的创伤事件，人们就会变得无助、绝望和抑郁。
- 知觉控制与健康
 - 那些意识到对自己的活动失去控制的疗养院里的老人，比起那些能较多地控制自己活动的老人，身体机能下降更快，并且会更快死亡。

坚韧性态度(hardliness)3Cs: 由 3 个相互关联的成分构成：控制、承诺和挑战

- **控制(control):** 相信命运掌握在每个人的手里，个体能通过自身的努力来改变生活
- **承诺(commitment):** 个体对长期目标、价值观和生活任务的投入程度
- **挑战(challenge):** 个体认为变化是生活的常态、是个体成长和自我学习的动力

举例：与 COVID-19 疫情相关的压力与更高水平的焦虑和抑郁症状有关。高坚韧性态度的个体在面对 COVID-19 压力时，焦虑和抑郁症状较少。

乐观(optimism)

- 一项包含 229391 名参与者、15 项研究的综述显示乐观程度较高的人发生心血管事件的风险降低 35%，死亡率也更低。
- 不论男女，最乐观的那部分人比最消极的那部分人平均寿命要长 14.9%，最乐观的男人和女人能够活到 85 岁的概率分别是最不乐观的男人和女人的 1.5 和 1.7 倍。
- 悲观主义者将糟糕的表现归因于基本能力的不足（“我不会做这个”）或长期无法控制的环境（“我对此无能为力”）。乐观主义者期望拥有更多的控制，能够更好地应对应激事件，享有更好的健康。

乐观的表现：

- 当一件好事发生时，将其解释成永久性的原因，由此把一件好事推广成永久的好事
 - 对应地，当一件坏事发生时，将其解释成永久性的原因，由此把当前的坏事推广成永久的坏事
- 当一件好事发生时，将其解释成普遍性的原因，由此把一件好事推广成普遍的好事

- 对应地，当一件坏事发生时，将其解释一个普遍性的原因，由此将一件坏事推广成普遍的坏事
- 当一件好事发生时，将其解释成个人性的原因，由此把一件好事变成个人的优点
 - 对应地，当一件坏事发生时，将其解释成个人化的原因，由此把一件坏事变成自己的缺点

乐观主义—习得性乐观 (learned optimism)

乐观解释风格	永久性 (时间)	普遍性 (范围)	个人化
负面事件	偶尔如此	个别情况	非我
正面事件	总是如此	普遍情况	我
悲观解释风格	永久性 (时间)	普遍性 (范围)	个人化
正面事件	偶尔如此	个别情况	非我
负面事件	总是如此	普遍情况	我

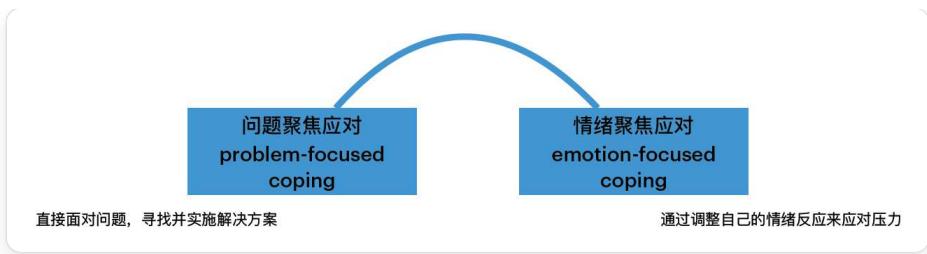
心理韧性(resilience): 个体在面对逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力源时能够适应和恢复的能力。它涉及到在困难情况下保持积极态度、快速恢复和甚至成长的特质。

- 解脱快感
 - 在强烈的痛苦或压力结束后，人们往往会产生“如释重负”的解脱快感（动机的对立过程理论）
 - 采用条件性位置偏好 (conditioned place preference, CPP) 行为范式量化小鼠的解脱快感强度
 - 解脱快感越强的小鼠，越不容易表现出抑郁的行为，解脱快感与“心理韧性”水平呈正相关性
 - 压力过大，及时“吃糖”

5.4 压力应对

应对策略(coping strategies)是个体在面对压力、挑战或困难情境时所采取的认知和行为努力，旨在减轻压力的负面影响、解决问题或调整自己的情绪反应。

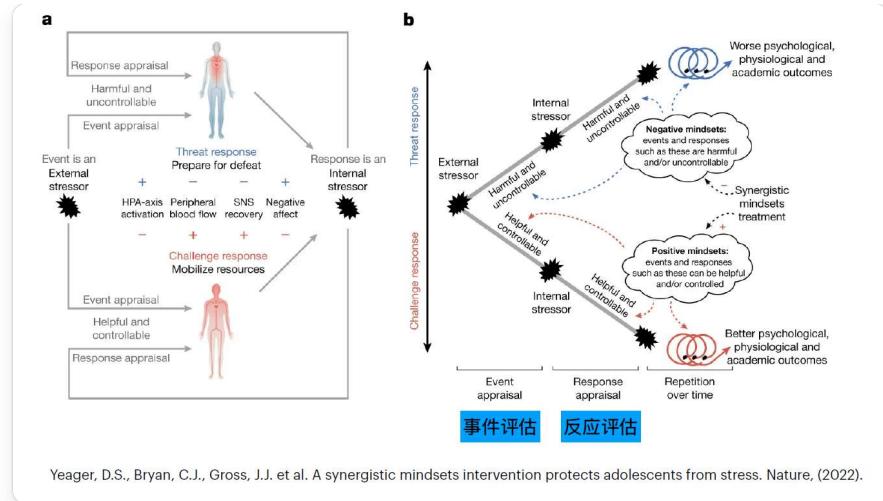
- 有效的应对策略能减少应激对健康的消极影响，而选择积极的生活方式会促进身心健康和提升整体幸福感。



- 聚焦问题和聚焦情绪的应对方式

	积极应对	消极应对
聚焦问题	时间管理: 设置优先级、合理分配时间 目标设定: 计划你将要做的事情 果断: 告诉别人你需要什么、以尊重他人的方式适当拒绝	拖延: 忽视优先级、浪费时间 被动: 等等看会发生什么 攻击性: 不表达自己的需求而大喊大叫或咒骂
聚焦情绪	运动: 慢跑、健身 照顾自己: 休息、健康饮食、去旅游、睡眠 参与社交: 和朋友聊天、参加社交活动 写作	不活动: 无所事事 自责: 放纵自己、回避情感、滥用药物 脱离: 回避社交 思维反刍

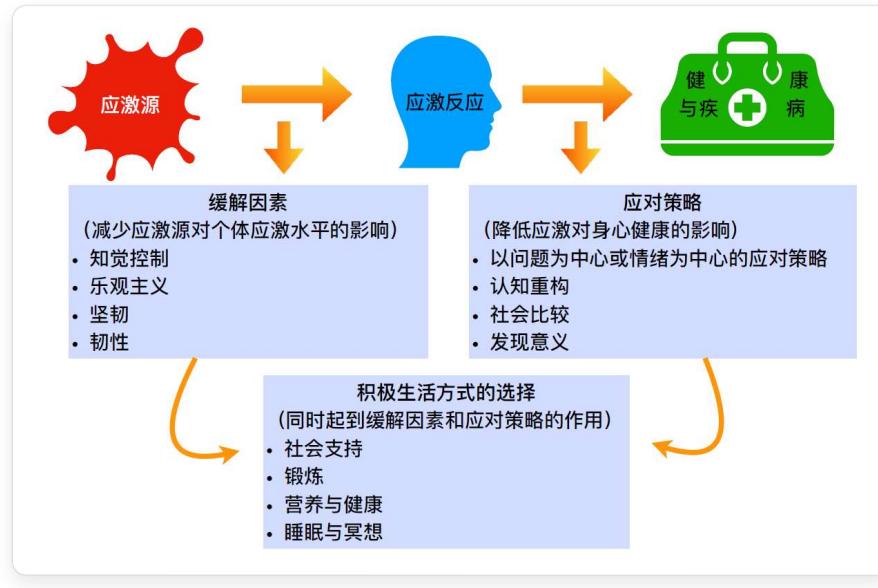
- **拖延-消极应对**: 拖延不仅与抑郁、焦虑、压力症状以及孤独感和生活满意度降低有关, 还与一般身体健康问题、心血管疾病和不健康的生活方式行为相关。
- **认知重构(cognitive restructuring)**: 改变对压力情境的消极思维, 以更积极或现实的方式重新评估事件。
 - 社会比较
 - 把处境更好的个体视为榜样, 激励自己往好的方向改进
 - 将自己的处境与那些更糟糕的人比较, 以更积极的态度看待自己的境遇, 意识并承认还存在更糟糕的可能性
 - **成长心态(the growth mindset)**: “人的能力不是天生就固定的, 而是可以通过努力、有效的策略和他人的支持进行提升”的信念, 这种心态可以改善青少年对压力事件的评价, 即将压力事件视为自我完善的宝贵机会。
 - **压力提升心态(the stress-can-be-enhancing mindset)**: “生理和心理的压力反应是积极且可控的”的信念, 这种心态可以改善青少年对压力反应的评价, 即将压力反应视为身体准备克服挑战的信号。



- 心态训练降低了中学生和大学生对压力事件（考试）和压力反应的消极评估
- 心态训练降低了大学生总外周阻力 (total peripheral resistance, TPR) 和消极评价
- 日记研究：心态训练减少了消极的自我评价，降低了日常的皮质醇水平，能够保护青少年的心理健康
- 心态训练降低在疫情期间大学生的焦虑症状，尤其是先前持有消极心态的个体
- **发现意义(meaning making):**
 - “当我们不能够改变情境时，就如同患上不治之症，我们面临的挑战在于改变自己。”
 - 两种意义：
 - 意义建构 (sense making)
 - 益处发现 (benefit finding)
- **社会支持(social support)**
 - 情感支持 (被爱、被关系、被尊重)；物质支持 (金钱、食物、住房)；信息支持 (建议、个人反馈、咨询)
 - 支持性的社会行为能够减弱与应激相关的自主神经系统和下丘脑 - 垂体 - 肾上腺皮质轴的反应。支持性的家人和朋友 (人类和非人类) 能帮助缓冲威胁
 - 社会支持可以增强个体的免疫功能
 - 亲密关系让我们有机会“敞开心扉”，倾诉痛苦的感受
 - 社会亲密接触：来自肢体的社会亲密接触 (握手、拥抱、触摸) 有助于减轻对疼痛的应激反应
 - 助人 / 利他行为：赠人玫瑰，手有余香

- 利他行为能够缓解个体的疼痛水平
- 助人行为会激活掌管意义感的脑区—腹内侧前额叶 (VMPFC)，而与疼痛相关的几个脑区 (如左背内侧的前扣带回、双侧脑岛和双侧前额叶皮层) 的活动会被显著抑制

总结：个体因素如何影响应激反应



评论区

如果大家有什么问题或想法，欢迎在下方留言~