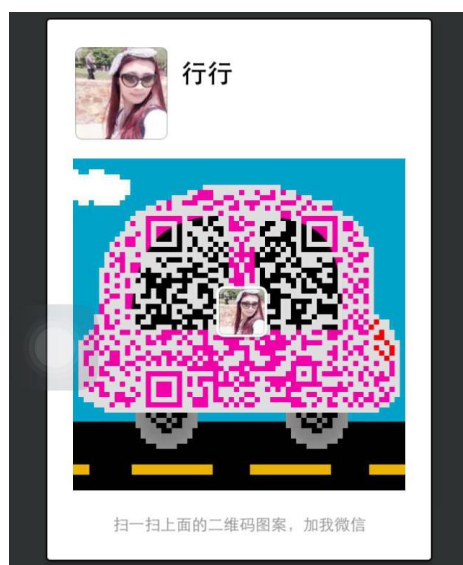


小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

1、小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。您也可以在微信上呼唤我 放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的。

2、扫面下方二维码，关注我的公众号，回复电子书，既可以看到我这里的书单，回复对应的数字，我就能发给你，小编每天都往里更新 10 本左右，如果没有你想要的书籍，你给我留言，我在单独的发给你。



扫此二维码加我微信好友



扫此二维码，添加我的微信公众号，  
查看我的书单

心理学与生活 作者： [美]格里格，津巴多 著，王垒，王甦等 译

第一章 生活中的心理学 一、心理学为何独具特色

1、定义

心理学(psychology): 关于个体的行为及精神过程的科学的研究。

科学的方法 (scientific method) 包括一套用来分析和解决问题的有序步骤。这种方法用客观收集到的信息作为得出结论的事实基础。(另定义见第二章)

行为(behavior): 机体适应环境的方式。

2、心理学的目标

基础研究的目的是描述、解释、预测和控制行为、提高人类生活的质量。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

### （1）描述发生的事情

行为数据(**behavioral data**): 是关于机体的行为和行为发生时环境的观察报告。选择一个适宜的分析水平。按照事实的本相去收集它们

### （2）解释发生的事情

通常承认大多数行为受到一些因素的共同影响，行为的这些内部决定因素叫做机体变量

(**organismic variables**)。也称秉性变量(**dispositional variables**)。对行为的外部影响是环境变量(**environmental**)或情境变量 (**situational**)。

### （3）预测将要发生的事情

心理学中的预测量是对一个特定的行为将要发生的可能性和一种特定的关系将被发现的可能性的陈述。通常依据它们能多好地做出精确且全面的预测来判断它们的优劣。

科学的预测也必须被足够精确地加以叙述，指出是什么样的机制把那些事件与特定的预测物联系起来。说明在什么样的条件下行为将会改变。

## 二、现代心理学的发展

### 1、 心理学的历史根基

#### （1）结构主义(**structuralism**): 心理的内容

科学方法、精确的度量以及数据的统计方法的强调，是冯特心理学的传统特色。

内省法，即由个体系统地检查自己有关特定感官经验的思维和感觉。

结构主义即心理和行为的结构的研究。

所有的人类精神经验都可以作为基本成分的联合来理解。这个观点的目标是通过分析感觉的构成因素以及其他组成个体精神生活的体验，来揭示人类心理的潜在结构。

#### (2)机能主义 (**functionalism**): 有目的的心理

意识是流动的，是与环境持续互相作用的心理活动的内容，重要的是心理过程的行为和

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

机能，而不是心理的机能。

对那些使机体适应环境和有效地发生功能的、习得的习惯，赋予了基本的重要性。

## 2、 当代心理学的观点

### （1） 生物学的观点（biological perspective）

引导心理学家在基因、大脑、神经系统以及内分泌系统中寻找行为的原因。

心理现象与社会现象能够最终依据生物化学过程加以理解：即使最复杂的现象，也能够通过被分析或简化为更小更具体的单位来理解。行为是被躯体结构和遗传过程所决定的。经验可以通过改变内部的生物结构和过程来改变行为。

### （2） 心理动力学观点（psychodynamic perspective）

人的行为是从继承来的本能和生物驱力中产生的，而且试图解决个人需要和社会要求之间的冲突。行为的主要目的是降低紧张度。

### （3） 行为主义观点(behaviorist perspective)

寻求理解理解特定的环境刺激如何控制特定类型的行为。首先，行为主义者分析先行的环境条件。其次，他们把行为反应研究的主要对象看作是理解、预测和控制行为。最后，他们查看跟随反应出现的可观察到的结果。

它对严格的实验和仔细定义的变量的强调，影响了心理学的大多数领域，其原则已经被广泛地应用于人类。

### （4） 人本主义观点(humanistic perspective)

人们是先天良好而且具有选择能力的有能动性的动物。人类主要任务是使自身的潜能得到不断发展。

人本主义的心理学家：在人们的生命历程中寻找行为模式；关注个体所体验到的主观世界；试图研究整体的人，将一种整体的观点运用于人类心理学。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

#### （5）认知的观点（cognitive perspective）

中心是人的思维以及所有的认识过程——注意、思考、记忆和理解。

行为只是部分地由先前的环境事件和过去的行为结果所决定。一些最重要的行为是从全新的思维方式中产生的，而并非是从过去使用过的可预测的方式中产生。想象与过去和现在

完全不同的选择和可能性的能力，使人们能够朝着超越当下环境的将来而工作。

#### （6）进化论观点(evolutionary perspective)

心理能力和身体能力一样，经过了几百万年的进化以达成特定的适应性目标。把极长的进化过程作为中心解释原则。

#### （7）文化观点(cultural perspective)

研究行为的原因和结果中的跨文化差异

确定研究者发展出的理论是否适用于所有人，还是只适用于一个更小的特定人群。

## 第二章 心理学的研究方法

### 一、 发现的背景

发现的背景(context of discovery): 是研究的开始阶段，在这个过程中，通过观察、信念、信息和一般的知识，人们形成一个新的观点或者对于某种现象形成一种不同于以往的思考方法。

理论（theory）: 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。决定论的假设，一切事件，包括物理的、心理的或者是行为的都是特定原因因素的结果，或者说是由其所决定的。

大多数心理学理论有一个一般的核心，即决定论(determinism)假设，认为，一切事件，包括物理的、心理的或者是行为的都是特定原因因素的结果，或者说是有所决定的。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

假设(hypothesis)是对原因和结果关系的试探性的、可以检验的阐述。

## 二、验证的背景：客观性的保障

验证的背景(context of justification)是把证据拿来验证假设的研究阶段。

科学的方法(scientific method)：是通过将错误降低到最小，提出可靠的归纳等方法来收集和解释证据的一般的程序集合。

### 1、观察者偏见和操作定义

观察者偏见(observer bias)是由于观察者个人的动机和预期导致的错误。

标准化(standardization)意味着在数据的收集阶段使用统一的、一致的程序。

对概念含义进行标准化的策略我们称为操作化。

操作性定义(operational definition)：是以测量它或决定它存在的特定的操作或程序来

界定一个概念，在一个实验内使含义标准化。

变量(variable)是一些在量和质上变化的因素。

在实验中，其值相对于情境中其他变量而言独立自由变化的刺激条件叫自变量

(independent variable)。

其值是一个或更多自变量变动的结果的变量被称为因变量(dependent variable)，他们依赖于刺激条件的变化。

### 2、实验法：另一个可选择的解释和控制的必要

实验法(experimental methods)：操作一个自变量来观察其在因变量上产生的效果。这种方法的目的明确一种强烈的因果关系。

#### (1)客观性的挑战

当一些不是实验者有意引入到实验情境中的因素确实影响了被试的行为，并对数据的解释增加混乱的时候，我们称这些因素为混淆变量(confounding variable)。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

当研究者或观察者向被试暗示他所预期发现的行为，并因此引导出期望的反应时，非有意的期望效应（expectancy effects）就发生了。罗伯特·罗森塔尔(Robert Rosentha)效应。当没有任何一种实验操作时，参加实验的被试也改变了他们的行为，这时，安慰剂效应（placebo effect）就产生了。当行为反应受到个人对做什么和如何感受的预期的影响，而不受特定的介入或产生某种反应程序的影响时，安慰剂效应就发生了。

## （2）补救措施

控制程序(control procedures)——它是一些力图使所有变量和条件保持恒定的方法。

双盲控制(double-blind control)：实验助手和被试都不知道哪一名被试进行了哪项处理来消除偏见。

安慰剂控制不进行任何处理的实验条件，属于控制的一般范畴，以使实验者确保他们自己正在进行恰当的比较。

被试间设计(between-subjects designs)：被试被随机地分配到实验条件和控制条件，来接受不同的程序。

样本(sample)总体(population)

如果一个样本在诸如男女性别、种族等方面的分布都与总体的特征非常匹配，这个样本就是总体的一个代表性样本(representative sample)。被试内设计(within-subjects design)：用每一个被试作为他自己的参照。

A-B-A 设计，被试首先经历基线情境（A），然后进行实验处理（B），最后再回到基线（A）。

## 3、相关法

相关法(correlational methods)当力图决定两个变量、特质或者属性关联到什么程度时使用的方法。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

两个变量之间相关的精确程度，称为相关系数(correlation coefficient)。

相关可能反映一部分因果关系，或者根本就不反映因果关系。

### 三、心理测量

#### 1、获得信度和效度

信度(reliability): 指心理测验或实验研究得到的行为数据具有一致性或可靠性。结果具有可信性指在相似的测验条件下该结果具有可重复性。

效度(validity): 指研究或测验得到的信息精确地测量了研究者想要测量的心理变量或品质。一个有效的实验意味着研究者能把研究结果概括到更大的范围。

自我报告法(self-report measures)是口头报告（写或说）研究者提出的问题。包括问卷法和访谈法

开放式问题指能自由组织言语回答问题

#### 2、行为测量和观察

行为测量 (behavioral measures): 是研究外显行为和可观察、可记录的反应的方法。

观察是一种研究人们做什么的主要方法。研究者可有计划、准确和系统地进行观察。

对于直接的观察，研究的行为是清晰可见的、外显的、可记录的。直接观察经常存在技术上的争议。在自然观察中，不改变或干扰自然环境，研究者能观察到一些自然情况下发生的行为。

个案研究(case study): 对特殊个体进行透彻分析有助于理解人类经验的普遍特性。

### 四、人类和动物研究中的道德问题

事后解说(debriefing): 给被试一份详细的事后解说，在这份报告中研究者提供尽可能多的有关这个研究的信息，并且确保被试没有疑惑、没有心烦、没有尴尬。

### 五、分析数据



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

描述统计(descriptive statistics): 在客观的、同一的方法基础上使用数学程序描述数字数据的不同方面。

推论统计 (inferential statistics): 利用概率论做出可靠的推论: 什么样的结果可能仅仅是由于随机变异而产生的。

## 1、描述统计

频次分布(frequency distribution)状态——总结每类分数出现的频次。

只用一个有代表性的分数来作为通过对组被试的测量所获得的多数典型分数的指标被称为集中趋势的度量(measure of central tendency)。

众数 (mode) 是一个比其他数出现次数都要多的数值。

中数 (median): 它将一组数据中高分的一半与低分的另一半区分开来。高出中数分数的数量与低于它分数的数量相等。当分数的个数为奇数时，中数是位于数据分布中间的那个分数；当分数的个数为偶数时，研究者常常以最中间的两个分数的平均值作为中数。

平均数 (mean)  $M = (\sum x) / N$

离散性的度量(measures of variability): 是描述围绕在某些集中趋势度量周围的分数分布情况的统计量

全距 (range), 即频率分布中最高值与最低值之间的差值。 标准差(standard deviation): 代表着所有分数与其平均数之间的平均差值。

相关系数 (correlation coefficient): 它是关于两个变量之间相关程度和性质的一个度量。

## 2、推论统计

正态曲线 (normal curve): 曲线是左右对称的，呈钟型单峰， 平均数等于中数也等于众数，特定的分数在曲线下的面积成一定的比例。

当由随机因素导致的概率不足 5%，显著差异 (significant difference) 是指符合这一标准



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

的差异。

### 第三章 行为的生物学基础

#### 一、遗传和行为

##### 1、进化与自然选择

动物种属的变化是自然过程作用的结果，表现为动物对自然的适应和自然对不适应动物的淘汰的过程，这个过程称为自然选择(natural selection)。

特殊环境不变，基因型(genotype)就决定了动物的生理发育和行为发展。

动物的外表行为表现和具有的行为模式被称之为它的表型(phenotype)。其表型可能已经与环境发生了作用。

基因决定了环境因素影响遗传表型效应的范围。

##### 2、人类基因型的变异

父母给了你一部分天赋中包含你父母、祖父母以及你家族中几代先辈的特性，结果对你的个体发育和发展打下了特殊的生物学烙印并确定了发育日程表。研究遗传（heredity）机制的学科，即个体从其祖辈继承体质和心理特质的研究，被称为遗传学（genetics）。

在你的每个细胞核内都存在着称之为 DNA 的遗传物质。DNA 组成很小的单元，称之为基因(genes)。基因负载着蛋白质合成的密码。这些蛋白质调节着身体的生理过程并表达表征特征：身体解剖特点、体力、智力和一些行为模式。

性染色体(sex chromosomes)：是含有决定男性或女性体质特征的基因密码的染色体。

人类行为遗传学(human behavior genetics)：研究把心理学和遗传学统一起来，探索遗传和行为之间的因果关系。

社会生物学(sociobiology)：试图回答关于多种行为模式的问题，这一领域主要用进化论观点，解释人类和其他动物物种的社会行为或社会体系。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

社会生物学关注特殊环境内的人种变异，行为遗传学强调人类行为类型的变异。

## 二、生物学和行为

脑研究的历史上一个最重要的设想由法国哲学家笛卡尔提出。

1906 年，谢林顿(Charles Sherrington)爵士在脊髓水平上实现的感觉神经与运动神经之间的直接联系形成了反射活动，也提出了神经系统存在兴奋和抑制(excitatory and inhibitory processes)的过程的概念。

卡扎尔(Cajal)发现相邻神经元之间存在物理间隙，赫布(Donald Hebb)设想人脑不是一块组织，而是一个高度整合的结构系列。

## 神经科学(neuroscience)

### 1、对脑的窃听

#### (1) 对脑的干预

布洛卡区(Broca's area): 表达中枢。

一些技术用于损伤脑局部区的组织，如手术切除、切断这些区的神经联系、或者通过应用短暂高热或冷以及电等手段损毁这些脑区。

黑斯(Walter Hess)首先使用电刺激探查脑的深部结构。

#### (2) 记录和反映脑活动

电极记录脑的电活动对环境刺激的反应来描绘脑功能。

记录单个细胞的电活动能说明对环境刺激个别脑细胞的活动变化。

头皮上放一些电极，记录大范围整合性电活动模式，可以提供脑电图

(electroencephalogram ,EEG)或者是放大的脑活动记录。

正电子发射断层扫描技术(PET scans)

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

磁共振成像(magnetic resonance imaging ,MRI) 功能性磁共振成像(functional magnetic resonance imaging ,fMRI)

## 2、神经系统

由中枢神经系统(central nervous system,CNS)和外周神经系统组成(peripheral nervous system , PNS)。

CNS 由脑和脊髓内的全部神经元组成；PNS 由联系 CNS 和身体的全部神经元及其神经纤维组成。

CNS 的工作在于整合和调谐全身的功能。加工全部传入的神经信息，向身体不同部分发出命令。脊髓是将脑与 PNS 联系起来的神经元干线。脊髓协调身体左、右侧活动并负责不需

脑参与的快速简单动作反射。

躯体神经系统(somatic nervous system, SNS)，外周神经系统的一部分，调节身体骨骼肌的动作。

自主神经系统 (automatic nervous system, ANS)，外周神经系统的一部分，它维持机体的基本生命过程。进一步分成交感(sympathetic)和副交感(parasympathetic)神经系统，交感神

经支配应付紧急情况反应；副交感神经监测身体内部功能常规活动。

## 3、脑结构和它的功能

人脑结构最深层称脑干的结构主要与自主过程，如心率、呼吸、吞咽和消化等功能有关。

边缘系统，它与动机、情感和记忆过程有关。大脑及其表层即大脑皮层整合感觉信息，协调你的运动，促成抽象思维和推理。

### (1) 脑干、丘脑和小脑

脑干(brain stem)，综合调节机体内部状态的脑结构。延髓(medulla)位于脊髓的最上端，是呼吸、血压和心搏调节中枢。

桥脑(pons)提供传入纤维到其他脑干结构和小脑之中。网状结构(reticular formation)它唤

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

醒大脑皮层去注意新刺激,甚至在睡眠中也保持警觉。

丘脑（thalamus）的长纤维束、传往的感觉信息可通过丘脑到达大脑皮层适当区，并在那里进一步加工。

小脑（cerebellum）调协着身体的运动，控制姿势并维持平衡。

脑干、丘脑和小脑：主要与其他基本生命过程有关，包括呼吸、脉搏、唤醒、运动、平衡和感觉信息的简单加工。

## （2）边缘系统

与动机、情绪状态和记忆过程相关。它也参与体温、血压和血糖水平的调节并执行其他体内环境的调节活动。由海马、杏仁核和下丘脑组成。

海马(hippocampus)在外显记忆获得中具有重要作用。外显记忆是一类对提取自己觉知的过程。

海马的损伤并不妨碍获得意识觉知之外的内隐记忆。

杏仁核（amygdala）在情绪控制和情绪记忆形成中具有一定作用。

下丘脑(hypothalamus)调节动机行为，包括摄食、饮水、体温调节和性唤醒。下丘脑维持着身体内部平衡或内稳态。

## （3）大脑

大脑(cerebrum)的作用是调节脑的高级认知功能和情绪功能。大脑的外表面由数十亿细

胞组成，形成 110 英寸厚度的薄层组织，称为大脑皮层（cerebral cortex）。大脑分成左右对

称的两半，称为大脑两半球(cerebral hemispheres)。

胼胝体(corpus callosum)，它在两半球之间发送和传递信息。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

额叶（frontal lobe）具有运动控制和进行认知活动的功能。

顶叶（parietal lobe）负责触觉、痛觉和温度觉，位于中央沟之后。

枕叶（occipital lobe）是视觉信息到达的部位，位于后头部。

颞叶(temporal lobe)负责听觉过程，位于外侧裂下部，即每个大脑半球的侧面。

身体随意肌首位与中央前置前的额叶运动区皮层（motor cortex）的控制，产生随意动作。脑一侧发出的命令传向身体对侧的肌肉。身体下部如脚趾的肌肉受运动区皮层顶部神经元的控制。身体上部比下部从皮层得到更精细的运动指令。

两半球的大脑皮层均含四叶。

躯体感觉皮层(somatosensory cortex)：位于中央沟之后，这一皮层区处理温度、触觉、躯体、位置和疼痛的信息。感觉皮层的上部与身体下部相关，下部皮层与身体上部相关。最大的感觉皮层区与唇、舌、大拇指和食指的感觉相关。右半球感觉皮层接受身体左侧的感觉信息，左半球感觉皮层接受身体右侧的感觉信息。

听皮层(auditory cortex)位于两侧颞叶，每侧半球的听皮层都从两只耳朵接受听觉信息。

视皮层(visual cortex)中最大区接受眼后部视网膜中心区的传入信息，这里传递的视觉细节信息量较大。

大部分皮层的功能与解释和整合信息有关。

联络区皮层(associate cortex)使你将不同感觉模式的信息结合起来，用于筹划对外界刺激做出适当反应。

角回，在那里对词的视觉编码与听觉编码加以比较。

4、半球功能一侧化 当一侧脑半球完成这些功能时具有主要作用，则认为这就是功能一侧化。对于多数人，言语是左半球的功能。所以作半球可以把看到的信息表达出来，有半球则

不能。（割裂脑实验研究） 加工同样信息时，左半球倾向于分析式风格，一点一点地处理。右半球倾向于全息式风

格，从整体模式上处理信息。左利手者语言优势半球为右侧或者均衡地存在于两半球。男

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

性大脑最大的激活区位于左半球，而女性大脑激活区大都位于左、右两半球。

## 5、内分泌系统

内分泌系统(endocrine system)，辅助神经系统的工作。

激素(hormones)影响身体的生长。

它们启动、维持和终止性特征和副性征；

影响唤醒和觉知的水平；

作为情绪变化的基础，调节代谢以及身体利用其能量储存的速率；

内分泌系统帮助机体战胜感染和疾病，促进要体的生存。促进物种生存和延续发展。

激素对身体化学调节程序的作用，只能在遗传上早已确定的反应部位上发生。

下丘脑是内分泌系统和中枢神经系统间的中转站。

脑垂体(pituitary)它产生约 10 种不同的激素，进一步影响其它内分泌腺以及影响生长的

激素。没有这种生长激素会导致侏儒症，它的过量造成巨人症。

男性脑垂体分泌的促性腺激素，刺激睾丸分泌睾丸酮(testosterone)，由睾丸酮刺激精

子的产生。脑垂体也促进雄性副性征的发育，增加雄性个体的攻击性和性欲望。雌性的脑垂

体激素刺激雌性激素(estrogen)的产生，雌激素是雌性激素链反应的基础，它促使女人的卵巢

释放孕激素使雌性个体怀孕。

脑垂由下丘脑控制。

## 三、神经系统的活动

### 1、神经元

神经元(neuron)是这样一种细胞，它能接收、加工或传递信息到体内其他细胞。

初级视皮层主动地参与了视觉表象的形成。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

接收传入信号的部分是一些树突（**dendrites**），是接受从感受器或其他神经元发出的刺激。胞体（**soma**），以维持细胞的生命。从树突接受的刺激被称为轴突（**axon**）的纤维将所接受的刺激传递出去。

终扣(**terminal buttons**)，神经元能刺激附近的腺体、肌肉或其他神经元。神经元一般只沿一个方向传递信息：从树突通过胞体沿轴突传到终扣。

感觉神经元（**sensory neurons**）从感受器细胞，将信息传向中枢神经系统。运动神经元（**motor neurons**）从中枢神经系统将信息携带到肌肉和腺体。脑内的大部分神经元是中间神经元(**interneurons**)，它们从感觉神经元将信息传递到其他中间神经元或运动神经元。

胶质细胞(**glial cells**):

它们是支持神经元分布的网架。

帮助新生的神经元找到自己在脑内的适当位置。是脑内环境清理作用。

绝缘作用，胶质细胞形成一层绝缘外套称之为髓鞘(**myelin sheath**)，增加了神经信号传导速度。

是保护脑使血液内的有害物质无法到达脑细胞的精细结构，星形胶质细胞(**astrocytes**)，构成了血—脑屏障(**blood-brain barrier**)。

通过其影响神经冲动传递所必需的离子浓度，而对神经信息交流产生更重要的作用。

## 2、动作电位

神经元内液对于外液而言，具有相对的负电压 70 毫伏，这一轻微的极化电位称之为静息电位(**resting potential**)，它提供了神经细胞产生动作电位的背景。

离子通道(**ion channels**): 离子通道是细胞膜上可兴奋的部分，它能选择性地允许一定离子流入和流出。抑制性传入引起离子通道努力工作，以维持细胞内的负电荷，因此使细胞难于发放。兴奋性传入引起离子通道的变化，允许钠离子流入细胞内，导致细胞发放。



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

动作电位 (action potential)：当兴奋性传入对于抑制性传入足够强而达到去极化，当细

胞内从-70 毫伏变到-55 毫伏时，动作电位就开始了。神经元内部对外部变为相对正电位，说

明神经元完全去极化了。

动作电位遵从全或无规律(all-or-none law)：动作电位的大小不受阈上刺激强度变化的影

响，一旦兴奋性传入总和达到阈值，动作电位就会产生，如果未达到阈值水平，就没有动作

电位出现。动作电位大小沿轴突全长传播时并不减弱。

朗飞氏节(Nodes of Ranvier)：由髓鞘轴突的神经元内，动作电位从一个节向下一个节跳

跃式传递，这样既节省时间，又节省在轴突上个电离子通道开、闭所需的能量。

多结节硬化症 (multiple sclerosis , MS) 是一种由于髓鞘退化而引起的严重障碍,复视、

颤抖，甚至麻痹。

电位传过一个轴突节段后，神经元的这部分就进入不应期(refractory period)，绝对不应

期时，下一个刺激无论多么强，都不能引起另一个动作电位的产生；相对不应期使神经元只对强的刺激发放冲动。

不应期的部分作用在于保证动作电位只沿轴突向下传播，它不能反向传播。

### 3、突触传递

突触 (synapse) 包括：

突触前膜：发送信息的神经元的终扣。

突触后膜：接受信息神经元的数突或胞体的表面。

和两者之间的间隙

突触传递 (synaptic transmission) 始于动作电位到达终扣引发一个小泡，称之为突触

囊泡,它逐渐前移并把自己固定在终扣的膜下，囊泡内是神经递质(neurotrans-mitters)——能

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

引起其他神经元兴奋的化学物质。

神经递质与镶嵌在突触后膜内的受体分子的结合必须具备两个条件：

不能有其他递质或化学分子附着到受体分子上；

第二，神经递质的形状必须与受体分子形状匹配。

同一种递质在一种突触中可以产生兴奋作用，而在另一种突触中却产生抑制作用。

#### 4、神经递质及其功能

##### （1）乙酰胆碱(acetylcholine)

阿尔茨海默病(Alzheimer' s dosease): 记忆丧失是由于分泌乙酰胆碱的神经元退行性变化所造成。在神经和肌肉结点上，乙酰胆碱也是一种兴奋性递质，它引起肌肉收缩。

##### （2）GABA

GABA(gamma-aminobutyric acid)是  $\gamma$  —氨基丁酸的缩写，是最普通的脑内抑制性递质。

全脑 13 的突触以其作为递质。对 GABA 敏感的神经元特别集中于丘脑、下丘脑和枕叶皮层

等脑结构中。

焦虑症通常用苯二氮杂卓类，如安定或 Xanax 可以提高 GABA 的活性。

##### （3）多巴胺、去甲肾上腺素和 5-羟色安

儿茶酚胺（catecholamines）包括两类重要的神经递质：多巴胺(dopamine)和去甲肾上腺素(norepinephrine)

去甲肾上腺素显然与抑郁症有关，增加脑内这种递质含量的药物，可以提高情感状态，减轻抑郁。相反，精神分裂症病人脑内多巴胺高于正常水平。

帕金森氏症，这是一种运动功能的进行性重大疾病，由脑内制造多巴胺的神经元退行病变引起。

5-羟色胺（serotonin）的神经元都位于脑干，这一结构与唤醒水平和很多自主神经过程

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

有关。致幻药 LSD，即麦角酸二乙胺(lysergic acid diethylamide)，抑制 5-羟色胺神经元而产生

幻觉效应。

许多抗抑郁药物如 Prozac 由于妨碍 5-羟色胺从突触间隙移出，而增强其作用。

#### （4）内啡肽

内啡肽（endorphins）是一组神经调质类的化学物质。神经调质（neuromodulator）是能够改变或调节突触后神经元功能的物质。在情绪性行为和疼痛控制中具有重要作用。

纳洛酮（naloxone）的作用是阻断吗啡和内啡肽与受体的结合。

一氧化碳(carbon monoxide)和一氧化氮可以发挥神经递质作用。

## 第四章 感觉

感觉(sensation)是感受器——眼、耳等器官中的结构——所产生的表示身体内外经验的神经冲动的过程。

### 一、关于世界的感觉知识

#### 1、心理物理学

心理物理学（psychophysics）研究物理刺激和刺激所产生的心理行为和体验的关系。

##### （1）绝对阈限和感觉适应

绝对阈限(absolute threshold)——产生感觉体验需要的最小的物理刺激量

心理测量函数(psychometric function)表示每一种刺激强度下刺激被觉察到的百分数。

绝对阈限的操作定义是：有一半次数能够觉察到感觉信号的刺激水平。

感觉适应(sensory adaptation)是指感觉系统对持续作用的刺激输入的反应逐渐减小的现象。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## （2）反应偏差和信号检测论

反应偏差(response bias)即由一些与刺激的感觉特性无关的因素所引起的观察者以特定方式进行反应而产生的系统趋势。

信号检测论 (signal detection theory, SDT) 是针对反应偏差问题的一种系统研究方法，信号检测论并不严格地关注感觉过程，而是强调刺激事件出现与否的决策判断过程。SDT 则区分出感觉觉察的两个独立的过程：最初的感觉过程，反映观察者对刺激强度的感受性；随后独立的决策过程，反映观察者的反应偏差。

根据是否有信号出现和观察者的反应是否正确，可以区分四种反应：击中、漏报、虚报、正确否定。

检测矩阵称为权衡矩阵。

代价高于刺激没有出现时你说是（虚报）的代价，你将更多地采用是策略。

差别阈限(difference threshold)，能识别出的两个刺激之间的最小物理差异。

差别阈限操作定义是：有一半次数觉察出差异的刺激值。差别阈限值也被称为最小可觉察(just noticeable difference, JND)。

JND 随标准刺激小棒长度的增加而增加。把这种关系称为韦伯定律：刺激之间的 JND 与标准刺激强度比值是恒定的。

$\Delta I = kI$ ， $I$  表示标准刺激强度； $\Delta I$  表示产生 JND 的增量。 $k$  是某种刺激的比值，称为韦伯常数。

## 2、从物理事件到心理事件

感觉生理学 (sensory physiology)：研究物理事件到中枢事件的转换机制。这个研究领域的目的是为了揭示从物理能量到感觉体验之间一系列事件链条中枢水平的变化。我们把从一种物理能量形式（如光）到另一种形式（如神经冲动）的转化称为换能(transduction)。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

信息传递过程：

特异性的感觉器觉察环境刺激——感受器把感觉信号的物理形式转换为能够被神经系统加工的细胞信号——细胞信号向更高水平的神经细胞提供信息——神经细胞通过不同的觉察器整合信息。

信号传入感觉系统的程度越深，信息就被整合为更加复杂的编码并上传到特定的感觉区和联合皮质。

## 二、视觉系统

### 1、人眼

角膜（眼前前面透明的凸起）——眼前房——瞳孔（不透明虹膜上的开口）——晶体状（通过改变形状聚焦物体，变薄聚焦远处物体和变厚聚焦近处物体）——玻璃体液——视网膜。

### 2、瞳孔和晶状体

虹膜使得瞳孔舒张和收缩以控制进入眼球的光线量。

晶状体倒置客体，在视网膜上形成倒置的图像。

睫状肌可以改变晶体状的厚度，光学特性称为调节(accommodation)。

近点——能够清晰聚焦的最近点

### 3、视网膜

把光波转换为神经信号是在视网膜完成的。

具体由锥体和杆体细胞完成的。这些光感受器（photoreceptors）在连接外部世界和神经过程的内部世界之间的神经系统中的位置是特异性的。

黑暗中时，有 1.2 亿个杆体细胞(rods)在活动。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

杆体细胞有 700 万个锥体细胞（cones）对白天的颜色和光线起作用。

暗适应（dark adaptation）过程——从光亮处到光暗处眼睛感受性逐渐提高的过程。

中央凹（fovea），只有锥体细胞，没有杆体细胞。中央凹是视觉最敏锐的区域——对颜

色和空间细节的检测部都十分准确。

双极细胞(bipolar cells)是一种神经细胞，它整合感受器的神经冲动，并传递到神经节细

胞。

每一个神经节细胞(ganglion cell)都将整合一个或多个双极细胞的冲动，双极细胞的轴突 形成视神经。

水平细胞（horizontal cells）和无轴突细胞(amacrine cells)整合视网膜上的信息，水平细 胞把感受器连接起来，无轴突细胞则负责双极细胞之间和神经节细胞之间的连接。

存在视神经离开视网膜的区域，这个区域称为视盘或盲点(blind point),只有在非常特殊 的条件下才能感觉到看不见东西，原因：一只眼睛的感受器可以加工另一只眼睛没有看到的 信息；其次，大脑可以从盲点的周围区域获得相应的感觉信息。

#### 4、传向大脑的神经通路

大多数视觉信息的最后目的地是大脑枕叶称为初级视皮质（visual cortex）的区域。

大量神经节细胞的轴突形成每条视神经(optic nerve)在视交叉处汇合，每一条视神经的轴突在视交叉处又分为两束。

这两束神经纤维，每一束都包括来自两只眼睛的轴突，重新命名为视束。视觉分析可以分为两个通路，客体识别——客体看起来像什么——和位置识别——客体的位置。

盲视：在不能对客体进行有意识视觉觉察时，他的行为也是由视觉指导的。

当皮层损伤时，仍然完好的皮层下结构可以对这些任务进行一定水平的视觉分析，但这是在无意识状态下进行的。表明准确的视觉行为是可以独立于意识而存在。

#### 5、颜色视觉

##### （1）波长和色调

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

用于辨别电磁能量的种类（包括光）的物理特性就是波长。

可见光的波长为 400 纳米到 700 纳米。特定物理波长的光线产生特定的颜色感觉。

用一个和视网膜直接相连的微型芯片来代替因疾病而失效的杆体细胞和锥体细胞的功能,

提供一种电刺激模式，代替来自于失效的杆体细胞和锥体细胞的输入。这个系统称多单元

人造视网膜芯片集（multiple-unit artificial retina chipset , MARC）。

所有的颜色体验都可以从三个维度来描述：色调、饱和度和明度。

色调（hue）对光线颜色的不同性质的体验。

饱和度(saturation)是颜色感觉的纯度和亮度。纯色有最大的饱和度；柔和的、浑浊的和

浅淡的颜色的饱和度居中，灰色的饱和度为 0。

明度(brightness)是对光的强度的描述。

各种波长的适当混合交产生白光，称为加法颜色混合(additive color micture)。

色环上经过中心相互对应的两种波长，称为互补色(complementary color)，混合后产生

白光的感觉。

负后像，后像之所以称为负性的，是因为这种视觉后效的颜色是和原来的颜色相反的。长时

间地注视任何一种颜色后，会使光感受器产生疲劳，这时再看一个白色表面，就会看到原来

颜色的互补色。

减法颜色混合：没有被吸收的波长，也就是被反射的波长，就是所知觉到的蜡笔混合物的

颜色。

色盲就是部分或完全不能分辨颜色。在观察绿、黄、黑三色旗时不能产生负后像。

## （2）颜色视觉的理论

扬爵士(sir Thomas Young)：正常人的眼睛具有三种类型的颜色感受器，产生心理上的基



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

本感觉：红、绿和蓝。其他的颜色都是由这三种颜色相加或者相减混合得到的。

赫尔姆霍茨（Hermann Von Helmholtz）修正和扩展，形成杨—赫尔姆霍兹三原色理论

（trichromatic theory），这一理论可以解释颜色感觉和色盲，但无法解释视觉后效以及为什么色盲者不能区分成对的颜色。

海林(Ewald Hering)拮抗加工理论(opponent-process theory)，所有的视觉体验产生于三个基本系统，每个系统包含两种拮抗的成分.产生互补色的视觉后效是因为系统中的一个成分疲劳了，因此增加了它的拮抗成分的相对作用。色盲的类型成对地出现，是因为颜色系统实际上是由相对立的成对颜色构成的，而不是由单一的基本颜色构成的。

这些理论描绘了两个不同的加工阶段，这些阶段与视觉系统中连续的生理结构相对应。

我们了解到确实存在着两三种锥体细胞，每一种锥体细胞对特定范围的波长起反应，它们对特定波长范围的光线最敏感。（蓝细胞）对波长为 435 纳米；（绿细胞）对 535 纳米；（红

细胞）对 570 纳米，证实了赫尔姆霍兹的预测：颜色视觉依赖于三种颜色感受器，色盲者缺少

一种或者多种锥体感受器。

拮抗加工理论以及赫尔维奇和詹姆士认为每个颜色对的两个成分是通过神经抑制而实现其对立作用（拮抗）的。一些神经节细胞接受来自红光的兴奋性输入和来自绿光的抑制性输入。系统内的其他细胞的兴奋和抑制是相对立的过程。而视网膜的神经节细胞综合三种锥体细胞的输出结果，这两种神经节细胞联系起来形成了红绿的拮抗加工系统的生理基础。神经节细胞组成了蓝黄拮抗系统。黑白拮抗系统影响我们知觉颜色的饱和度和明度。

## 6、复杂的视觉分析

感受野（receptive field）是指接受刺激的视觉区域。视觉通路上细胞的感受野就是接受刺激的视野区域。视网膜上神经节细胞的感受野是同心圆。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

视网膜神经细胞的感受野有两种：

一种是，在中央区的刺激可以引起细胞的兴奋，而在周围区域的刺激能抑制该细胞。

另一种是，和前一种细胞有相反的兴奋——抑制模式，抑制的中央区和兴奋的周围区域。

刺激对比可以引起神经节细胞的最大兴奋。

休贝尔（David Hubel）和威塞尔（Torsten Wiesel）对视皮层细胞感受野研究，发现细胞的组织方式，即对最可能引起他们放电的视觉细胞是有比较严格的限制的，如一种皮层细胞称简单细胞，对它们“偏好”朝向的小棒有最强的反应；复杂细胞也有偏好，但小棒必须运动。超复杂细胞要求运动的小棒有特定的长度或者特定的运动角度。

人们对世界的知觉经常是外部信息（进入眼睛中的光波）和竞争信息的内部资源，两者的联合表征。

### 三、听觉

#### 1、物理声音

频率是指在给定时间内波的周期循环次数。振幅是指专用波强度的物理特性。

#### 2、声音的心理维度

##### （1）音高

音高（pitch）是指声音的高低，是由声音的频率决定的；敏感的纯音范围是从 20 赫兹的低频到 2000 赫兹的高频。

在频率很低的时候，频率只要增加一点点，就能引起音高的显著增高。在频率较高时，你需要将频率提高很多才能够感觉到音高的差异。

##### （2）响度

响度（loudness）或者物理强度是由振幅决定的；振幅大的声波会给人大声的感觉。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

### （3）音色

声音的音色（timbre）反映了复杂声波的成分。

纯音只有一个频率和振幅。

在复杂音调中，听到的声音的最低频率被称为基音，较高的频率被称为泛音或者和弦，

它们是基音的简单倍数。

噪音是没有清晰的和基因频率与泛音的简单结构，噪音包含互相之间没有系统关系的多种频率，因为没有基音所以感觉不到音调。

## 3、听觉的生理基础

### （1）听觉系统

声音的四个基本能量的转换：

空气中的声波必须在耳蜗中的转换为流动波；

然后流动波导致基底膜的机械振动；

这些振动必须转换成电脉冲；

电脉冲必须传入听皮层。

耳蜗（cochlea）是充满液体的螺旋管，基底膜(basilar membrane)位于中央并贯穿始终。当镫

骨振动位于耳蜗底部的卵圆窗时，耳蜗中的液体使得基膜以波浪的方式运动。（称海浪波）

基底膜的波浪形运动使得与基底膜相连的毛细胞弯曲。当毛细胞弯曲时，它们刺激神经

末梢，将基底膜的物理振动转换为神经活动。

神经冲动通过听神经（auditory nerve）的纤维束离开耳蜗。这些神经纤维与脑干的耳蜗核相遇。

从一只耳朵来的刺激传递到两侧的大脑。

传导性耳聋，是由于空气振动传导到耳蜗时出现问题而引起的。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

神经性耳聋，是耳中产生神经冲动或传导到听皮层的一种神经机制的损伤。

## （2）音调知觉理论

地点说(place theory)赫尔姆霍兹于 1800 年提出。贝克西修正。

不同的频率在基底膜的不同位置上产生它们最大的运动。对高频率的音调来说，声波产生的最大运动区域位于耳蜗底部，也就是卵圆窗和正圆窗所在的位置。低频率的音调来说，最大运动区域在相反的一端。音调的知觉取决于基底膜上发生最大刺激的具体位置。

频率说 (frequency theory)，通过基底膜振动的频率来解释音调。基底膜的震动将引起同样频率的神经放电，神经放电的频率就是音调的神经编码。无法解释高频音的产生。

齐射原理(volley principle)，齐射原理可以解释高频音的产生。一些神经元通过联合的活动形式，或者称为齐射，在刺激音调为乃至更高频率的时候放电。

频率可以说更好地解释低于 5000Hz 的频率的声音编码。地点说可以很好地解释 1000Hz 以上的音调知觉。在 1000Hz 和 5000Hz 之间，两种理论都可以应用。

## （3）声音定位

回音定位法——发出的高音调声波试探物体，并获得关于物体的距离、位置、大小、结构和运动的反馈。运用声音来判定物体的空间位置是基于两种机制来实现的：对到达每只耳朵的声音相对时间和相对强度的测量。

听觉系统的神经元会在两耳之间产生特定时间延迟的时候特异性地放电。大脑运用这种到达时间的不对称性信息来对空间中的声音源做出精确的估计。

强度差取决于相对头而言的音调波长的相对大小。波长大、频率低的声音事实上没有表现出强度差异，而波长小、高频率的声音则表现出可测量的强度差异。当声音到达两只耳朵时，大脑再次利用特异性细胞来探测细胞差异。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## 四、其他感觉

### 1、嗅觉

有 8 个物质分子就可以发起一个神经冲动，不过至少要刺激 40 个神经末梢才能闻到那个物质的气味。

神经冲动将嗅觉信息传递到大脑中前额叶下部的嗅球(olfactory bulb)。

气味刺激产生嗅觉的过程开始于化学物质流入嗅神经元的离子通道。

信息素（pheromones）是特定物种内一种用来传递性感受性、危险、领地分界和食物源等信息的化学物质。

人类也能够分泌和感受信息素类物质的能力。

### 2、味觉

吃饭的时候，味觉和嗅觉常常紧密地联系在一起而共同起作用。

单个感受细胞对于四种基本味觉：甜、酸、苦和咸中的某一个反应强烈。Umami 是对于味精的味道感觉。

特定的味蕾产生反应，形成混合的甜、酸、苦、咸等滋味。

### 3、触觉和肤觉

皮肤包含产生压力、温暖和寒冷感觉的神经末梢。这些感觉被称为肤觉（cutaneous senses）。

在身体的表层分布着众多类型的感受器细胞。每一种感受器对与皮肤接触的不同类型的刺激产生反应。当摩擦皮肤时，迈斯纳小体对此最为敏感；当一个小物体持续按压皮肤时，梅克尔触盘的反应最剧烈。我们具有独立的感受温和冷的感受器。

身体不同部分的皮肤对压力敏感性的变化非常大。身体不同部分皮肤感受性的差异，不仅与这些部位皮肤中神经末梢分布的密度有关，而且与负责这些部位的感觉皮层区域的大小

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

有关。

那些引起性冲动感觉的皮肤区域被称作性感区(erogenous zones)。对于唤醒潜能不同的个体而言，对触觉敏感的性感区域是不同的，这依赖于对这个区域感受器的联想和集中注意的了解。

#### 4、前庭觉和动觉

前庭觉(vestibular sense)告诉头部——是如何根据重力作用确定方向的。这些信息的感受器是位于内耳中充满液体的导管和囊中的小纤毛。球囊和小囊负责直线上的加速和减速运动。三个导管被称作半规管，它们是相互垂直的，因此能够告诉你在任何方向上的运动。

来自视觉系统和前庭系统的信息相互冲突时，就会发生运动性疾病。

动觉(kinesthetic sense)为我们提供运动过程中身体状态的反馈信息。

运动信息的来源：位于关节中的感受器和位于肌肉和腱中的感受器。

关节中的感受器对伴随不同肢体位置和关节运动的压力变化起反应。

肌肉和腱中的感受器对伴随肌肉收缩和舒张时的张力变化起反应。

#### 5、痛觉

痛觉(pain)是身体对有害刺激的反应。

##### (1) 痛觉的机制

伤害性疼痛(nociceptive pain)是由外部有害刺激引起的负性感觉。

神经痛(neuropathic pain)是由神经的不正常功能或过度激活造成的。

疼痛刺激反应有特定感受器。

外周神经纤维通过两条路将痛觉信号传递到中枢神经系统：

神经纤维外部包裹髓磷脂的快速传导路径。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

神经纤维外部没有包裹髓磷脂的慢速的、小的传导路径。

## （2）痛觉心理学

经受疼痛程度的判断过程中，你的情绪反应、背景因素和你对情景的解释与实际的物理刺激一样重要。

约有 10%的截肢者报告，他们感到断肢处严重的和慢性的疼痛，但这些肢体已经不存在了，这就是幻肢现象(phantom limb phenomenon)。

对疼痛的感受会受到疼痛所发生情景和习得的反应习惯的影响。味蕾与伤害性疼痛纤维是相连的，因此能够刺激味蕾感受器的相同的化学物质也会刺激

相连的痛觉纤维。

调节疼痛的门控理论(gate-control theory)，由梅尔扎克提出：脊髓中的细胞像门一样切断和阻止一些痛觉信号进入大脑，而允许其他信号进入。大脑和皮肤中的感受器向脊髓发送开还是闭门的信息。改进后成为痛觉神经矩阵理论，认为人们经常会在没有物理刺激的情况下感到疼痛，此时经历的疼痛全部来自于大脑。

## 第五章 知觉

知觉(perception)是一系列组织并解释外界客体和事件产生的感觉信息的加工过程。知觉的作用是使得感觉有意义。知觉加工从连续变化、并且经常是没有秩序的感觉输入

中，提取信息并把它们组织成稳定且有序的知觉。知觉对象是指被知觉到的东西——知觉加工的现象的或经验的结果。它不是物理的客体

或它在感受器的图像，而是知觉活动的心理产物。一、感觉、组织、辨认与识别

知觉是指理解环境中客体和事件的总的过程——感觉它们，理解它们，识别和标记它们，以及准备对它们做出反应。最好的理解知觉的办法是把它分成三个阶段：感觉、知觉组织，以及辨认与识别客体。

感觉把物理能量转换成大脑能够识别的神经编码的过程。

知觉组织(perceptual organization)在这个阶段形成了对一个客体的内部表征和对外部刺激

的知觉。这种表征为观察者外部环境提供了有用的描述。知觉加工提供了对客体可能的大小、

形状、运动、距离和朝向的估计。



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

辨认与识别 (identification and recognition)：辨认与识别一个物体是什么，叫什么以及如何对它做出最佳反应，要涉及更高水平的认知加工过程，包括你的理论、记忆、价值观、信仰以及对客体的态度。

## 1、近距和远距刺激

视知觉的主要任务是利用来自近距刺激的信息（客体在视网膜上的像）来解释或辨认远距刺激（环境中的客体）。

环境中的物理客体被称为远距刺激(distal stimulus)，而它们在视网膜上的光学成像称为

近距刺激(proximal stimulus)，靠近观察者。

## 2、真实、模糊和错觉

### （1）模糊性

模糊性 (ambiguity) 是理解知觉的一个重要概念，因为它表明在感觉水平上单一的图像在知觉和辨认水平上可能有多种解释。

不稳定性是两可图形最重要的特点。

正常人类知觉最基本的性质之一是倾向于把环境中的模糊和不确定性转换成一个清晰的解释，使得你能够自信地采取行动。

### （2）错觉

当你的知觉系统欺骗你用被证明是错误的方式体验一个刺激图形时，你就在感受错觉 (illusion)。

具有相同的感觉系统生理基础和对环境的类似经验，许多人在相同知觉情形下会有类似的错觉，这不同于幻觉。幻觉是由于异常生理或精神状态而使个体体验到的不能共享的知觉扭曲。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

奥佩尔几何光学错觉。

错觉证明感觉、知觉组织和辨认在抽象概念上的差别。

错觉本身表明你的知觉系统并不能完美地完成从近距刺激复原远距刺激的任务。

### 3、知觉研究的方法

（1）赫尔曼·冯·赫尔姆霍兹赞成经验——或者说后天——在知觉中的重要性。通过运用对环境的先验知识，观察者提出关于事物存在方式的假设或推论。知觉是一个归纳的过程，是从特殊的影像推断其所表达的一般客体和事件类别。由于这种过程处于你的意识知觉以外，故赫尔姆霍兹把它称为无意识推理(unconscious inference)。当特殊境况允许对同一种刺激有多重解释，或者当要求做出新的解释而观察者却仍喜好旧的、熟悉的解释时，错觉就会产生。

赫尔姆霍兹把知觉分解成两个阶段。

在第一阶段——分析阶段——感觉器官把物理世界分析成基本的感觉。

在第二阶段——整合阶段——你把这些感觉单元整合成对客体和其属性的知觉。对世界的经验的基础上学习如何去解释感觉。你的解释事实上是对知觉有根据的猜测。

（2）格式塔心理学：心理现象只有被看成是有组织和结构的整体而不是分解成原始的知觉单元时才可以理解。

（3）吉布森生态光学认为可以通过对现时周围环境的分析更好地理解知觉，而不用把知觉理解为有机体的结构。生态光学理论(theory of ecological optics)把注意集中在外界刺激的属性而不是你知觉刺激的机制。感知是对环境的一种积极的探索。知觉系统是在复杂和变化的环境中积极的活动的,是生物体内进化而来的。

没有很必要去假设更高水平的知觉推论系统——知觉是直接的。尽管环境中每个客体视

网膜像的大小会随着客体的距离和视角而改变，但这些变化不是随机的，而是系统的，物体

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

反射光的某些属性在各种视角和视距条件下是保持不变的。由于人类在一个稳定性知觉对生存很重要的环境中进化，因而你的视觉系统的作用就是觉察这种稳定性。

## 二、注意过程

注意(attention)：注意的焦点决定了最能为知觉过程利用的信息的种类。

### 1、选择性注意

#### (1) 确定注意的焦点

目的指向选择(goal directed selection)，反映的是你对将要注意的物体做出的选择，是你自己的目标的功能。

刺激驱动捕获(stimulus-driven capture)发生在刺激的特征——环境中的物体——自动抓住你的注意时，它不依赖于知觉者当时的目的。

#### (2) 不被注意的信息的命运

布罗本特：心理只有有限的资源去执行全部的加工。这个限制要求注意严格调整从感觉到意识的信息流。注意形成了一个通过认知系统的信息流的瓶颈，把一些信息过滤掉，让另一些信息继续进入。注意的过滤器理论表明选择发生在加工的早期，在获得输入的意义之前。

双耳分听(dichotic listening)技术：被试戴着耳机听同时呈现的两种录音信息——不同的信息呈现给不同的耳朵。被试被要求仅仅把两种信息中的一种重复给实验者，而把另一耳中的信息都忽略掉，这种程序称为掩蔽注意信息。

人们总是报告说在一个喧闹的房间里，即使在聊天的时候也能听到有人喊他们的名字。

这经常被称为鸡尾酒会现象。

研究者们相信非注意通道信息在一定程度上获得了加工——但没有足够到达意识觉知。

### 2、注意和环境中的客体

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

注意的一个主要功能是帮助你在杂乱的视觉环境中找到特殊的物体。

寻找由一个特征决定的物体比由两个特征决定的物体更容易。

很多复杂的信息加工是在没有注意和觉知参与的情况下进行的。这个早期的加工阶段称为前注意加工（preattentive processing），因为在感觉输入首次由感受器进入大脑的时候，它们在你去注意之前就已经被加工了。

前注意加工能熟练地在环境中找到由单一特征定义的客体，这意味着你可以在同一时间内搜索环境中的任何一个地方，即平行搜索。

而检测特征的组合必须一个接一个，或者序列地，称为序列搜索或指向性搜索（guided search）。这时你必须单独注意每个客体，确定它是否与两种特征——圆形和红色——的结合相匹配。

注意和视觉搜索：

找到一个有一显著不同特征的客体，你可以用平行搜索。

找到一个基于特征组合的客体，你必须使用序列搜索。

平行搜索，对于只有少量干扰项和更多干扰项的刺激而言，搜索时间是没有差异的。

用序列搜索，干扰项数目的多少会产生差异。

当两种颜色被组织成部分和整体时，成绩受额外干扰项的影响就会小得多。

### 三、知觉中的组织过程

感觉信息组织到一起使你有连续的知觉的过程总称为知觉组织过程。个体由于这种知觉组织的结果而经验到的东西被称为知觉的对象。

#### 1、图形、背景和封闭性

图形（figure）是位于最前部的类似客体的区域，背景（ground）被看成是用来突出图形的幕布。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

知觉组织过程专门用于区分出图形和背景，产生主观轮廓或错觉轮廓。

错觉轮廓(illusory contours)在 1990 年首次被提出。

封闭性(closure)使你把不完整的图形看成完整的。具有把刺激知觉成完整的、平衡的

和对称的倾向，即使存在空隙、不平衡和不对称时也一样。

## 2、知觉组织原则

组织的难题最早是由格式塔心理学家马克斯·威特海默(1923)研究的。

接近律(law of proximity): 在其他条件相同时，最近(最接近的)元素会被组织到一起。

相似律(law of similarity): 在其他条件相同时，最相似的元素组织到一起。

共同命运原则(law of common fate)指出，在其他条件相同时，朝同一方向运动和具

有相同速度的元素会被组织在一起。

## 3、空间上和时间上的整合

世界本身是一种普遍稳定的信息资源。对于外部环境中那些保持稳定的信息没有必要好  
人记忆，这样你就不必加工那些习以为常的东西了。

“不可能”图形引发的错觉，当试图把它们整合成为一个连续的整体时，这些细节  
并不能够正确地结合在一起。

## 4、运动知觉

诱导运动(induced motion): 看起来视觉系统有一种强烈的趋势把一个较大的、包围的图  
形作为一个较小的、被包围的图形的参照框架。

似动(apparent motion)的最简单的形式称为 $\Phi$ 现象：当视野不同位置的两个光点以大约  
每秒 4 到 5 次的频率交替出现就会发生这种现象。

## 5、深度知觉

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

对深度的解释依很多赖于很多关于距离的不同信息来源（通常称作深度线索）——包括

双眼线索、运动线索和图形线索。

### （1）双眼线索和运动线索

一个物体在两眼中对应的图像在水平方向上的位移称为视差（retinal disparity）。

视觉系统能够有效地把两个或两个成像之间水平方向上的位移解释为三维世界的深度。

视轴辐合(convergence)：当两只眼睛注视一个物体时，它们就会在某种程度上向内侧转动，当物体非常近时，眼睛必须相向转动很多以保证同样的像落在两个中央凹上。

大脑利用你眼部肌肉的信息来判断深度。然而，眼部肌肉的视轴辐合信息对于深度知觉最多只在 10 英尺内有效。

相对运动视差(relative motion parallax)，环境中物体的相对距离决定了它们在视网膜成像场景中相对运动的大小和方向。行驶的汽车看起来比近距离的物体更像是静止的。

### （2）图形线索

包括在图片中发现的各种深度信息，称为图形线索。

插入或者遮挡、阴影、相对大小、线条透视和质地递变

最近的物体投射的像最大，而最远的物体投射的像最小。这个原则被称为大小距离关系原则。

线条透视是一种同样依靠大小距离关系的深度线索。当平行线向远处延伸时，它们在视网膜上的像会聚为一个点。

质地梯度能提供深度线索是因为随着表面深度增加，质地的密度会变大。

Gibson 质地和深度的关系是所知觉的环境中一个恒定的变量。

## 6、知觉恒常性

尽管你的感觉器接受的刺激在改变，但你所看到的世界是不变的、恒定的、稳定的，叫

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

做知觉恒常性(perceptual constancy)，意味着虽然近距刺激的性质会随你每次眼睛和头部的运动而改变，但你感知的远距刺激的性质通常是恒定的。

### （1）大小和形状恒常性

视觉系统把距离的信息与视网膜关于成像大小的信息相结合，产生通常与远距刺激实际大小相对应的客体大小的知觉。大小恒常性(size constancy)是指在视网成像大小变化的情况下感知物体真实大小的能力。

推断物体大小的另一种方式是利用具有相似形状物体性质的先验知识。

形状恒常性(shape constancy)正确地感知物体的形状，即便当物体处于倾斜的位置，使得视网膜成像的形状与物体本身的形状存在实质的不同时。

存在有效的深度信息的时候，你的视觉系统能够简单地通过考虑你与它不同部分的距离来确定一个物体的实际形状。

### （2）方向恒常性

方向恒常性(orientation constancy)是指在视网膜上的成像发生改变的条件下，你识别环境中真实图形方向的能力。

方向恒常性依赖于你内耳中的前庭系统。通过结合前庭系统的输出和视网膜上的朝向，你将能够准确地知觉出物体在环境中的朝向。

先验的知识会提供一些关于物体朝向的附加信息。然而，当一些复杂的、不熟悉的图形以异常的朝向出现时，你可能就不容易识别它们。

### （3）亮度恒常性

亮度恒常性(lightness constancy)，即人们在不同照明条件下，将物体的白度、灰度和黑度等知觉为恒定的倾向。



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

实际上，之所以存在亮度恒常性，是因为即使物体反射光线的绝对量发生了改变，反射光线的百分比却是基本上恒定的。

#### 四、辨认与识别过程

##### 1、自下而上的和自上而下的加工

从周围的环境获取感觉信息，然后将这些信息发送给大脑以抽取并加工相关的信息，这就是自下而上的加工过程(bottom-up processing)。自下而上的加工与经验事实密切相关，它处理一定量的信息，并将外界刺激的具体物理特征转化为抽象表征。也被称为数据驱动的加工。

利用已经掌握的环境信息来帮助知觉识别，并且期望影响了知觉，这种现象就是自上而下的加工(top-down processing)。包括过去知觉环境的经验、知识、动机和文化背景、记忆中存储的概念影响对输入信息的解释，也称为概念驱动（或者是假设驱动）的加工。

吵闹环境下，人们却很少觉察到声音信号的中断，这种现象叫做音素重建。

2、物体识别 用于研究自下而上再认加工的一般方法：确定知觉系统用以识别知觉整体的各个组成部

分。

比德尔曼：所有的物体都是由一系列的几何离子或几何子组成，根据“每个三维的几何 都在一维的视网膜上产生独特的刺激模式”这个原则可以确定 36 个几何子。这种独特的规律使得可以从视网膜上的感觉刺激逆向推出外界的客体是什么。

研究证明可以根据不完整的识别物体，然而一旦某些关键成分被破坏，那么就很难识别出整个物体。

##### 3、情境和期望的影响

知觉识别取决于期望和物体的物理特性。物体识别是一个构造和解释的过程。根据已有的知识、所在的场所周围的环境等因素的不同，识别出的物体也会有所不同。

定势(set)是指准备好以某种特定的方式对某刺激进行知觉或反应。运动定势是指准备好做一个事先设定好的快速反应。心理定势是指准备好根据规则、说明、期望或者是习惯倾向等来处理某些问题。知觉定势是指准备好在特定的情境中知觉到特定的刺激。例如，一

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

一个新妈妈常常会有一

种知觉定势，就是总觉得听到她孩子的哭声。

## 第六章 心理、意识和其他状态

### 一、意识的内容

意识(consciousness)，表示一般的心理状态或其特殊的内容。

#### 1、觉知和意识

清醒时的意识通常包括那个时刻的知觉、思维、情感、表象和愿望即在特定时刻有意识

地觉知到的所有经验。

意识的三个不同水平：

基本水平，对内部和外部世界的觉知；

中间水平，对你所觉知的一个反映；

高级水平，对你自己作为一个有意识的、会思考的个体的觉知。

自我觉知(self-awareness)，认识（或觉知）个人经历的事件具有自传的特征。自我觉知

赋予你一种人历史感和认同感。

#### 2、意识的可接近性

##### （1）非意识过程

非意识（monconscious）：血压的调节、呼吸等基本生理活动。

##### （2）前意识记忆

只有在你的注意被吸引过去以后才能到达意识的记忆称为前意识记忆(preconscious memories)，大量的记忆信息。

##### （3）未被注意的信息

你所注意的事件及其唤起的记忆一起决定意识的范围。你会对不在你注意范围内的信息

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

有一种无意识表征。

#### （4）无意识

无意识(unconscious)：意识水平之下的操作过程

### 3、研究意识的内容

实验参加者在进行各种复杂任务的时候将解决过程大声地讲出来。他们尽可能详细地报告在完成任务的时候所经历的思维序列。这种所谓出声思维报告(think-aloud protocols)。

经验抽样法(experience-sampling method)：被试佩戴一些装置，它发出信号时被试应该报告他们正在感受或思考的内容。

## 二、意识的功能

### 1、意识的作用

#### （1）帮助生存

意识对你所察觉的和你所注意的范围进行限制从而减少刺激输入的流量。

意识完成一种选择储存功能。

使你能基于过去的知识和对不同后果的想象来终止、思维、考虑不同的方案。

#### （2）对现实的个人和文化建构

现实的个人建构是你基于你的一般知识、过去经验的记忆、当前的需要、价值、信念和将来目标对当前情境的独特解释。

现实的文化建构是由特定一组人群的多数成员所分享和思考世界的方式。当社会中的一个成员发展了一种与文化建构相适应的现实的个人建构，它会被文化所肯定，同时也肯定文化建构。这种对现实的意识建构的相互肯定称为共识效度(consensual validation)。

### 2、研究意识的功能

SLIP(Spoonerisms of Laboratory-Induced Predisposition)技术确定无意识力量影响犯言语

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

错误的可能性的方式。

另一种研究意识和无意识过程之间关系的方式是把它们放在相对的位置上：Adrian Marr

是否著名。

鼻点测验：儿童获得自我觉知的实验。

### 三、睡眠与梦

生理节律(circadian rhythms)：你的唤醒水平、新陈代谢、心率、体温和激素活动的涨落

依照的是你内部的时钟节奏。

人的生物钟周期是 24.18 小时。

时差的发生是因为内部生理节律与常规的时间环境不协调。旅行的方向和跨越时区的数

目是最重要的变量。向东旅行比向西飞行导致更大的时差。

#### 1、睡眠周期

生理节律中大约 13 是行为静止的阶段，称为睡眠。

快速眼动睡眠(rapid eye movements .REM)。睡眠者不表现 REM 的时段称为非快速眼动 睡眠(non-REM , NREM)。

苏醒，低电压，不规则，快速。

半睡半醒，8~12cps— $\alpha$  波

在睡眠阶段 1，EEG 表现的脑波是大约 3~7cps， $\theta$  波。

在阶段 2，EEG 的特点是睡眠纺锤波和 K 结，12~16cps 电活动的瞬间脉冲。

睡眠阶段 3 和 4，1~2cps， $\delta$  睡眠。

REM 睡眠，很像清醒时的模式，低电压，随意，伴有锯齿状波。

NREM 一个周期一般持续 90 分钟，REM 为 10 分钟，整夜 4~6 次。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

NREM 占整个睡眠时间的 75%—80%，而 REM 睡眠则占睡眠时间约占 20%—25%。

## 2、为什么睡眠

NREM 睡眠的两个最一般的功能也许是保存和恢复。

保存能量。

打理内务并以某些方式使自身得以恢复。

REM 睡眠：

在婴儿期，REM 睡眠好像负责建立眼睛运动的神经和肌肉之间的通路。

使脑中的功能结构建立起来。

也在心境和情绪的保持过程中起作用，储存记忆并将最近的经验整合进先前的信念或记忆中。

对 NREM 睡眠之后的脑平衡的恢复是必需的。

REM 睡眠的量随年龄的增长快速减少，而 NREM 则平缓地减少。

## 3、睡眠障碍

### （1）失眠症(Insomnia)

长期不能得到充足睡眠的人具有不能很快入睡、经常醒来，或早醒等特点。

当在睡眠实验室研究失眠病人的时候，他们实际睡眠的客观的质和量很不一样，从受到干扰的睡眠向正常的睡眠变化。

许多缺乏睡眠的失眠患者却表现出了正常睡眠的生理学模式——一种被描述为主观失眠的情况。

突发性睡眠症（narcolepsy）是一种以白天周期性睡眠为特征的睡眠障碍。它经常与猝

倒联系在一起，即由情绪兴奋，带来的肌肉虚弱或失去肌肉控制而使人突然跌倒，并立即进入 REM 状态。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## （2）睡眠窒息（sleep apnea）

是一种上呼吸道睡眠障碍，患者在睡眠时会突然停止呼吸。

## （3）日间嗜睡(daytime sleepiness)

过度睡眠导致迟钝，反应时延长，并损害运动和认知任务的操作。

## 4、梦：心理的剧场

NREM 阶段也会有梦：

与 NREM 状态联系的梦不太可能包含涉及情绪的故事内容，而更像日间的思维，较少的感觉表象。然而，那些有睡眠障碍患者 NREM 睡眠中的梦会增多，而睡眠正常的个体如果上

午很晚才起床也会出现在 NREM 睡眠中梦增多的情况。

## （1）弗洛伊德梦的分析

将梦中象征看作强烈的、无意识的、被压抑的愿望的符号表达。它们以伪装的形式出现。

梦里有两股动力：愿望(wish)和抵抗愿望的审查(censorship)。审查将隐藏的梦的内容，即潜在梦境（latent content）转化成显性梦境（manifest content），弗洛伊德称这一过程为梦称(dream work)。显性梦境是可接受的版本；潜性梦境代表社会和个人不能接受的但是是真实的“未剪辑”的版本。

梦揭示了病人的无意识愿望，以及附加在那些愿望上的恐惧和病人用来处理导致愿望和恐惧之间心灵冲突的特征性抵御。

## （2）梦内容的生理学理论

霍布森和麦卡利激活——整合模型：从脑干发出的神经信号，刺激脑的皮层区域。这些电信号的发放每 90 分钟自动地发生，并保持 30 分钟左右的激活——可以说明 REM 和 NREM

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

睡眠阶段的周期性变化。这些放电激活前脑和皮层的联合区域；此时此刻，他们激活做梦过去经验的记忆和联系。这些随机发放的电“信号”没有逻辑的联系，没有内在的含义和一致的模式。

### （3）梦魇

当一个梦让你感到无助或失去控制吓着你的时候，你正在经历梦魇。

## 四、意识的其他状态

### 1、清醒梦境（lucid dreaming）

一旦觉知到做梦，尽管还没有睡，睡眠者就会进入到清醒梦境的状态，他们便可以控制他们的梦，按照他们自己的目标引导梦，并使梦的结果符合他们目前的需要。

### 2、催眠(hypnosis)

它以一些人对暗示有特殊的反应能力，并在知觉、记忆、动机和自我控制感方面发生变化为特征的另一种觉知状态。在催眠状态中，参与者体验对催眠暗示增强的反应性。

#### （1）催眠感应和可催眠性

催眠感应，它是一组最初的活动，能使外部注意力分散减到最小并鼓励参与者只集中在暗示的刺激上，相信自己正进入一种特殊的意识状态。

催眠最重要的因素是参与者受催眠的能力或“天分”。可催眠性(hypnotizability)表示个体对标准化的暗示做出反应并体验催眠反应的程度。可催眠性是相当稳定的特质。催眠反应高峰是在青少年初期，随后减少。它与轻信和顺从这样的人格特质没有任何相关。反映了一种独特的认知能力，即全神贯注于一种体验之中的能力。

#### （2）催眠的效果

催眠状态下，个体对有关运动能力和知觉经验的暗示做出反应。

催眠可以减少疼痛。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

自我催眠（自动催眠 auto-hypnosis）是控制疼痛的最好途径。

催眠的力量不在于催眠师的某种能力或技能，而是存在于相对可催眠的个体和被催眠的个体身上。要被催眠不需要放弃个人控制；

### 3、冥想

冥想（meditation）是一种改变意识的形式，它通过获得深度的宁静状态而增强自我知识和良好状态。

一种宁静的机敏，一种较低的身体唤起但增强的觉知状态。

冥想的目标不只是暂时缓解紧张。冥想会增强意识，有助于使个体获得启迪，并以新的方式看待那些熟悉的事情，把知觉和思维从自发的已学会的模式中解放出来。

有规律地进行冥想可导致可测量的智力和认知操作上的增进。

### 4、幻觉

个体的意识会发生歪曲，也就是看到或听到实际并不存在的事物。幻觉(hallucinations)

是在并没有物理刺激的情况下出现的活灵活现的知觉，它们是个体改变现实的一种心理建构。个体体验，并不与情境中的其他个体分享。

幻觉通常是由高度的唤醒、强烈需要的状态或无法抑制有威胁性的念头共同作用的产物。幻觉也经常由精神促动药物所引起，如麦角酰二乙基胺(LSD)和仙人球毒碱(peyote)，以及严重的酗酒者戒酒时（称为震颤性谵妄）。

### 5、宗教狂热

冥想、祈祷、禁食和精神交流都可以归结为强烈的宗教体验。它以一种惟一感和对真实而鲜活体验的事件的讲述，以及整体经验的本质用通常的语言难以言表为特征。

### 6、改变心理的药物



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

一氧化二氮、酶斯卡灵（一种致幻剂）

### （1）依赖和成瘾

精神促动药物(psychoactive drugs)是通过暂时改变对现实的意识觉知来影响心理过程和行为的化学物质。

耐受性（tolerance）——获得同样的效果需要更大的剂量。

生理依赖(physiological dependence)，身体变得对物质适应与依赖的过程，部分是因为神经递质由于药物的频繁出现而被耗竭。

耐受性和依赖的悲剧后果是成瘾（addiction），一个成瘾的人身体中需要药物并会在药物不出现时忍受痛苦的戒断症状。

当个体发现如此渴望使用药物，或使用药物令人欣快以致出现渴求，那么不管成瘾与否，这种情况都被称为心理依赖(psychological dependence)。

### （2）精神促动药物的种类

迷幻剂是仙人球毒碱，裸盖菇素（取自一种墨西哥蘑菇）、麦角酰二乙基胺(LSD)，和苯环乙哌啶(PCP)即天使粉（产生分离反应，对疼痛敏感、混乱，与周围世界感到分离）

迷幻剂是在化学神经递质 5-羟色胺的特定受体位置对脑起作用。

大麻，活性成分四氢大麻酚(THC)，小剂量欣快，大剂量产生幻觉反应。

鸦片，像海洛因和吗啡，抑制身体的敏感性和对刺激的反应。

镇静剂包括巴比妥酸盐和酒精，抑制或减少中枢神经系统神经冲动的传导，促进突触使用神经递质伽马氨基丁酸(GABA)的神经通讯。常用镇定剂如安定和仙那克斯。

另一种酒醉引起事故的方式是使眼睛的瞳孔放大而导致夜视出现问题。当血液中的酒精浓度达到 0.15%，就会因为思维、记忆、判断以及情绪不稳定和运动调节丧失等问题而造成不良结果。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

喝酒的频率和量干扰了工作表现，损害了社会和家庭关系，引起严重的健康问题，就可以诊断为酒精中毒。

兴奋剂，安非他明和可卡因，通过增加脑中的去甲肾上腺素、5-羟色胺和多巴胺这些神经递持的水平而起作用。

兴奋剂三种主要的效果：增加自信，精力旺盛而亢奋，心境改变趋向欣快。

重度使用者体验吓人的幻觉并出现其他人要出来伤害他们的信念，妄想错觉(paranoid delusions)

兴奋剂特殊危险是使个体在欣快和抑郁的两极摇摆。

咖啡因和尼古丁也属于兴奋剂。

## 第七章 学习和行为分析

条件作用(conditioning)：事件与行为相互联系起来的方式。每一种条件作用都代表着有

机体获得和使用其环境结构信息的一种不同方式。

### 一、 学习研究

#### 1、什么是学习

学习(learning)是基于经验而导致行为或行为潜能发生相对一致的变化过程。

##### (1) 行为或行为潜能的变化

学习从你操作的进步中显而易见。

学习—表现差异(learning-performance distinction)——你学到的和你在外显行为中表达出来或做出来之间的差异。

##### (2) 相对一致的变化

一旦学会了某种行为，行为或行为潜能的变化就必须在不同场合表现出相对一致性。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

### （3）基于经验的过程

学习只有通过体验才能发生。体验包括吸收信息和做出反应来影响环境。学习包含记忆

影响的反应。学习获得的行为既不包括因有机体年龄增长而出现的自然成熟及大脑发育所带来的变化，也不包括因疾病和脑损伤而引起的变化。

## 2、行为主义与行为分析

华生(John Watson,1878-1958)还将心理学的首要目标定义为“预测和控制行为”。斯金纳(Skinner,1904-1990)：激进行为主义的立场，进化为每一物种都提供了一个行为

库。《超越自由和尊严》：所有超出行为库的行为都可以被理解为简单的。斯金纳：心理活动并不能产生行为。相反，它们都是环境刺激引起的行为样本。动物的

行为可以完全通过环境事件得到解释——食物剥夺和运用食物进行强化。你不必理解任何有关其内部的心理状态——你只需要能让鸟儿在行为与奖赏之间形成联结的简单学习原则就可以了。

行为分析 (behavior analysis)：强调寻找学习和行为的环境决定因子的心理学领域。行为分析家认为，人的本性可以通过将自然科学的方法和原则加以扩展而得到理解。其

任务是去发现在具有可比性的情景下，所有动物物种包括人类，共同出现的学习的普遍规则。通常假定，学习的基本过程在物种演化中被保留下来——在所有动物物种中，这些过程

就其基本特性来说是具有可比性的。行为分析寻求的是确定一些顺序性原则，它们是人们对其经验所做出的行为改变之基

础。关心的焦点，仍然是行为与环境事件的关系，而不是行为与心理事件的关系。行为分析寻求的是确定一些顺序性原则，它们是人们对其经验所做出的行为改变之基

础。关心的焦点，仍然是行为与环境事件的关系，而不是行为与心理事件的关系。二、经典条件作用：学习可预期的信号

经典条件作用 (classical conditioning)，一种由一个刺激或事件预示另一个刺激或事件之到来的基本学习方式。

### 1、巴甫洛夫的意外观察

经典条件作用的核心是反射性反应。反射 (reflex) 是一种无须学习的反应，它是由有机

体生物学相关的特定刺激自然诱发地。任何能够自然诱发反射性行为的刺激，都叫无条件刺

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

激(unconditioned stimulus , UCS)，由无条件刺激诱发的行为，叫无条件反应(unconditioned response , UCR)。

与无条件刺激相匹配的中性刺激，称为条件刺激(conditioned stimulus , CS)，因为它诱发 UCR 行为的力量是以它与 UCS 的联系为条件的。经过几次匹配之后，CS 所引发的反应，称为条件反应(conditioned response , CR)。

## 2、条件作用的过程

习得(acquisition)，即 CR 首次被诱发出来并随着试验的重复而不断增强其频率的过程。

延迟条件作用，CS 先出现并至少持续到 UCS 的呈现。

在痕迹条件作用中，CS 在 UCS 呈现之前即结束或被取消了。痕迹指的是有机体对 UCS 出现时已经不再呈现的 CS 的记忆。

在同时性条件作用中，CS 和 UCS 是同时呈现的。

在倒摄条件作用情形下，CS 出现在 UCS 之后。

通常，条件作用在 CS 和 UCS 之间间隔很短的延迟条件作用模式下最有效。不过，产生

最佳条件作用的 CS 和 UCS 之间准确的时间间隔依赖于几个因素，包括 CS 的强度和被条件

化的反应。

同时性条件作用的效果通常都很差，而倒摄条件作用则更差。

当 CS（例如，声音）不再预示 CS（食物）时，CR（唾液分泌）会随着时间的推移变得越来越弱，最终不再出现,消退过程(extinction)就发生了。经过一段休息或暂停后，无须再与 UCS 匹配，CR 即可突然重现的现象，巴甫洛夫称之为自发恢复(spontaneous recovery)。

节省（savings）学习的一个例子：再次习得某一反应比初次习得该反应时所需的时间要少。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

### (1)刺激泛化

通常，一旦 CR 被一个特定的 CS 条件化了，与 CS 类似的刺激也能诱发 CR。这种反应自动扩展到从未与最初的 UCS 匹配过的刺激上的现象，叫刺激泛化（stimulus generalization）。

当对一系列在某一维度上差异逐渐增加的刺激所诱发的反应强度进行测量时，我们发现了泛化梯度。

泛化梯度的存在表明了经典条件作用在日常经验中的作用方式。刺激泛化通过最初特定经验拓展学习范围，从而建立相似的安全因素。借助这一特性，新的可比事件可以被认为具有同样的意义或行为价值。

### （2）刺激辨别

刺激辨别(stimulus discrimination)就是生物体学会在某些维度上对与 CS 不同的刺激做出不同反应的过程。

有机体欲在环境中表现出最佳行为，就必须平衡泛化和辨别过程。经典条件作用提供了一种允许生物体对其环境结构做出有效反应的机制。

## 3、聚焦习得

（1）相倚：罗伯特·雷斯科拉，为使经典条件作用能够发生，除了 CS 与 UCS 相接近——出

现的时间靠近以外，CS 还必须可靠地预期 UCS 的出现。

### （2）信息性

里昂·卡明，CS 还必须具有信息性。

UCS 的先前经验而使被试用第一个 CS 来降低第二个 CS 的信息性的能力，称做阻断(blocking)。

中性刺激仅仅当它既有相倚性，又有信息性时，才能成为有效的 CS。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

#### 4、经典条件作用的应用

##### （1）情绪和偏好

恐惧条件作用。

##### （2）了解药物成瘾者的成因

巴甫洛夫（1927）和贝可夫指出，当个体预期到鸦片的药理学作用时，他对鸦片的耐药性就会提高。

西格尔：毒品的使用情境作为条件刺激物存在，个体通过阻止药物的常规效应而学会了保护自己。

机体对药物的对抗反应是无条件反应（UCR）。随着时间的推移，这种补偿反应就变成了

条件反应。换言之，在与使用药物通常相联系的情境（CS）中，机体会对药物的预期效应做出生理准备（CR）。由于在那种情境下，有机体必须消耗一定量的药物克服补偿反应，才会开始出现“正”效应，因而抗药力便提高了。

##### （3）利用经典条件作用

学习过程能够影响机体的免疫能力。 罗伯特·阿德：习得联结本身就足以导致免疫系统的抑制，使实验组老鼠更易受到多种

疾病的攻击。学习效应是如此强烈以至于在后来的研究中，一些老鼠仅仅是喝了糖精溶液便死掉了。

心理神经免疫学（psychoneuroimmunology）：经典条件作用可以用来调节免疫系统的功能。

研究领域的目标之一就是发现一些技术，利用条件反射来替代大剂量的药物治疗。

服药真实的常现仪式可以作为 CS，所以当它开始预言 UCS——药物时——其行动本身

即可诱发降低血压的反应。这样，安慰剂——无须给予有效物质便能再现服药仪式化情形——

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

一即能诱发有益的机体反应。

### 三、 作性条件作用：对行为结果的学习

#### 1、效果律

学习是情境中的刺激和动物学会做出的反应之间建立的一种联想：刺激—反应联结。

S—R，联结学习是随着动物通过盲目的尝试错误体验到动作的结果之后，以一种机械的方式逐渐自动产生的。导致满意结果的行为出现的频率逐渐增加。桑代克将这种行为与结果之间的关系称为效果律(law of effect)：跟随着满意结果的反应，以后出现的概率会越来越大，而跟随着不满意结果的反应，以后出现的概率会越来越小。

#### 2、行为的实验分析

斯金纳：操作性条件作用（operant conditioning）

操作性行为（operant）指的是任何有机体自发的，而不是由特定刺激诱发的，能够按照它作用于环境可观察的结果来描述它的特点的行为。

行为将来出现的可能性可以通过操纵它们对环境作用的结果来增加或减少。操作性条件作用，作为行为产生的环境结果的函数，就可以矫正不同类型的操作性行为概率。在许多操作性行为实验中，测量的兴趣是动物在一段时间里能表现出多少次特定的行为。

#### 3、强化相依

强化相倚(reinforcement contingency)是指某一反应和它产生的环境变化之间的一致性关系。

##### (1)阳性和阴性强化物

强化物（reinforcer）即与行为相倚的——随时间的推移能增加行为出现可能性的任何刺激。强化即在反应之后呈现强化物。

当某一行为之后伴随着喜爱刺激出现时，我们称这一事件为阳性强化（ positive

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

reinforcement)。当某一行为之后伴随着讨厌刺激的解除时，我们称这一事件为阴性强化

(negative reinforcement)。

阳性强化和阴性强化都能增强在它们之前出现的行为反应的可能性。阳性强化通过继反应之后呈现令人喜爱的刺激而增强行为反应的频率。阴性强化则相反，它通过解除、减少或阻止反应之后出现讨厌刺激来增强行为反应的可能性。

若将强化消除，操作性消退(operant extinction)就会出现。因而，如果某一行为不再产生可预期的结果，那么它就会退回到操作性条件作用之前的水平——它就消失了。

## （2）阳性和阴性惩罚

惩罚物（punisher）是在反应之后施加惩罚物，任何一种刺激——当它伴随在某一反应

之后出现时——能降低该反应以后发生的概率。某一行为之后伴随着讨厌刺激物时，我们称这一事件为阳性惩罚(positive punishment)。

当某一行为之后伴随着喜爱刺激的去除时，我们称这一事件为阴性惩罚 (negative punishment)。

## (3)辨别刺激与泛化

某些先于特定反应的刺激——辨别性刺激（discriminative stimuli）——通过强化或惩罚相结合便可以设定行为发生的背景。

斯金纳将辨别性刺激—行为—结果这一序列称为三项相倚（three-term contingency）。

辨别性刺激出现时操纵行为的结果，可以对行为进行强有力的控制。

有机体也会将反应泛化到类似于辨别性刺激的其他刺激中去。

## 4、强化物的特性

### （1）条件性强化物

初级强化物(primary reinforcers)比如食物和水，其强化特性是由于生物学因素所决定的。



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

其他的中性刺激渐渐与初级强化物联合在一起，作为条件性强化物(conditioned reinforcers)

而对操作性反应起作用。条件性强化物可以充当强化本身的目标。

教师发现条件性强化物比初级强化物更有效且更晚于使用。

在课堂情境中，可供使用的初级强化物非常少，而被教师所控制的任何刺激事件几乎都可以被用作条件性强化物；

条件性强化物可以快速发放；

条件性强化物可以随身携带；

条件性强化物的强化效果可以更及时地看到，因为它仅依赖于接受强化物的知觉，而不是像初级强化物那样，依赖于生物学过程。

## (2)搞概率活动作为阳性强化物

普雷马克原则(Premack principle)是指，更有可能发生的活动可以用来强化不太可能发生的活动。强化物可以是有机体认为有价值的任何事件或活动。

## 5、强化程序表(schedules of reinforcement)

在现实生活或实验室里，强化物可以按照比率程序表——经过一定次数的反应，或者间隔程序表——第一次反应后经过一个指定的时间间隔，来实施。

每种情况下，既可以有不变的或固定的强化模式，也可以有不规则的或可变的（variable）强化模式，它们构成了强化程序表的四种主要类型。

部分强化效应(partial reinforcement effect)：在部分强化程序表中获得的反应比那些在连续强化中获得的反应更能抵抗行为的消退。

### (1)固定-比率(FR)程序表（fixed-ratio schedule）

每次反应后都伴有强化时，我们称这种程序表为 FR-1 程序表。

很多售货员都是由 FR 程序表强化的：他们必须卖出一定数量的货物，才能得到报酬。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## （2）可变-比率(VR)程序表（variable-ratio schedule）

在可变一比率程序表，强化物之间的平均反应次数是预先确定了的。可变-比率程序表

产生的反应速率最高，抗消退能力最强，尤其是当 VR 值较大的时候。

赌博似乎就是受 VR 程序表控制的。

## （3）固定一间隔（FI）程序表(fixed-interval schedule)

固定一间隔程序表中，强化物是在经过一个固定的时间间隔后，有机体第一次做出某反应时出现。

FI 程序表中的反应速率表现为扇形模式。随着回报时间的临近，动物的反应越来越多。

按月支付薪水即是将你置于 FI 程序表中。

## (4)可变一间隔（VI）程序表(variable-interval schedule)

在可变一间隔程序表中，平均时间间隔是预先确定了的。产生中等的但却很稳定的反应速率。

课上常有临时的、不规则的突然测验。

## 6、行为塑造

连续接近塑造法(shaping by successive approximations)，对任何连续接近并最终与预期反应相匹配的行为进行强化。

要让塑造法起作用，你必须定义向着目标行为前进的各个行为成分，并运用差别强化来推进这一过程的每一步。

## 四、生物学与学习

学习的生物制约性（Biological constraints on learning）指的是物种的遗传天赋所带来的学习上的任何限制。这些约束可以是动物的感觉、行为和认知能力。

### 1、本能漂移

凯勒·不里兰和马瑞恩·不里兰(Keller Breland and Marion Breland)

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

即使动物学会了进行完美的操作反应，随着时间的推移，“习得的行为也会向着本能行为漂移”。他们称这种倾向为本能漂移（*instinctual drift*）。

并非学习的所有方面都受实验者的强化物控制。作为动物在环境中正常的、遗传编排中的反应，行为或者更易被改变，或者更难被改变。当目标反应与生物相关因素相一致时，反射作用就会非常有效。

## 2、味觉—厌恶学习（*taste-aversion learning*）

味觉厌恶仅仅通过 CS 与其后果的一次匹配即可形成。

一些条件反射的实例，不仅依赖刺激与行为间的关系，而且依赖由遗传预先安排的有机体对待环境刺激的方式。

## 五、学习的认知影响

### 1、动物认知

#### （1）认知地图

爱德华·托尔曼开创了学习认知过程的研究先河。

先前曾走过迷津的老鼠拥有对认知地图(*cognitive map*)迷津整体布局的表征做反应，而不是通过尝试错误盲目地探索迷津的各个不同部分。表明：条件反射不仅涉及刺激情境之间或反应与强化物之间形成简单的联结，它包含着对全部行为背景的其他各方面的学习与表征。

空间认知地图的功能：

动物运用空间记忆来认知和识别环境特征。

动物运用空间记忆来发现环境中重要的目标物。

动物运用空间记忆来设计他们在环境中的旅行路线。

#### （2）概念性行为

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

泛化的根基是由新获得的概念结构而引起的认知相似性。

鸽子能获得相同和不同的抽象概念。

## 2、观察学习

个体，仅仅是在观察到他人的行为被强化或被惩罚后，才在后来或者做出类似行为，或者抑制该行为，这就是观察学习（**observational learning**）。认知通常以期待的方式进入观察学习。

观察学习并非人类所特有。

阿尔波特·班杜拉（**Albert Bandura**）：在下列情况下，所观察到的榜样行为最具影响力：

观察到榜样的行为得到了强化的结果。

榜样被看成是正面的、令人喜爱和尊敬的。

榜样和观察者的相貌及特点具有可知觉的相似性。

观察者因注意榜样的行为而得到了奖赏。榜样的行为可以看到并且很突出——榜样作为清晰的形象，从与其相竞争的人物背景中显

现出来。

榜样的行为是在观察者所能模仿的能力范围内。脱敏，一种在看到暴力行为时情绪唤起和悲痛水平的降低。对观察学习的分析，一方面证实了强化原则影响行为，另一方面也证实了人类有能力运

用认知过程，借助替代奖赏和替代惩罚来改变行为。

## 第八章 记忆

### 一、什么是记忆

记忆（**memory**）定义为存储和提取信息的容量，也可以描述为一种信息加工。

#### 1、艾宾豪斯定义的记忆

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

艾宾浩斯通过考察重学最初的音节序列需要的学习遍数来测量他的记忆（节省法）。

艾宾浩斯的遗忘曲线，他发现了记忆的最初迅速遗忘，跟随着是逐渐下降的遗忘率。

## 2、记忆的类型

记忆的外显作用（explicit uses of memory）和记忆的内隐作用（implicit uses of memory）

内隐的——信息不需要有意识的努力就可以获得；外显的——你做了有意识的努力去恢复信息。

事实和事件的回忆，这被称做记述性记忆（declarative memory）关于怎样去做某些事的记忆，这就称做程序性记忆（procedural memory）。

程序性记忆是指你记得做事的方法。它被用于获得、保持和使用知觉的、认知的和运动的技能。程序性记忆理论大部分通常关注的是学习的时间进程。

拨这个号码的次数足够多时，你就开始把它作为一个单元了——一种在键盘上的敏捷的行为序列。这一工作过程被称做知识编辑（Anderson）。作为不断练习的结果，你可以在没有意识参与的情况下执行更长的行为序列。但是你也没有意识到这些编辑单元的内容：知识编辑会使得与他人分享你的程序性知识变得困难。

## 2、记忆过程概述

编码（encoding）是指信息的最初加工，从而导致记忆中的表征。存储（storage）是指被编码材料随时间的保持。提取(retrieval)是指被存储信息在随后某一时间的恢复。

## 二、感觉记忆

感觉记忆（sensory memory）：每一种感觉记忆都会将感觉刺激的物理特征的精确表征保持几秒钟或更短的时间。

### 1、映像记忆（iconic memory）

将视觉领域的感觉记忆命名为映像记忆。映像记忆（iconic memory）使得大量信息在非

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

常短暂的时间被存储，持续大约半秒钟。

George Sperling 在全部报告程序中，他们要努力回忆尽可能多的项目。

部分报告程序，要求他们只报告一行而不是整个列阵的内容。

“照片式记忆”是异常清楚表象：体验异常清晰表象的人们能够回忆一幅图画细节，

持续时间远比映像记忆要长，就好像他们还在看着这幅照片。

## 2、回声记忆（echoic memory）

声音的感觉记忆被称作回声记忆（echoic memory）。

回声记忆比映像记忆持续的时间长，大概 5-10 秒钟。

回声记忆依赖于你怎样组织听觉经验

感觉记忆的另一个重要特性是它们很容易被新的信息所替代。

感觉记忆的特性符合你与环境相互作用的实际情况。你在不断地体验着新的视觉和听觉

刺激。这些新的信息也必须得到加工。感觉记忆的持续时间足以使你对世界有一种连续感，

但它的强度还不足以干扰新的感觉印象。

## 三、短时记忆和工作记忆

短时记忆（short-term memory, STM）：将认知资源集中于一小部分心理表征的内在机制

工作记忆（working memory）：工作记忆是你用于完成诸如推理和语言理解等任务的记忆资源。

### 1、短时记忆的容量限制

短时记忆的主要特点是：它是大量可能成为意识焦点的信息的即时结果。

对于 7 个项目（大约）（米勒提出，George Miller）的记忆广度 STM 的纯粹贡献只有 2

到 4 个。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## 2、适应短时记忆容量

STM 中的信息编码能通过复述和组块得到提高。其次，STM 的信息提取非常迅速。

### （1）组块

组块（chunking）是一个有意义的信息单元（Anderson, 1996）。块可以是单一的字母或数字，一组字母或其他项目，或者甚至是一组单词或一个完整的句子。组块是一个重新组织项目的过程，基于相似性或其他组织原则进行组织，或者基于存储在长时间记忆的信息将它们组成一些更大的模块(Baddeley)。

将新刺激与长时记忆中的规则、意义或编码相联系，你可以以一种节奏模式或时间模式来对项目进行简单组织。

### (2)STM 的提取

斯腾伯格（Saul Sternberg），信息是以极快的速度处于短时记忆过程中的，STM 中提取信息被证实是非常高效的。

短时记忆能力为同样容量和加工效率间提供了一种平衡。

## 3、工作记忆

广义上的工作记忆包括短时记忆。

巴德利（Alan Baddeley）工作记忆的三个成分： 语音环路：这一资源保持和处理基于言语的信息。语音环路和短时记忆大部分是重叠的。 视觉空间画板：这一资源对视觉和空间信息执行着像语音环路一类的功能。 中央执行系统：这一资源负责控制注意和协调来自语音环路及视觉空间画板的信息。

工作记忆容量是存在个体差异的，差异通常的测量方法是工作记忆广度。低、中广度的阅读者利用阅读角度选择了进行详尽加工的故事信息；而高广度阅读者对

与他们的角度相关和不相关的信息都能进行加工。测量工作记忆广度的实验有助于说明不同

个体使用他们的记忆资源的方式。

工作记忆帮助保持心理的现在（psychological present）。它为新的事件设置背景，并将分离的情节连接起来形成一个连贯的故事。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## 四、长时记忆

长时记忆（long-term memory, LTM）是从感觉记忆和短时记忆中获得的所有体验、事件、信息、情感、技能、单词、范畴、规则和判断等的仓库。长时记忆构成了每个人对于世界和自我的全部知识。

### 1、背景和编码

#### （1）编码特异性

当你编码信息的情景与你试图提取它的情景很好匹配时，你的记忆能力最大。

编码特异性（encoding specificity）原则：当提取的背景与编码的背景相匹配时，记忆最为有效。

图尔文和汤姆森（Tulving & Thomson, 1973）通过颠倒回忆和再认之间的关系首次证明了编码特异性的力量。

只有两种在环境中引起注意的气味——由于新异或不相称——才会被用于编码。

#### （2）系列位置效应

系列位置效应（serial position effect）：假设我们要求你学习一系列无关联的单词，按

顺序回忆这些单词。对头几个单词的回忆将非常好（首因效应，primacy effect），最后几个单

词回忆的也非常好（近因效应，recency effect），但序列的中间部分回忆相当差。

背景对产生系列位置曲线形状的作用与系列中不同项目的背景区辨性（contextual distinctiveness）、你生活中的不同体验等等有关。

最近处的铁轨在背景中最突出——即区辨性最强。当系列的开始项目被分得更开时，被试表现出对这些项目更好的记忆成绩。最后几个项目自动地具有区辨性，每次你开始记忆新东西的时候，你的行为就建立一个新背景。在那个新背景下，开始的几个体验特别具有区辨



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

性。

## 2、提取线索

再认（recognition）：认识到一个特定的刺激事件，而它是以前看到过或听到过的。

提取线索（retrieval cues）是当你搜索一个特定记忆的时候可以利用的刺激。

记忆提取的成绩会依赖于提取线索的质量，要不更难，要不更容易。

### （1）情节记忆和语义记忆

（Endel Tulving，1972）首先区分了陈述性记忆的情景类型和语义类型。

情节记忆（episodic memories）单独保存你亲自体验过的特定事件。 语义记忆（semantic memory）是类属的、范畴的记忆，就如词语和概念的含义等。

### （2）干扰

前摄干扰：是指过去获得的信息使你获得新信息更为困难。 倒摄干扰：是新信息的获得使你对旧信息的回忆变得更困难。

你尝试提取一项记忆的背景，其本身就可以作为一个提取线索的来源。当编码和提取的

背景不能匹配时，提取背景提供的线索不能帮助，你找到你想要的记忆。

## 3、编码和提取的过程

加工水平理论（levels-of-processing theory）认为，信息的加工水平越深，它存入记忆的

可能性就越大。如果加工涉及越多的分析、理解、比较和精细处理，那么记忆效果就越好。

### （1）过程和内隐记忆

传输适宜性加工（transfer-appropriate processing）：当内隐编码过程与内隐提取过程间

有很强的匹配时，内隐记忆通常是最稳固的。（Roediger ， 1989）

评估内隐记忆的典型实验,四种内隐记忆任务：

词片填空给被试呈现一个单词的片段，像 ni or，要求他们用头脑中出现的第一个单词补全

词片。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

词干填空要求被试补全一个词干，像 uni，用头脑中出现的第一个词。

单词辨认用一种使被试不能看清楚看到的方式在计算机屏幕上闪现一些字词，被试 必须设法猜测闪现的每个单词。在这种情形下，其中一个单词将会是 unicorn。

倒序词给被试呈现一个颠倒字母顺序构成的单词，像 corunni，要求他们给出头脑中出现的第一个回复原状的单词。

对一个单词的内隐记忆所引起的成绩提高——单词在被试的序列中出现过时的正确率

减去没出现过时的正确率，以前看过某个单词会带来优势，被称做启动（priming），因为被试对这个单词的第一次经历启动了对其后来经历的记忆。

范畴联想，它依赖于语义或概念而不是物理匹配。

过程匹配时启动发生：使用了一个特定类别的加工来编码信息——例如，物理的或语义的分析——那么当你提取加工使用相同类别的分析时你将最为有效的提取那一信息。

#### 4、改善无组织信息的记忆

促进编码的一般策略被称为精细复述（elaborative rehearsal）：精细加工材料以丰富编码，这样做的一种途径是创造一种联系使得一个联合看起来不那么随意。

队列下一个效应：例如，当人们是队列中下一个要发言的人时，他们经常不记得正好在他前面的哪个人所说的话。

记忆术（mnemonics）是通过与熟悉的、以前编码过的信息相联系的方法来编码一系列事实的技术。

在地点法中，你将要记忆的项目（就像杂货单上的项目）与一个熟悉路线（例如你往返学校的路线）的各个地点联系起来。

琴栓——单词法（peg-word method）类似于地点法，只是你要把序列中的项目与一系

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

列线索而不是熟悉的地点相联系。

到学习无序信息的关键在于以一种能给你自己提供有效提取线索的方式来编码信息。

## 5、元记忆

关于你的记忆是如何工作的或你如何知道你拥有什么信息——是元记忆（metamemory）

问题，元记忆的一个主要问题是什么时候和为什么知道感。

关于“知道感”的研究是 J.T.Hart（1965）开创的。

引起知道感的过程和如何保证他们的准确性：

线索熟悉性假设表明人们是基于他们对提取线索的熟悉性建立知道感的。

易接近性假设表明人们基于记忆中部分信息的可接近性，或可用性来做判断。

在确信你知道某事时，你一般可以相信你的感觉。

系列位置效应由每个体验（单词、事件等）相对于回忆发生背景的区别性不同而引起。

## 五、长时记忆的结构

### 1、记忆结构

#### （1）归类和概念

形成的归类或范畴的心理表征被称做概念(concepts)。每个概念都代表你体验世界的一个概括单元。

#### （2）原型（prototype）

对所有旧项目的回忆确信度是一样高的，即使它们与原型只有 25%的相似性。新项目就它们与原型不同的程度而言被确认为不熟悉。最后，对原型面孔本身表现出最高水平的确信度——尽管被试以前从未看到过它

对一个特定范畴的原型而言，你并不真正拥有一个特定的心理表征。相反地，原型是作为你的样本库的平均而出现的。你的原型就会稍作改变。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

原型也使你可以再认一些很典型的或不那么典型的范畴成员——成员与范畴原型共享

的特征越式，它们可能越典型。

### （3）等级和基础水平

概念和概念的原型并不是孤立存在的。概念通常按等级排列成有意义的组织。

概念等级中存在着一个水平，在这个水平上人们可以最好地对物体进行分类和思考，这

被称为基础水平（basic level）。能够产生原型的那些外界刺激同样更容易产生基础水平的概念。

概念是组成记忆等级结构的砖瓦。概念也是构成更复杂的心理结构的砖瓦。

### （4）图式

图式（schemas）是关于物体、人和情境的概念框架或知识群。图式是对你所体验的环境结构进行综合概括的编码的“知识包”。

图式是你对环境中某个情景经验的平均。图式和原型一样并不是永恒不变的，而是随着生活经验的变化而变化，你的图式只包括了那些你十分注意的世界的细节。

## 2、使用记忆结构

应用记忆中的信息来产生——和确认——预期。

记忆结构还影响你对人的知觉和记忆，你头脑中的刻板印象将使你对这个人的人格特征或行为方式做出特定假设。

不同语言间的刻板印象：可否使用某种语言中的有组织的概念将会决定被试的推理是否会受刻板印象的支配。

概念和图式有时会影响记忆的准确性。

## 3、作为重构过程的回忆

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

重构性记忆(reconstructive memory)：记一条信息时，往往不是直接记住这条信息，而是基于

更概括类的存储知识来重构信息。

重建的记忆与真实的事件不相同。

巴特利特(《记忆：一个试验和社会心理学研究》)发现读者再产生的故事与原著相比通

常发生了很大的变化。扭曲涉及下面三种重构过程：

趋平——简化故事；

精锐化——突出和过分强调某些细节；

同化——将细节变得更符合被试自己的背景或知识。

记忆的使用随目标的不同而不同：被要求准确复述的被试逐字地再现了原对话的 99%，

被要求使复述有趣的被试只再现了原对话的 62%。

洛夫特斯（Elizabeth Loftus）目击证人记忆的研究。目击证人对于所看到信息的记忆很

容易被事后信息所歪曲。甚至当目击证人明显地意识到，实验者在试图误导他们时，事件后

的信息还是会损害目击证人的记忆。

## 六、记忆的生物学方面

### 1、寻找记忆的痕迹

拉什利（Karl），在记忆的解剖学方面做出了开创性工作的科学家，指出这一问题涉及到

记忆痕迹（engram）的找寻，记忆的物理性描述。

复杂信息的记忆分布于很多神经系统，尽管不同类型的知识是分开加工且分别定位于大脑的限定区域的。

与记忆相关的四个主要的大脑组织是：

小脑，主要负责程序性记忆，这种记忆主要靠后天的重复，以及经典条件作用获得。

纹状体，是前脑的一个复杂结构，是习惯的形成和刺激—反应间的联系的基础。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

大脑皮层，负责感觉记忆以及感觉间的关联记忆。

杏仁核与海马组织，负责事件、日期、名字等的表象记忆，也负责情绪记忆。

脑的其他部分，如丘脑、前脑叶基部和前额叶也都与不同种类的记忆有关。

## 2、遗忘症（amnesia）

遗忘症（amnesia），长时间内无法记忆，他忘记了很多刚刚发生过的事情。

海马的损伤多数情况会损害外显记忆，但不损害内隐记忆。

没有外显记忆的功能，你不能编码特定类型的联系。

## 3、脑成像

Tulving 区分出在情景信息的编码和提取过程中，大脑两半球间的活动有显著不同。在情景信息的编码阶段，左前额叶表现出不对称的高度脑活动，而在情景信息的提取阶段，右前额叶表现出高的脑活动。

相对于知觉编码，左前额叶的一个皮层区域（前额叶的非运动区），对语义编码表现出更大的激活现象。

前额叶皮层和旁海马皮层（离海马很近的一个层区域）在扫描中的激活越剧烈，被试对所呈现的场景或单词的再认就越好。

## 第九章 认知过程

认知过程(cognitive processes)：人们如何以一种人们能解释周围世界，并且为生活中的窘境找到创造性解决办法的方式操纵人们的认知内容的。

认知(cognition)：是各种形式知识的总称，既包括内容，也包括过程，认知内容是指人们所知道的一切——概念、事实、命题、规则和记忆；认知过程是指——

认知心理学（cognitive psychology）：认知研究是由认知心理学领域的研究者所完成的。认知

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

心理学家研究高级心理功能，特别着重于研究人们如何获得知识并利用它形成和理解自己的生活经验。

认知科学(cognitive science)：认知科学的领域处于哲学、神经科学、语言学、认知心理学和计算机科学（人工智能）的交叉地带。

## 一、 研究认知

### 1、 揭示心理过程

1868 年，荷兰生理学家唐德斯（F.C.Donders）设计了一个研究心理过程（心理过程速度）的

基本方法。

唐德斯对心理过程的分析：

从任务一到任务二增加了两个心理步骤：刺激分类和反映选择

结论：完成一项任务时，额外的心理步骤经常会使人们花费更长的时间。

（唐德斯所用的方法）减法法：从完成任务 2 所需的时间减去任务 1 所需的时间就可得出刺

激分类和反映选择所用的时间。

### 2、 心理过程和心理资源

系列搜索过程（serial）：每个要素必须一个接一个的分别考察。

平行搜索过程(parallel)：一个排列中的所有要素同时考察。

通过估计心理过程对心理资源要求的程度来确定心理过程究竟是系列的还是平行的。

控制过程(controlled processes)：心理加工资源时要求注意。

自动过程（automatic processes）：心理加工资源时一般不需要注意。

Dehaene and Akhavein 的研究：

当两个数字离得近时，作出不同的反应更难。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

解释：数字和他们所代表的数量之间的联系已经自动化,也说明自动的过程深深地依赖于你对记忆的有效使用。

## 二、 语言使用

### 1、 语言生成

语言生成(language production): 既关心人们说什么——在一个特定的时间人们选择说什么,也关心为了产生信息人们所经历的过程。语言生成也包括做手势和书写。

(1) 听众设计(audience design): 当产生活语时,人们必须考虑话语所针对的听众,以及与听众分享哪些知识。

哲学家保罗·格赖斯(H.Paul Grice)最先提出拱形的听众设计规则——合作原则。合作是对说话者的一个指导,说哈者所产生的话语应该适合正在进行的交谈的背景和意义。合作的说话者

所依赖四条格言: 量: 让你说的话所提供的信息像所需的那样多(为了当前交流的目的)。不要让你说的话所

提供的信息超出所需。 对说话者的价值——你必须尽力判断你的听众真正需要的信息有多少。这个判断常常要求你 对你的听众可能已经知道什么做出评估。

质: 尽量让你所说的话正确。不要说你自己人为错误的话。不要说缺乏充足证据的话。 对说话者的价值——当你说话时,听者会假设你能够用合适的证据支持你的断言。当你计划 说每句话时,你都必须考虑对所基于的证据。

关系: 让你所说的话前后相关联。 对说话者的价值——你必须保证你的听者能够看出你正在说得如何与你以前所说的相关联。 如果你希望转移话题——因此你所说的话前后没有直接关系,那么,你必须做出解释。

方式: 敏锐。避免表达模糊和歧义。让你所说的话简洁、有序。 对说话者的价值——你的责任是以尽可能清晰的方式说话。尽管你会不可避免地犯错误,但

是,作为一个合作的说话者,你必须保证你的听者能够理解你的信息。 要成为一个合作的说话者,很大部分依赖于你对你的听者可能知道和可能理解的东西的精确 预期——共同点判断。



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

克拉克和马歇尔（Herbert Clark and Catherine Marshall）共同点判断来源于三个证据： 团体成员身份，使得语言生成者假设哪些东西可能彼此知道。 语言同现。稍早的交谈中所包含的信息是部分共同点。 物理同现。说话者和听话者直接面对客体或情景。

精确的猜测使得语言生成中适当的调整成为可能。

## （2）言语执行和口误

斯本内现象（Spoonerism）： 在一个短语或句子中两个或更多个词首音的互换。

口误不是随机的，它们有意义。

过程。当我们说话时，一些认知过程专心于觉察和修正潜在的错误。

表征。在记忆中，有着类似意义的惯用语的表征是联结在一起的。

## 2、 语言理解

### （1） 歧义消解

人们使用周围的语境来消解词汇歧义和结构歧义。

有的歧义不存在于词汇和结构之中，而存在于信息本身之中。

Gibbs： 语境重排列模型像能够说明词和结构的的理解一样，也能说明整个话语的理解。同理解字面意义的解释的同样的话语相比，读者对讽刺解释的理解甚至更快。

小结：产生和理解之间很相配。听众设计使说话者尽力让他们所说的话适合当前的语境。语境能够重新排列听者对说话者所要表达的意义的期望。

### （2） 理解的产物

意义表征始于被称作命题的基本单元。

命题（propositions）： 指话语的主要思想。

如果一句话中的两个词属于同一个命题，那么，在记忆中它们会表征在一起，即使在实际的句子中它们并不接近。

语言过程的一个主要的操作时抽取命题，而那些命题被赋予的确切的形式很快就会丢失。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

**推论(inferences):** 听者经常使用基于记忆中的信息的一些逻辑假设，来填充句子理解的空隙从而使句子理解成为可能。

听者在做推论方面相当保守。听者不会自动地做出一些推论，所作的大部分推论都是能够帮助听者对说话者希望其理解的信息形成连贯的表征。

### 3、 语言、思维和文化

**萨波尔-沃夫假设(Edward Sapir and Benjamin Lee Whorf) :**

语言相关性。在说各自母语的两种语言背景的人中，语言的结构差异一般平行于非语言的认知差异。

语言决定论。语言的结构强烈地影响或完全决定说本族语的人感知和推理世界的方式。

颜色判断任务支持稍微若一点的观点：语言上的差异产生了平行的认知上的差异。

### 三、 视觉认知

#### 1、 使用视觉表征

**心理旋转 (Shepard and Cooper):** 在决定图形是 R 还是 R 镜像之前，被试首先在自己的“心理眼”中想象这个图形，然后以某种固定的速度把表象旋转到正立的位置。

旋转速度的一致性表明心理旋转过程非常类似于物理旋转过程。

心里旋转使你能够把这个表象转化成与记忆中所储存的表征相匹配的表象。

**Kosslyn:** 人们像正在扫描真实物体一样扫描视觉表象。

#### 2、 结合言语和视觉表征

言语描述能够使人产生视觉表征，产生空间心理模型。

人们在视觉化世界的方式上存在文化差异。

### 四、 题解决和推理

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## 1、 问题解决

把所要解决的问题看成问题空间，问题解决就是从初始状态到目标状态所作的一系列允许的操作。

### （1）Newell and Simon 问题空间：

初始状态——开始时的不完全的信息或令人不满意的状况。

目标状态——希望获得的信息或状态。

操作——为了从初始状态迈向目标状态，从而可能采取的步骤。

明确的问题：初始状态、目标状态、操作都说明的非常清楚。

不清楚的问题：初始状态、目标状态和或操作可能不清楚、很含糊。

算法（algorithm）：一个一步接一步的程序，它总能为特定类型的问题提供正确的答案。

启发法（heuristics）：一些策略或经验法则（rules of thumb）。

通常使用出声思维法（think-aloud protocols）——要求被试描述他们正在进行的思维——来研究问题解决。

### （2）改进我们的问题解决

问题难于解决的一个通常的原因为解决一个特定问题的心理要求压倒了加工资源。

找到一种方法来表征一个问题，使得假定加工资源允许的话每个操作都是可能的。

克服功能固着(functional fixedness)——一种心理上的阻塞，可以通过抑制以前同其他一些用途相联系的物体的新功能的知觉对问题解决产生不利影响。

## 2、 演绎推理（deductive reasoning）

推理，由一个或几个已知判断（前提）推出未知判断（结果）的思维形式。由推理得到的知识是间接的、推出的知识。要使推理的结论真实，必须遵守两个条件：1. 前提真实 2. 推理

的形式正确。推理的分类：演绎推理、归纳推理、类比推理等等。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

可能拥有一些一般的、抽象意义上的形式逻辑，但真实情景中的演绎推理既受人们所拥  
有的关于世界的特定知识的影响也受针对特定的推理问题人们所能拿来使用的代表性资源  
的影响。

信念偏见效应（belief-bias effect）——人们倾向于把那些他们能为之构建一个合理的现实世  
界模型的结论判断是正确的，而把那些他们不能为之构建合理现实世界模型的结论判断为错

误的。同人们判断别人所作结论的能力相比，信念偏见可能对自己的实际的推理过程的影响要更 小。

沃森选择任务：卡片、喝啤酒与年龄限制 修正沃森选择任务中推理的负性表现：

北是遵循了一种非演绎的选择策略。这个策略尽管可能导致错误但对于联想学习和决策来

说是一种合理的、现实的策略。当被试能够把他们在现实生活中的知识运用于沃森任务时，  
演绎推理可以得到改善。（如喝

啤酒与年龄限制任务） 当问题在现实生活中熟悉时人们可能利用实用主义的推理图式  
（pragmatic reasoning schema）。

通过环境经验获得了图式。因而，武断的推理任务低估了人们的正确演绎的能力。 允许情  
境的推理可能是先天的——确定什么时候行为没有遵循社会规范这种能力可能是人 们作为  
高度社会性的人类物种的一个成员通过遗传所获得的基因程序包的一部分。

### 3、 归纳推理（inductive reasoning）

一种利用可用的证据产生可能但并不确定结论的推理。

心理定势（mental set）：先前存在的心理状态、习惯或态度，在某些条件下，它能加强感知  
和问题解决的质量和速度。然而，当旧的思维和行动方法在新的情境中没有价值时，同样的  
定势可能抑制或破坏人们的心理活动的质量。

### 4、判断和决策

判断（judgment）：形成看法、得出结论以及对实践和人做出评论性评估的过程。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

决策（decision making）：在备选项之间做出选择，选择和拒绝可用的选项的过程。

### （1）启发法和判断

阿摩司·图伏尔斯基（Amos Tversky）和丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）：人们的判断依赖于启发法而不是正规的分析方法。

可用性启发法（availability heuristic）

让判断基于记忆中易于使用的信息。

在两种场合下会出现麻烦：①记忆过程产生了一种带有偏向的信息样本②储存的记忆中的信息不精确。

代表性启发法（representativeness heuristics）

如果一个东西具有一个范畴成员的典型特点，那么，他事实上是那个范畴的成员。

锚定法（anchoring heuristic）

从一个起始值开始做不充分的调整——或者向上，或者向下，人们的判断过分稳固地“锚定”在最初的猜测上。

即使任意的锚定也会使估计发生变化。

### （2）决策心理学

问题的措辞方式对人们将要做的决策可以产生很大影响。

#### ① 形成决策框架

对收益或损失的知觉经常依赖于形成决策框架的方式。

框架（frame）：指对一个选择的一个特定的描述。

在决策中参照点很重要。

我们应该尽量既在收益框架也在损失框架中考虑问题。

#### ② 决策规避（decision aversion）

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

努力设法避免做出任何决策。几股心理力在起作用（Beattie）：

人们不喜欢做出使某些人得到较多的好处而另一些人得到较少好处的决策。

如果人们所选择的选项，结果不如他们没有选择的选项，那么，人们会感到后悔，人们能够预见到这种后悔的感觉。

人们不喜欢对导致不良结果的决策负责任。

人们不喜欢替他人做决策。

虽然人们厌恶作决策，但是人们一般更热衷于自己做决策而不是让其他人替他们做决策。

## 第十章 智力与智力测验

### 一、什么是测量

心理测量（psychological assessment）是用来检测人们的能力、行为和个性特质的特殊的测验程序。心理测量通常是指对个体差异的测量。

#### 1、测量的历史

西方智力测验发展中的关键人物是英国上层社会的弗朗西斯·高尔顿爵士（Sir Francis Galton）。

《遗传的天才》测量的四个重要思想：第一，智力的差异可以根据智力的程度来度量。第二，智力的个性差异成钟型曲线，或者称做正态分布。第三，智力，或叫做心理能力，可以由客观测验测得，第四，两套测试成绩之间的相关程度可以由相关的统计分析来确定。

有争议的思想：

天才或是出众的人会出现在同一个家族内，教育对于智力只有很小的影响。

智力上与人的道德价值相关

#### 2、正是测量的基本特点

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

正式测量（**formal assessment**）程序应该满足三方面的要求，即信度、效度和标准化。

正式测量的程序适用于所有的心理测量。

### （1）信度

信度（**reliability**）是指某一测量工具能够得出一致分数的程度。

重测信度（**tet-retest reliability**）：即对于同一个人、同一个测验，在两种情况下所测结果的相关程度。

变化了的平行信度（**parallel forms**）：可以减少测验的练习效应、对测验问题的记忆，以及被试力求两次测验表现一致的愿望。

内部一致性（**internal consistency**）检验，在可信度较好的测验中，这两部分的成绩相当，这时可称为内部一致性较好，具有分半信度（**split-half reliability**）。

不仅测量工具本身要可信，运用工具的方法也要可信，主试必须学会以一种可信的方式，采用同一个区分系统来施测。

### （2）效度

测验的效度（**validity**）是指测验能够测得的它要测定的东西的程度。

有效性反映了测验对行为或结果（与测验目的或设计相关）进行准确预测的能力。有三种重要的效度：表面效度、效标效度和结构效度。

如果测验项目看起来与感兴趣的特性直接相关，那么测验具有表面效度（**face validity**）。

表面效应并不能保证测量的准确性。

效标效度（**criterion validity**，也称为预测效度），将某一个人的测验成绩与他或她在其他标准（与测验相关）上的成绩相比较。

一种测验是否有效的条件是特定的，因此对一种测验要考虑基于何种目的它是有效的。

信度是某一测验与其自身的相关程度，而效度是测验与外部的相关程度。不可信的测验

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

也没有效度，很可能具有较高信度的测验没有效度。

### （3）常模和标准化

说明你所得分数的意义，你会将你的成绩统计常模（norm）做比较。通过查看测验的常

模，你会知道分数的大致范围，以及在你的年龄和性别范围内的平均数是多少。这会有助于评价你在正态人群中的相对位置。常模使一个人的分数可以同与其年龄、性别和文化相当的人的平均分相比。

标准化（standardization）是指在同一条件下对所有人、以同样的方式实施测验。

对任何测验，你应该根据测验的信度和效度，操作的常模以及测验环境的标准化程度等来评价测验分数。

## 二、智力测量

### 1、智力测验的起源

智力是一种一般的心理能力，与其他事物一样，包含推理、计划、问题解决、抽象思维、理解复杂思想、快速学习和从经验中学习等能力。

1905 年，第一次出版了关于可实施的智力测验的出版物。阿尔弗雷德·比奈（Alfred Binet）-西奥菲勒·西蒙（Theophile Simon）量表。

不同年龄的正常儿童的平均分数被计算出来，测验的结果以达到某一特定分数的正常儿童的平均年龄来表示，这就称之为心理年龄（mental age）。

比奈的方法有 4 个重要特点。首先，它将测验的分数解释为对当前操作的评估，而不是对天生智力的测量。第二，他想使测验分数应用于确认需要特殊帮助的孩子，而不是污蔑他们。第三，他强调训练和机会可以影响智力，而且他也在寻找可以帮助弱势儿童的方法。最后，他用经验编制他的测验——他收集了数据看它是否有效——而不是试图根据一种特定的



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

智力理论来编制。

## 2、IQ 测验

有两种个体施测的测验至今还在广泛应用：斯坦福-比奈（Stanford-Binet）和韦克斯勒（Wechsler）测验。

特曼 1916 年发表了比奈测验的斯坦福版本被称为斯坦福-比奈测验，在特曼的新测验中，他提供了智商的概念。

$$IQ = \text{心理年龄} \div \text{生理年龄} \times 100$$

当 18 岁以下的个体的有效 IQ 得分为 70~75，或者更低，则他们被归为心理迟滞（mental retardation）。被认为是心理迟滞的个体还必须在适应性技能等方面表现出缺陷。

1939 年发表了韦克斯勒-贝尔维尤智力测验。

WAIS-R 中有 6 个语词分测验：知识、语词、领悟、计算、相似和数字广度。这些测验包括书面和口头表达两种。5 个操作分测验是对测验材料的操作。

WAIS-R 适于 18 岁及以上的人群。韦氏儿童智力测验第三版（Wechsler Intelligence Scale for Children-Third Edition）适于 6 至 17 岁的儿童；韦入学前和初级智力量表修订版（Wechsler Preschool and timay Scale of Inteligence-revises, WPPSI-R, Wecher, 1989）适于 4 至 6 岁半的儿

童。

在对同一被试的不同年龄进行施测时，韦克斯勒量表具有特别的价值。

## 三、智力理论

### 1、智力的心理测量学理论

心理测量学（psychometrics）是心理学的一个领域，主要是对心理能力进行全方位的测量，包括人格评定、智力评估和能力测量。

查理斯·斯皮尔曼（Charles Spearman）在智力领域中较早地应用了因素分析，认为存在一般智力因素，或称为 g 因素，这是所有智力操作的基础（Spearman, 1927）。每个维度

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

还

与其特殊智力相关联，即斯皮尔曼定义的  $s$ 。

雷蒙德·卡特尔将一般智力分为两个相对独立的成分，他称之为晶态智力和液态智力。

晶态智力(crystallized)包括一个人所获得的知识以及获得知识的能力，它由语词、算术和一般

知识测验来测定。液态智力(fluid intelligence)是发现复杂关系和解决问题的能力，它由木块图、空间视觉等测验来测定，在这些测验中，所需要的背景信息是很明确的。

晶态智力使得人们很好地面对自己的生活和具体问题，而液态智力帮助你处理新的复杂的问题。

吉尔福德定义了智力任务的三个特性：内容或信息类型、产品或信息表征的形式、操作或心理活动表现的类型。

这一模型中有 5 个内容：视觉、听觉、符号、语义和行为；6 种产品：单元、分类、关系、系统、转换和提示；5 种操作：评价、聚合、发散、记忆和认知。每一智力任务都包含这三个维度，每一个内容—产品—操作的结合，代表一个独立的心理能力。吉尔福德的智力概念具有预测价值。

## 2、两个超出 IQ 概念的理论。

(1) 罗伯特·斯腾伯格(Robert Sternberg)提出了智力的三因素理论，认为智力包括三个部分——成分、经验和情境，它们都代表有效操作的不同方面。

成分性智力(componential intelligence)是指思维和问题解决等所依赖的心理过程。斯腾伯格认为，有三种成分对信息加工是至关重要的：(1) 知识获得成分，可以用于学习新的事实；(2) 操作成分，作为问题解决的策略和技巧；(3) 元认知成分，用于选择策略、监控认知过程以达到成功。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

经验智力（experiential intelligence）是指人们在两种极端情况下处理问题的能力：新异的或常规的问题。

情境智力（contextual intelligence）反映在对日常事物的处理上。它包括对新的和不同环境的适应，选择合适的环境以及有效地改变环境以适应你的需要。情境智力有地被人们称为小聪明（street smarts）或商业头脑（business sense）。没有较高 IQ 值的人，也可以具有较高的情境智力。

斯腾伯格的三因素智力理论认为，IQ 测验并不能涵盖智力行为的全部内容。

## （2）加德纳的 8 种智力

加德纳确定了涵盖人类经验范围的许多智力。每一种能力依据某一社会对它的需要、奖赏以及它对社会的作用，在不同的人类社会中的价值也不同。归纳了 8 种智力。

加德纳的 8 种智力

逻辑——数学

语言

功能主义

音乐

空间

身体运动

人际间（社交）

内心的（自知）

加德纳的智力理论认为，应该对个体在许多生活情境下的行为进行观察和评价，并将传统的智力测验视为生活的一个很小的缩影。

情绪智力（emotional intelligence）可定义为 4 个主要成分。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

准确和适当地知觉、评价和表达情感的能力。

运用情感、促进思考的能力。

理解和分析情感、有效地运用情感知识的能力。

调节情绪，以促进情感和智力发展的能力。

EQ 分——情商，对情感的理解是 EQ 的一种表现。

测定 EQ：要求被试对一系列情感问题，提出解决办法。

#### 四、智力的政治

##### 1、 组间比较的历史

高达德帮助开创了宣称一些有色人种先天低等的不幸传统。

##### 2、 遗传与 IQ

某一特质的遗传性评价，是指基于这一特质的得分可归因于遗传因素的变异比例。

遗传性随年龄而增长；在 4~6 岁时遗传性为 40%，到了成年为 60%，到了老年为 80%！

很可能基因的规划使得环境促进了我们的基因特质，因而使遗传性变大。

遗传性是一个组内的估计，它不能用于对组间比较的解释，不论在客观测验中的组

间差异有多大。遗传估计只与给定的个体人群的平均值相关。即使有高的遗传性估计，我们

也不能确定与个体 IQ 或是组的 IQ 值相关的特定基因的贡献。

一般来说，不同种族基因的组间差别，比同一组内不同个体的基因差别要小。社会判断

并不依据生物的真实性，只是将皮肤颜色或血液作为种族融合的指标

母亲对孩子智力的社会化贡献大于父亲。

##### 3、 环境与 IQ

家庭的社会经济状况和母亲的教育水平。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

富裕和贫穷能够影响智力能力，其中对健康和教育资源的影响是最明显的。孕期健康状况不好和出生时低体重，对于孩子的心理能力低下是较强的预测因子。

单亲家庭，会使他们没有时间和精力陪孩子们玩，这会对标准 IQ 测验中的操作造成负面影响。

生活在贫穷条件下的人们是受歧视的，这种社会耻辱会对个体的自我完善起负面影响。

造成 IQ 差异的并不是种族，而是在我们的社会和大多数国家中，与种族有关的经济、健康和教育资源。

IQ 受环境影响；但丰富的环境要保持（美国领先计划研究）。

#### 4、文化与 IQ 测验的有效性

对 IQ 测验的一个普遍的考虑是，它们对不同文化的人们具有某些偏见。

这种 IQ 测量对于少数民族而言是无效而不公平的。但是，即使测验能够做到更为“文化公平”，仍存在种族间的差别。

测验中的成绩受刻板印象威胁（stereotype threat，又称为定势攻击，stereotype vulnerability）的影响，即某一组人冒着受负性定势影响的威胁。在情境中受到刻板印象威胁影响的人表现会较差。

当黑人学生相信实验成绩可以用来检验他们的智力时，他们做得较差。

测验的情境要比测验的内容存在更多的问题。重要的是测验实施者如何定义情境。人们相信测验可以测量智力时，定势的知识才会影响表现成绩。

#### 五、创造力

创造力（creativity）是指就特定环境而言，个体产生新异的和合适的思想和产品的能力。

##### 1、评价创造力及其与智力的关系

发散思维（divergent thinking），即对于一个问题可以产生许多不寻常的想法的能力。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

发散思维测验与 IQ 测验的关系：相关性很小或中等；如高于 120，则其相关程度下降。

原因可能是一定水平的智力会使人有机会进行创造，但人们通常不利用他或她自己的这种机会。

当评判创造力的等级时，其一致性相当高，人们可以被可靠地确定为创造力者或低创造力者。

## 2、特殊创造力与疯狂

霍华德·加德纳创造力的人的生活肖像，他把她叫做 E.C.

E.C.发现她对某未知一领域的问题有特殊的兴趣，这是一个极度兴奋的时刻。在这一点

上 E.C.与她的同辈们无法交流，她必须独自工作。她感到自己正在突破的边缘，虽然她对此还不甚了解。奇怪的是，在这个关键时刻，E.C.渴望认知和情感上的支持，从而使她可以保持她的方向。没有这些支持，她可能会深刻地体会到某种形式的崩溃。

加德纳暗指了一种非常普遍的对创造者的定势：他们生活在疯狂的边缘，或包括对疯狂的体验。

个体会乘着癫狂的波浪进行大量的工作。如果这个人有一定的天赋，他的一些工作，并

不是全部，就会很出色，但其比率并不比艺术家在其他时候创作的出色作品的比率更高。创造力和疯狂之间的关系很小。

有关特殊创造力的叙述中学到冒险的模式，高创造力的个体愿意走入“未知的领域”准

备模式；高创造力的人通常会在他们希望有所成就的领域中花费很多年来获得专业知识内在动机的模式；高创造力的个体从事他们的工作，是因为他们能从创造的事物中得到快乐和满足。

六、测量与社会 争论的焦点是三个与伦理有关的方面：

基于测验的决定的公平性：对某些测验者而言，其代价或负性后果要高于其他人。 测量用于教育评价的可行性：测验不只是帮助评价学生，它在教育塑造上也起一定的作用。

以测验分数进行个体分类的寓意：测验结果作为不可改变的标签的状况。 第十一章：人的毕生发展

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

发展心理学（developmental psychology）关注的试人从受孕到死亡这一生中发生的生理和心理技能的变化。

出生前：从受孕到出生 婴儿期：足月出生到大约 18 个月 儿童早期：大约 18 个月到大约 6 岁

儿童晚期：大约 6 岁到大约 13 岁

青春期：大约 13 岁到大约 20 岁

成人早期：大约 20 岁到大约 30 岁

成人中期：大约 30 岁到大约 65 岁

成人后期：大约 65 岁以后 一、 研究和解释发展

## 1、记录发展

常模研究（normative investigation）试图刻画某个特定年龄或发展阶段的特征。通过系统地观察，测试不同年龄的许多人体，研究人员可以确定发展的关键点，这些数据提供了发展或成就的标准模式，即常模。

常模标准可以让心理学家区分生理年龄（chronological age）（一个人出来以来的年月）

和发展年龄（developmental age）（一个儿童能表现出大部分人所具有的特定生理或心理发展水平时的生理年龄）。

纵向设计或追踪设计（longitudinal design）：持续观察和测试同一个体，通常是连续多年不间断。一个普遍优点是随着年龄有关的变化就不会与不同社会条件所造成的变化产生混淆；缺点是某些类型的理论模型只能适用于与被试生活在同一时间阶段的人。

横断设计（cross-sectional design）：在同一时刻观测、比较处于不同生理年龄阶段的被试，对与年龄有关的行为差异得出结论。缺点：与年龄有关的变化混淆在因出生于不同年代而遭遇不同的社会或政治条件而产生的差异中。

## 2、解释发展

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

先天一教养的争议（mature-nurture controversy）：发展在何种程度上取决于遗传（先天），在何种程度上取决于习得的经验（教养）？

几乎所有的复杂行为都是由个体的生物遗传和个人经验共同塑造的。经验决定了人实现潜能的方式。

## 二、毕生生理发展（physical development）

### 1、 孕期和童年期的发展

#### （1）子宫内的生理变化

母亲从怀孕开始的第 2 到第 4 个星期之内感染了风疹，这个孩子则有 50%的可能性会受到诸如智力障碍、眼疾、耳聋、心脏病之类病魔的摧残。如果是在其他时间感染风疹，这些负面作用的发生概率就要小得多。

怀孕的前两个月中饮酒，则有可能导致婴儿面部的畸形。怀孕期间抽烟也会使胎儿处于危险之中，特别是在怀孕的后 5 个月抽烟。怀孕期间抽烟增加了流产、早产和婴儿体重过轻的危险。

可卡因流经胎盘，会使胎盘的血流紧缩，从而使胎儿的供氧量减少。导致胎儿大脑血管破裂导致终身的智力缺陷，神经系统中被可卡因损坏的部分主要是那些负责注意控制的神经。

#### （2）婴儿生存的先天机制

婴儿在出生前就能够听到声音，当他们出生时能对某些声音做出反应，相对于其他妇女的声音而言，新生儿更喜欢母亲的语音。

婴儿还立即使用他们的视觉系统。4 个月大的婴儿就已经开始偏爱轮廓鲜明的物体，而不喜欢扁平的物体，偏爱构造复杂的物体，而不喜爱简单的物体，偏爱整体的面孔，而不喜



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

爱面孔特征随便排列的面孔。4 天大的新生儿就能认识母亲的面孔。探询性地搜集某些声音的来源。成人的视敏度大约是新生儿的 40 倍。

好的视觉——即对视敏度、对比度和颜色差别产生敏感——需要在眼睛中央窝有大量的感光细胞，需要眼睛的光学系统发展到一定的程度。

在出生约 4 个月后，形成深度知觉。伊利诺·吉布森和理查德·沃克（Eleanor Gibson & Richard Walk, 1960）视崖的装置：对高度的谨慎并非先在决定的，但在婴儿开始用自己的力量探视世界时，他们很快就学会了这一点。

### （3）童年期的生长和成熟

成熟（maturation）是指一个种族的所有成员在其种族通常的生活环境中被抚养长大的典型生长过程。所有无缺陷的新生儿都具有同样的生理成熟潜质。

儿童时代结束的第一个具体表现就是青春期生长突进。在女孩 10 岁、男孩 12 岁左右。

青少年的身体并不是均速发展到成人的比例，手和脚首先长到成人大小，手臂和脚紧跟其次，躯干的生长最为缓慢。

生长突进开始后的 2~3 年后就到了青春期（puberty），或曰性成熟期。

巨大的生理变化和对同伴接受的强调夸大了个体对躯体形象（body image）的关注。

### （4）成年期的生理变化

许多生理变化并不是因为老化，而是因为不使用。研究结果支持一个普遍的信条，“用进废退”。

随着年龄的增大，眼睛的水晶体会变黄，不那么灵活。水晶体变黄被认为是一些老年人

视力不佳的原因。低频波的颜色-紫色、蓝色和绿色难以区分，看近距离物体大为困难。夜间

视觉下降

听高频声音时会有困难，男性更为严重。在理解言语时会有困难。随年龄的增大，人说

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

出的声音频率反而增高

## 二、毕生认知发展

认知发展（cognitive development）就是研究心理的过程和产品如何在时间进程中产生和变化。

### 1、皮亚杰对心理发展的看法

图式(schemes)：皮亚杰把使得个体能够理解世界的心理结构叫做图式，图式是发展变化的基本单元。皮亚杰把婴儿的最初图式描述为感觉运动智慧，后者就是指导感觉运动活动，如吮吸、观看、抓握和推的心理结构。经过练习，基本的图式可以组合、整合和分化成更为复杂、多种多样的行为模式。

皮亚杰认为，有两个基本的过程协同工作，以达到认知的发展，这两个过程就是同化和顺应。

同化（assimilation）对新的环境信息加以修改，使之更为适合已有的知识结构。对儿童来说就是使用已有的图式来对新感觉到的数据加以组织。

顺应（accommodation）就是对儿童已有的图式进行修改或重新构建，以使新的信息得到更为全面的理解。

认知发展就是这样同化与顺应相互穿插、相互作用的结果。适当地使用同化和顺应就使得儿童的行为和知识越来越少地依赖具体的外部现实，越来越多地依赖抽象的思维。

### 2、认知发展的阶段

皮亚杰相信，儿童的认知发展可以分为四个有序的、但不连续的阶段。所有的儿童都以同样的顺序经历这些阶段。

感知运动阶段（0~2 岁）：儿童以生来就有的一小部分感觉运动反应开始了生活。儿童

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

发展出客体恒常性和开始进行符号思维。

客体恒常性（object permanence），是指儿童理解了物体可以独立于他们的行为和知觉 而存在或运动。

前运算阶段（2~7 岁）：儿童的思维具有自我中心的特点，儿童改善了其符号思维的能力。

自我中心（egocentrism），即他们不能从别人的角度来思考。

中心化（centration），即他们的注意力很容易被物体鲜明的知觉特征所吸引的倾向。年

幼儿的注意力固着于单一的、知觉上突出的维度——杯中柠檬汁的高度。

具体运算阶段（7~11 岁）：儿童理解了守恒，儿童可以对具体的、实实在在的物体进行推理。

心理运算，即在心灵中产生逻辑思维的活动。抽象思维在具体运算阶段仍然处于萌芽状态。

守恒(conservation)：即使物体的外表发生了变化，但如果不增加或拿去什么，物体的物理性质不会改变。

可逆性是指儿童理解了物理活动和心理操作都是可逆的。

形式运算阶段（11 岁~）：儿童发展出了抽象推理和假设思维的能力

思维变得抽象了，认识到他们所处的现实只是多个可以想象得到的现实中的一个，开始思考真理、公平和存在此类深刻的问题。开始承担科学家的角色，具有从抽象的前提得出逻辑结论的能力。

## 2、早期认知发展的当代观点

### （1）再访感知运动阶段的儿童

3 个月大的婴儿，甚至更小的婴儿，其实就已经发展客体恒常性的某些方面。（雷尼·拜爱宗

（Renee Baillargeon））

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

儿童在做判断时并不仅仅只根据他们自己知道的东西，他们并不总是自我中心。(Taylor)

## (2) 再访前运算阶段的儿童

基本理念 (foundational theories) 是指儿童最初理解世界的框架，它被儿童用来解释他们在世界中的经验。在每个领域中，儿童都开始发展一个一般性的理论，然后利用一系列新的经验不断地对这个理论进行修正。

## (3) 社会和文化对认知发展的影响

列夫·维果茨基 (Lev Vygotsky)，他认为儿童通过内化的过程而发展。

内化 (internalization)：所谓内化就是儿童吸收来自社会环境的知识，这个环境对认知如何随时间展现具有举足轻重的作用。

维果茨基的内化概念有助于解释文化对认知发展的影响。

认知发展的跨文化研究结果表明，教学方式在决定儿童完成皮亚杰任务的成绩上直了很大的作用。必须使用这样的发现来区分认知发展的先天的一面和教养的一面。

## 3、成人期的认知发展

智力分为言语能力 (晶体智力) 和快速学习能力 (液态智力) 这两部分时，液态智力随年龄增加而表现出更大程度的下降。

液态智力下降被认为主要是因为加工速度的减慢。

智慧 (wisdom)：所谓智慧 (wisdom)，就是指生活某些基本方面的专长。那些高度追求环境刺激的老人能够保持较高水平的认知能力。

华纳·席埃及其同事们证明，训练计划可以扭转某些认知能力的下降趋势。

保罗·保茨和玛格丽特·保茨报酬的选择性最优化 (selective optimization with compensation)：成功地发展也许包括尽量多地获取新知识，尽量减轻因变老而导致的某些

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

能力下降所带来的影响。选择性意味着老人降低为自己确定的目标，优化即指老人在对自己最为重要的方面进行锻炼或训练；补偿就是指老人使用其他方法应对丧失。

阿尔茨海默病症（Alzheimer's disease）：初症状极为缓和，仅仅是记忆力下降，但病情会逐渐恶化，情感淡漠、缺乏自发性、不再进行社会交往。后期完全沉默寡言，注意力分散，甚至忘记自己丈夫（或妻子）、孩子的名字。

三、语言获得 音素学：研究构成词的语音的学科。

音素：是区分词的言语最小单位，例如 b 和 p 区分了 bin 和 pin。

句法：是指词与词互相组合，而形成句子的方式。例如，主语+动词+宾语，是标准的英语句子词序。

词素：是区分意义的最小语法单位，bins 一词有两个词素，bin 和 s。

语义学：是研究词的意义以及它们如何随时间变化的学科。 语用学：参与对话的规则；交流、安排语句顺序、恰当回应他人的社会惯例。

1、感知言语和词汇 出生伊始就天生具有感知声音差异的能力，但是，很快就失去了感知其中某些声音差异

的能力，这些差异在你的母语中并不存在。

儿童指向语言（child-directed speech）：当成人与婴儿和儿童讲话时，有一种被称为儿童

指向语言（child-directed speech）的夸张、高语调的语言形式。儿童指向语言能够保持婴儿的兴趣，使他们注意到父母正在说的内容，从而帮助儿童获得语言。

儿童能够感知到对他们诉说的语言中的语音模式（即词）的重复，这是语言获得的第一大步。

婴儿在 6~7 个半月时开始意识到重复的声音具有某种意义。

儿童早在 4 个半月时已经能够认识自己的名字。

（1）学习词的意义

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

命名爆炸阶段：在 18 个月左右，儿童的词汇学习以令人惊讶的速度发展，研究人员把

这个阶段称为命名爆炸阶段，因为这时儿童以极快的速度学习新词，特别是物体的名称。

儿童对某个词义外延的理解会扩大。在另外一些时候，儿童对某个词义外延的理解也许会缩小。

在通常情况下，儿童倾向于假定一个新词语适用于一个物体的整体。如果他们已经知道这物体整体的名称，他们就使用相互排除原则，假定这未知的新词，是指这个物体的某一部分。

## （2）获得语法

诺姆·乔姆斯基（Noam Chomsky）认为，儿童一出生就具有帮助他们理解和产生语言的心理结构。儿童在缺乏很好的输入的情况下仍然能够获得完整的语法结构。

儿童在学习某种特定语言时利用了先天制约机制。丹·斯洛宾（Dan Slobin）把这些机

制定义为构成儿童语言运用能力(language-making capacity)的一系列操作原则：儿童必须记住词出现的顺序与其意义之间的关系。

处于双词阶段的儿童已经获得了某些有关英语语法的知识。操作原则使得他们能够发现，词序在英语中很重要。

扩充的操作原则，这个原则要求儿童使用同一个意义单位，即词素，来表达同一个概念。这些概念的例子包括所有格、过去式和连续行为。

过度泛化（overregularization）的错误：儿童首先使用正确的动词形式，但当他们学会动词的一般性原则以后，他们就把这个规则扩展到这个规则的例外动词身上。

## 四、毕生社会性发展

社会性发展（social development）：即个别的社会交往和预期在一生中是如何变化的。

### 1、艾里克森社会心理发展阶段

艾瑞克·艾里克森（Erik Erikson）提出个体必须成功地通过一系列的心理社会性发展阶段

（psychosocial stages），每个发展阶段都会出现一个主要冲突或危机。人的一生有 8 个发

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

展阶段。虽然每个危机不会完全消失，但如果个体想要成功应对后面发展阶段的冲突的话，就需要在特定的阶段充分地解决这个主要危机。

大致年龄

危机

充分解决

不充分解决

0-1.5

信任对不信任

基本信任感

不安全感、焦虑

1.5-3

自主对自我怀疑

知道自己有能力控制自己的身体、做某些事情

感到无法完全控制事情

3-6

主动对内就

相信自己是发起者、创造者

感到自己没有价值

6-青春期

勤奋对自卑

丰富的社会技能和认知能力 缺乏自信心，有失败感 青春期 同一性对角色混乱

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

自我认同感形成，明白自己是谁、接受并欣赏自己 感到自己是充满混乱的、变化不定的，不清楚自己是谁 成年早期 亲密对疏离

有能力与他人建立亲密的、需要承诺的关系 感到孤独、隔绝；否认需要亲密感 成年中期 再生力对停滞

更关注家庭、社会和后代 过分自我关注，缺乏未来的定向 成年晚期 自我实现与失望

完善感，对自己的一生感到满足 感到无用、沮丧

## 2、儿童期的社会性发展

社会化（socialization）：在此过程中个体的行为模式、价值、标准、技巧、态度和动机被塑造符合特定社会认同的要求。家庭是最有影响力的社会化塑造者和调节者。

### （1）依恋

依恋（attachment）：社会性发展始于的婴儿与父母或其他主要看护人建立起来的强烈的、紧密的、持久的社会——情感联系。

John Bowlby 认为，婴儿会与那些对他的信号进行持续和适当反应的人形成依恋。

某些物种的幼儿第一次看到或者听到的移动物体自动地产生印刻。在发展的一个关键时刻，迅速发生，而且很难被修改。

Mary Ainsworth 及其同事发明的陌生情境试验是被最广泛使用的测评依恋的方法之一。

依恋的三个基本类型（Ainsworth et al., 1978）：

安全依恋型：儿童在母亲离开房间时显得忧伤；在母亲回来后要寻求亲近、安慰和接触；然后慢慢地又去游戏。

不安全依恋—回避型：儿童显得冷淡，可能在母亲返回后主动躲开或忽视她。

不安全依恋—矛盾型：儿童在母亲离开后变得极为不安和焦虑；在母亲返回后也不能安静下来，对母亲表现出生气和抵制，但同时又表现出接触的需要。

在 15 个月时是安全依恋型的儿童比那些不安全依恋的儿童在学校里更受欢迎，更少经



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

历社会性焦虑。

## （2）教养方式（parenting styles）和教养行为

权威型（民主型）父母对儿童提出合适的要求，但他们也对儿童做出反应。这种权威型方式最可能在父母与儿童之间培养出有效的联系。

专制型：父母严格训练，但很少注意儿童的自主性。

放任型：父母有响应，但不能帮助儿童学习生活必要的社会规则。

忽视型：父母既不管制也不对儿童的独特性产生响应。

教养行为产生于对不同目标的反应。

## （3）接触性安慰和社会经验

依恋的碗柜理论：婴儿依恋父母是因为父母为他们提供最基本的物质需要——食物，有充足的食物，儿童就会健康成长。

哈里·哈洛（Harry Harlow,1965）婴儿可能会依恋那些给他们接触安慰（contact comfort）的人。

智力发展得益于更大范围的教育和游戏活动；社会性发展得益于比在家里更多样的社会交往。

## （4）剥夺

缺少紧密的和充满爱意的关系会影响儿童的身体发育，甚至生存，消极的环境也对社会性发展有影响。

玛格丽特·米德（Margaret Mead，1928）和本尼迪克特（Ruth Benedict，1938），认为风暴和压力理论并不适用于很多非西方文化。很少有青少年会有所谓的内心动荡和非理性的行为。但那些有适应不良问题的青少年在成人期很可能还是存在同样的问题。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

青少年问题不能用“风暴和压力”的神话来错误地解释。

#### （5）社会关系

在与同伴的交往中，青少年逐渐确定他们发展中的身份的社会因素，决定他们要成为哪种类型的人，以及要发展哪种关系。

由于同伴成了越来越重要的社会支持来源。结果在 12~13 岁时对同伴价值和行为（就是父母所担心的同伴压力）的顺从达到了极点。

青少年与父母的冲突仍然集中在建立一个独特身份的意愿上。

抱负是指假如男孩在长大后可以得到“他们想要的任何工作”，他们会选择什么工作；

目标是指男孩觉得他们长大后“可能会得到的”工作。

儿童的目标在很大程度上受到教育目标的影响，他们对他们在学校里能读到什么程度的信念。

### 3、成年期的社会性发展

#### （1）亲密感

艾里克森认为亲密感（intimacy）是一种对他人承担性爱、情感及道德承诺的能力。社会亲密感是成年期心理健康的先决条件。

异性恋和同性恋维持长久关系的策略是一致的：两种类型的个体都试图通过分享任务和活动来保持与对方的接近。

婚姻关系对男性的影响不显著。但是不满意的婚姻影响了女性的心理和身体健康。可能是因为女性更多地试图去治愈破裂的婚姻，相反，男性则更多地逃避冲突。

选择性社会交互理论(selective social interaction theory)：随着年龄的增长，人们更多地选择能够满足自己情绪需要的伴侣。Lapra Carstensen 认为选择性交往是人们调节情绪体验和保持身体活力的现实选择。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## （2）再生力

那些建立适当亲密的人有能力将注意力转向再生力（**generativity**），超越自己对家庭、

工作、社会或下一代的承诺，是 30~40 岁时一个至关重要的发展阶段，使得成人建立起心理

健康的感觉，以弥补对年轻的渴望。

再生力的本质：关心他人、富有同情心并拥有良好的社会关系。

消极的世俗看法造成了对老年人的偏见，被称为年龄歧视（**ageism**）。

## 五、性别发展

### 1、生理的性别与社会的性别

区别男女的生物特征是性差异(**sex differences**)。

性别（**gender**）：是指一种学习得来的，与性别有关的行为和态度的心理现象。

性别认同（**gender identity**）是个体对男性化和女性化认识的程度，它包括对自己性别的意识和接受的程度。

性别角色（**Gender Roles**）是指一个特定社会中被认为恰当的男性和女性的行为模式。

这些模式表现出最基本的男性和女性差异。

儿童往往会低估环境对男孩和女孩发生差异的作用。即 2~6 岁的儿童对性别角色的看法比成人更加极端更为僵化。与大一点的孩子相比，他们总体上更加容易接受符合性别的行为的“程式”。

### 2、性别角色的获得

家长不光是儿童性别角色的社会化动因。例如，埃莉诺·麦克贝认为，儿童性别行为中的许多差别都是同伴关系的产物。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

男孩的群体比女孩的群体更关注主导地位——谁对谁有决定权；女孩的群体一般更关心

一致性而不是权力。男孩和女孩生长在不同的心理环境中，这些环境塑造了他们的世界观和他们处理问题的方法。

## 六、道德发展

道德（morality）是一个人关于人类行为正确与否的信念、价值和深层判断系统。

1、柯尔伯格的道德推理阶段 道德推理就是指人们对在某种情形下什么行为是正确的，什么行为是错误的所做的判

断。

皮亚杰试图把道德判断的发展与儿童一般性认识发展联系起来。随着儿童所经历的认知 发展阶段的不同，他也会给一个行为的后果和行为者的意图赋予不同的比重。

柯尔伯格扩展了皮亚杰的观点，定义了道德发展的阶段。每个阶段都有不同的、做出道德判断的基础。道德推理的最低水平是以自我的利益为基础，最高的层次则围绕社会利益，不管个人收益如何。为了证明这些阶段，柯尔伯格使用了一系列两难问题。

水平和阶段

道德行为的理由

前常规道德

阶段 1：愉快-痛苦定向

阶段 2：代价-收益定向；互惠性-投之以桃，报之以李避免痛苦或避免被抓住

取得奖赏

常规道德

阶段 3：好孩子定向

阶段 4：法律和规则定向获取赞同，避免遭反对

服从规则，避免责难

有原则的道德

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

阶段 5：社会契约定向

阶段 6：道德原则定向

阶段 7：普遍道德定向推进社会的福利

达到公正、避免自责

坚持普遍性原则，感到自己是宇宙的一员，超越社会规范的指导

有 4 个原则制约着柯尔伯格的阶段模型：（1）个体在某个时间只能处于某一阶段；（2）

每个人都以相同的顺序经历每个阶段；（3）每个阶段都比前一个阶段要更为全面，更为复杂；

（4）每个文化中都有同样的阶段。

## 2、道德推理的性别和文化观点

卡罗尔·吉利根（Carol Gilligan）：柯尔伯格忽略了男性和女性在习惯性道德判断上可能

存在的差异。女性的道德判断是以“爱护他人”为基础，逐渐过渡到自我实现阶段，而男性的判断则是以“公正”为基础。

虽然男人和女人在达到成人道德发展水平时所经历的过程有所不同，但他们作为成人做出的道德判断却非常相似。

承认关于道德两难问题的推理一方面是考虑公正性，一方面考虑人道主义。

道德判断受到成人认识一般性变化的影响。成年后期的一个有关变化就是个体在做判断

时，把他们判断的基础从特定情境的细节转换到一般原则的应用上。这样，道德判断越来越以一般性社会利害关系为基础，而不是特定的两难问题。

## 第十二章 动机

### 一、理解动机

动机(motivation)：对所有引起、支配和维持生理和心理活动的过程的概括。

#### 1、动机概念的作用

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

把生物学和行为联系起来。体内复杂的内部机制来调节身体的机能从而帮助自己生存。

解释行为多样性。当情景恒定（如相同的能力、技能、经验和机会）心理学家就会用动机

这一概念来解释人们操作的差异。

从公开的行动来推断内心的状态。用可能发生的原因来解释某种行为。

将责任感赋予行动。个人责任假定内心的动机和能力控制人的行为。

解释逆境中的意志。

## 2、 动机的来源

### （1） 驱力与诱因

赫尔(Clark Hull)：最重要的行为是由内驱力而激发的。

驱力(drive)：一种内部的状态，它是对动物的生理需要做出的反应。

生物体就其本身条件来说如体温和能量供应等会寻求维持一种平衡状态，称为动态平衡

（homeostasis）。

当某种需要破坏了平衡或产生了某种心理上的紧张驱力就会被唤醒。这些驱力反过来促使生

物体采取消除紧张的行为；当这些驱力得到满足或消除时——动态平衡又得到了恢复，生物

体就会停止这种行为。

诱因（incentive）：外部的刺激和奖赏，它们和生理上的需要并无直接联系。

行为是有内部和外部动机同时作用的结果。

### （2）阿普特尔（Michael Apter）逆转理论

假定有四对元动机状态：不同状态派生不同的动机模式。每对动机都是按相反方向对应排列

的。

之所以叫逆转理论（reversal theory）是因为它试图解释人类是如何从对立的一端转向另一端

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

的。

四对元动机：

有目的的——超越目的的

顺从的——逆反的

控制的——同情的

自我中心的——他人取向的

### （3） 本能行为与学习

本能（instinct）：由基因遗传决定的生物体自身的行为方式，对物种的生存至关重要。

威廉·詹姆斯：人类比动物更多地依赖于本能行为。人类除了具有和动物一样的生物本能外，还具有如同清、谦虚、社交和爱等社会能也同样在起作用。人类和动物的本能都是有目的的，即都是为了适应环境。

弗洛伊德：人类体验到的驱力来源于生的本能（包括性欲）和死的本能（包括敌对行为）。

本能的冲动指引心理能量去满足身体的需要。如果这种能量没有得到释放的话就会产生紧张，这种紧张趋势人们朝向减少和消除紧张的活动或事物。

### （4） 动机的期望与认知取向

重要的人类动机不是来自于外部世界的客观实体，而是来自于对这些实体的主观解释。如果一个人没有意识到自己的行动会获得奖赏，那这种奖赏的强化作用就不存在了。

认知取向解释了人类为什么会被对未来事件的期待所驱动这个问题。

罗特（Julian Rotter）社会学习理论（social-learning theory）：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。期望与现实之间的差距能够驱使人去做出正确的行为。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

海德（Fritz Heider）：行为的结果可归因于内在特质或情境因素。

把动机来源看作是内部的还是外部的在一定程度上依赖于对客观实体的主观认识。

动机的来源可分为内部和外部两类因素。驱力、本能和学习历史都是在合适的外部激励条件下影响行为的动机的内部来源。

## 二、 饮食

### 1、 饮食的生理学

#### （1）外周反应

坎农（Walter Cannon）和其学生沃什伯恩（Washburn）：胃部痉挛收缩是饥饿产生的原因。

研究表明胃部扩张将使人停止进食，口腔的感觉也是一种能提供过饱信号的外周来源。

特定感觉厌食症现象：吃饱的时候，即使最喜爱的食物也会觉得没有胃口。

食物口味的变化会抵消身体里其他指示已经吃饱的信号。

#### （2）中枢反应

早期的脑部对进食的控制理论在于外侧下丘脑（Lateral hypothalamus ,LH，饥饿中枢）和腹内侧下丘脑（Ventromedial hypothalamus ,VMH，饱食中枢）。

VMH 不仅仅是一个发射多吃或少吃信号的简单中心，这个信号依赖于食物类型，可口的食物。VMH 的损毁会部分夸大动物对食物反射型的反应。

VMH 和 LH 用来调节进食的一些重要信息来自血液。启动进食的两种基本信号来自于血液里

调节糖和脂肪浓度的感受器。

### 2、 饮食心理学

#### （1）肥胖与节食

肥胖一部分原因在遗传，一部分原因在营养；另外还取决于人们对食物及饮食行为的思维方式。



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

波利维(Janet Polivy)和赫尔曼 (Peter Harman) 把饮食行为分为限制性饮食何不限制性饮食。

当限制饮食者解除限制时他们就会放纵自己，暴饮暴食高热量的食品。总体上看，只有威胁到限制饮食者的心理健康时，他们才会吃得过多，只威胁到身体安全时并不会导致过度饮食。

## (2) 饮食障碍与体形

当一个人的体重低于他期望体重的 85%但仍然非常担心变胖时，就会被诊断为厌食症进食障碍

碍 (anorexia nervosa)

暴食性进食障碍(bulimia nervosa)的病人表现为毫无节制地狂吃，接着用自己引起的呕吐、滥

用泻药、绝食等方式来消除体内过多热量。

饮食障碍的原因：

基因遗传

对社会和媒体认可的理想体重的期待

来自文化压力

## 三、 性行为

### 1、 动物的性行为

对许多物种来说交配对象展现出的视觉、气味和声音方面的固定形式食性欲唤起的一个必要条件。

### 2、 人类性行为的唤起与反应

人类性行为的反应同样是由进化和环境因素所塑造的。

性唤起 (sexual arousal)：生理和认知反应引起的性欲刺激产生的一种激动而紧张的动机状态。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

马斯特（William Masters）和约翰逊（Virginia Johnson）性行为的实验室研究：

男性和女性有相似的性反应形式

尽管性反应周期的时相在两性中是类似的，但女性变化更多，而且往往反应更慢，但保持的性唤醒时间更长。

许多女性能有多次的性高潮，而男性在相同的时间里却很少如此。

阴茎的大小一般与性能力无关。

人类性反应周期的四个阶段：兴奋期、高原期、高潮期和消退期。

引起性反应的根本原因是心理上的而不是生理上的，并且可以通过治疗改正或克服。

### 3、性行为的进化

父母投入（parental investment）是父亲和母亲必须花很多时间和精力去养育孩子。

巴斯（David Buss）和施密特（D.E.Schmitt）认为：男人和女人对短期和长期婚姻具有不同的策略、情感和动机。男性的是一种短期策略，女性的是长期策略。

长期婚姻关系考虑女性愿意选择那些看起来比较女性化的男人面孔，对短期关系的选择依赖于女人的月经周期阶段。那些处于排卵期及怀孕风险很高的女性会选择看起来比较有男子气的面孔。怀孕的可能性巴女人的喜好从看起来是很好的养家糊口的面孔转向了有很好的遗传基因的面孔。

人类生活的各方面可能被我们的进化历史所支配。

### 4、性规范

性规范（sexual scripts）：时从社会中学习得到的性反应的内容包括这样一些规定即该做什么；做的时间、地点、方式；和谁做；用什么来做；以及为什么这样做。

规范是由社会准则、个人期望以及以往一系列经验产生的一些规定的集合。

约会强暴（date rape）是指个体被熟人强迫进行性行为的情况。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

约会强暴研究表明就象征性抵抗而言男性和女性存在很大不同，女人的意图一般是最后允许，男性相信象征性抵抗是性游戏的一部分。

## 5、 同性恋

### （1） 同性恋的本能和环境因素

性偏好是有遗传成分的。

贝姆（Daryl Bem）：生物特征并不直接影响性偏好，而是通过影响小孩子的性情和活动来对性偏好产生间接影响。同性恋和异性恋都源自相同的随机因素：孩子认为的性别差异随着时间的推移变成了性欲。

许多男女同性恋者都经历了被称为内在的同性恋憎恶和内在的同性恋排斥的阶段。男女同性恋者会产生心理上的忧虑，因为他们已经把社会的否定态度埋藏在了心里。

## 四、 个人成就动机

### 1、 成就的需要

戴维·麦克莱兰(David McClelland)主题统觉测验（thematic apperception test , TAT）

要求参加试验者就一系列模棱两可的画面编构故事。

成就需要（need for achievement）：反映了在实现个人目标的计划和工作重要性方面的个体差异。

当面临一个让高成就需要的人感到非常困难的任务时，他们就会很快放弃。——代表高成就需要的似乎是效率的需要，一种用较少的努力得到相同结果的需要。

早期的父母成就压力与孩子长大后的成就需要之间有一种正相关。

### 2、 成功与失败的归因

控制源倾向是一种信念，这种信念就是关于你的行动结果是取决于你所做的（内部控制倾向）

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

还是取决于环境因素（外部控制倾向）。

归因（**attribution**）：关于结果产生的原因的评价。

控制源不是唯一使归因发生变化的维度，稳定度与不稳定性也是衡量尺度。还有整体与特定的尺度。

人们解释他们生活中的事件的方式会变成他终身的习惯化的归因方式。

塞利格曼（**Seligman**）：解释成功和失败的方式能影响你的动机、心情甚至是你完成任务的能力。

悲观的归因方式的焦点是认为失败的原因是内部产生的，认为造成这种失败的不良环境和个人因素是稳定和整体性的。乐观的归因方式把失败看作是外部因素的结果，以及是不稳定的或可变化的和特定的事件的结果。当触及成功的问题时，这些解释就会反过来。

### 3、 工作和组织心理学

组织心理学家（**organizational psychologists**）：研究人类关系的不同方面，如雇员之间的沟通，工人的社会化和对环境的适应，领导关系，对工作和或组织的态度和责任，工作满意程度，压力与疲劳，工作时的总体生活质量。

公平理论（**equity theory**）：工人被激励去维持与其他相关人员之间的公平或公正的关系。工人关注他们的投入及其产出，然后与其他工人的投入与产出进行比较。

期望理论（**expectancy theory**）：工人期待他们工作上的努力和成绩会产生理想的结果时，他们就会受到激励。期望理论强调三种成分：期望、有效性和效价。

期望指一种感觉上的可能性，即工人的努力会产生一定水平的好业绩。有效性指这样一种感觉及好业绩会导致某些好结果如回报。效价指对特定结果在感觉上的吸引力。

### 五、 需要层次 马斯洛需要层次理论（**hierarchy of needs**）：

生理需要——安全需要——归属和爱的需要——尊重需要——认知需要——审美需要——

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

自我实现的需要——超越需要 在到达下一等级之前每一等级的需要都必须满足——这些需要按低级到高级的顺序排列。低 层次的需要没有得到满足时，它就支配着人们的动机；只有当它得到适当满足，高层次的需要才能引起人们的注意。

测量职业兴趣广泛使用的测验是斯特朗(Edward Strong)兴趣调查量表。 第十三章 情绪、压力和健康

## 一、情绪

情绪(emotion)界定为一种躯体和精神上的复杂的变化模式，包括生理唤醒、感觉、认知过程以及行为反应。

### 1、基本情绪与文化

Silvan Tomkins 是第一位强调这种即刻的、非习得性的情感(情绪)反应的重要角色的心理学家。

婴儿看上去还具有与生俱来的解释他人面部表情的能力。

Paul Ekman 是一位研究表情属性的顶尖学者。所有的人们都在分享着一个重叠的“表情语言”。

这七种表情是可以在全世界被识别并做出来的，用以表达高兴、惊奇、生气、厌恶、害怕、悲伤和轻蔑的情绪。全世界的人们，不管文化差异、种族、性别或教育，都会以相同的方式表达基本情绪。同时，可以根据他人的面部表情来推断他们正在体验的情绪。这种普遍性的主张是针对七种基本情绪的。

中性文化理论，反映了脑(进化产物)和文化在情绪表达中的结合。大脑控制哪块面部肌肉运动，当一种特定情绪被唤起时，做出特定情绪。然而，不同的文化把它们文化的局限强加在普遍的生物学之上。

一些形式的情绪反应，特别是表情，对每一种文化都是特定的。文化建立起社会规范，

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

规定人们应该有哪些特定的情绪反应，以及特定人群成员的哪些情绪表达是具有社会适应性的。

## 2、情绪理论

### （1）情绪生理学

对于轻微的、不愉快刺激，交感系统更加活跃；而对于轻微的、愉快的刺激，副交感系统则更加活跃。

特定的情绪会引发不同的自主神经系统的活动模式。

当你愤怒时，你会大喊大叫还是默默承受，内在的躯体体验是一样的。

杏仁核：起着情绪的通路和记忆的过滤器的作用。主要作用是给接受到的来自感觉的信息赋予意义

皮层提供联系、记忆和意义，将心理体验和生理反应整合过来。

快乐和悲伤不仅仅是同一皮层位置的两种相反的反应。相反，这两种相反情绪会在大脑截然不同的位置造成最大激活。

### （2）躯体反应的詹姆斯-兰格理论

威廉·詹姆斯：感觉晚于你的躯体反应。

情绪来源于躯体反馈的观点被称为情绪的詹姆斯—兰格理论，体验到一个刺激引起的自动唤起和其他躯体行动后，才会产生特定的情绪。是一种外周主义的理论，因为它将情绪链中最重要的角色赋给了内脏反应。

### （3）坎农-巴德的中枢神经过程理论

沃特·坎农，中枢主义，将行动集中于中枢神经系统的作用。

来自丘脑的信号到达皮层某一位置，产生情绪感觉，到达另一位置而引起情感的表达。

菲利普·巴德，一个情绪唤醒的刺激同时产生两种效应通过交感神经系统导致躯体上的

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

唤起，并通过上层得到情绪的主观感受。

#### （4）情绪的认知评价理论

坦利·沙赫特

情绪的体验是一种生理唤醒和认知评价(cognitive appraisal)相结合的状态，两者对于情绪的发生同等重要。

你对你的生理唤醒进行评价，来努力决定你的感觉是什么，哪个情绪标签最为合适，以及你的反应意味着哪些特定的体验。理查德·拉萨如“情绪体验不能被简单理解为在个人或大脑中发生了什么，而要考试和评估环境的交互作用。”还强调了评价通常是在无意识状态下发生的。

认知评价理论的一些具体方面受到了挑战：较早的唤醒状态——自主神经系统的活动——可以伴随不同的不确定情绪，对于某些情绪体验的解释是不需要评价的。体验到强烈的、

没有明显原因的唤醒不会带来中性的、没有差异的状态。

Robert Zajonc，他证明了在何种条件下人们会毫无理由地偏好或产生不知原因的感觉。

轻微曝光效应的研究：被呈现次数最多的图片，受喜欢的程度越强，然而这些增加的喜欢程度同意识毫不相关。

### 3、情绪的功能

#### （1）动机和唤醒

情绪通过唤醒你对于正在经历或想像中事件的行动来完成它的动机功能。

唤醒水平和绩效间存在着倒 U 型曲线的关系，太低或太高的唤醒水平都会损害绩效，

你接受的生理刺激过少，你可能无法有效组织你的行为。如果你受的刺激太多，情绪也会压倒认知。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

耶克斯—道德逊定律(Yerkes-Dodson law)：随着唤醒水平的提高，复杂工作的绩效降低，

而简单工作的绩效随着唤醒的提高而提高。

绩效随唤醒水平和任务难度变化。对于容易或简单的任务，较高的唤醒水平会增加绩效。

然而，对于困难或复杂的工作，较低的唤醒水平是最优的。中度的唤醒水平通常对于中等难度的任务最好。

## （2）情绪的社会功能

使你远离他人，拥有完整的社会能力。

你所体验到的情绪对于你在社会中的行为有着重大影响。

悲伤情绪中的人们格外谨慎，不向他人提出直接或潜在的不礼貌的要求。

## （3）情绪对认知功能的影响

表现在你的注意力、你对自我和他人的感觉以及你解释和记忆各种生活情境的特征上。

研究已经证明情绪状态可以影响学习、记忆、社会判断和创造力。

Gordon Bower（1981，1991）和他的学生开创了对情绪信息加工过程中的作用的研究。

Bower 的模型假设是，当一个人在特定的情境下体验到给定的情绪时，那种情绪就会同一事

件一起储存在他的记忆中，就像背景一样。这种记忆表征模式包括情绪一致性处理和情绪依

赖性记忆。当人们在处理和提取信息时，对于那些和当前情绪一致的内容会表现出选择性的

敏感化。这时，情绪一致性处理就发生了。那些与一个人目前的情绪相一致的材料更容易被

发现、注意和深入加工，联系也更为细致。情绪依赖性记忆是指在一定情境中，人们发现，

如果他们当时的情绪和事件存入记忆时的情绪相同，他们更容易提取信息。

## 二、生活压力

应激（stress）是一种反应模式，刺激事件包括来自外界或内部。

应激源（stressor）都是一个刺激事件，要求有机体做出适应性的反应；



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## 1、生理应激反应

这些短暂的唤醒状态，伴随着典型的进攻或撤退模式，成为急性应激（acute stress）。

慢性应激(chronic stress)，它是一种长期的唤醒状态，会持续很长时间，使人感到即便内在资源和外在资源加在一起，也不再能满足压力事件的要求。

### （1）对于强烈威胁的紧急反应

坎农第一次科学地描述了动物和人类对于危险的反应。他发现一系列的神经和腺体反应将被引发，使躯体做好防御和挣扎或者逃跑的准备，将这种双重的应激反应称为战斗或逃跑

(fight-or-flight)

应激反应的中心位于丘脑下部，它在紧急事件中的双重功能：

它对于自主神经系统（ANS）的控制；

它对于垂体腺的控制。

自主神经系统调节着有机体的活动。在应激反应中的重要功能是促进肾上腺素的分泌。

它刺激肾上腺，肾上腺髓质使其分泌两种激素：肾上腺素和去甲肾上腺素。影响：

脾脏产生红血球促进血液的凝固。

骨髓产生更多的白细胞抵抗感染。

肝脏产生更多的糖元为肌体提供能量。

垂体腺分泌出促甲状腺激素(TTH)使肌体获得更多可利用的能量。

促肾上腺皮质激素(ACTH)促使肾上腺皮质释放控制新陈代谢的激素，并且使肝脏释放更多的糖进入血液。

照料和结盟反应(tend-and-befriend response)：在应激时刻，女性首先通过照料孩子的需求确保他们的安全；女性还会和她所在的社会团体中有着相同目标的成员结盟，从而减少对

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

孩子的伤害。

## (2)一般适应征候群和慢性影集

当代第一位探究持续的严重压力对于躯体影响的研究者是 Hans Selye。

应激源带来的反应被 Selye 称为一般适应症候群（the general adaptation syndrome, GAS）。

它包括三个阶段：报警反应、抵抗阶段和疲惫阶段。报警反应是一个短暂的生理唤醒期，它使得躯体能够有力行动而做好准备。抵抗期——一个适度的唤醒状态。如果应激源持续的时间足够长或强度足够大，躯体的资源将会耗尽，机体将会进入疲惫

期。

慢性应激时，“应激激素”分泌的增加将会损害免疫系统的完整性。引起心身失调

（psychosomatic disorders），那些有助于躯体对付急性应激的东西反而会在慢性应激中对躯体造成伤害。

## 2、心理应激反应

### （1）重大生活事件

生活事件对心理健康的影响是一个重要的研究目标。

结婚被随意赋予 50 单位的生活改变值，这些成人将其他事件同结婚相比较，然后给出每个变化所需的再适应的数值。计算出每人经历的生活变化单位（life-change unites, LCUs）的总值，这些单位被作为个体所经历的压力总量的量度。

### （2）灾难性和创伤性事件

创伤后应激障碍（posttraumatic stress disorder, PTSD）。PTSD 是一种应激反应，个体不断地以某种形式重复体验到伤性事件。患者对日常的生活事件感情麻木，并且感觉和他人疏远了起来。最后，这些反应带来的情绪上的伤痛将导致各种症状的出现，比如睡眠问题，对于幸存的内疚感，注意力集中困难，以及极端的惊恐反应。

创伤后应激的情绪反应也可能会一直持续，变成了慢性综合症，称为残余应激模式

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

（residual stress pattern, Silver & Wortman, 1980）。他们也可能在数月甚至数年后才发生。

### （3）慢性应激源

慢性应激来自于社会和环境条件。

有些人群所承受的社会地位或种族界定导致的慢性应激，对他们的整个健康都产生了影响。

慢性应激还会影响儿童的智力发展。

### （4）日常挫折

在生活中遭受更多挫折的孩子，其行为的进攻性和破坏性就越大。

受欢迎的生活事件会带来更强的免疫反应，而不受欢迎的事件则伴随较弱的反应。

## 3、应对压力

应对（coping）是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。应对可能包括行为的、情绪的或动机上的反应及想法。

### （1）对压力的评估

Richard Lazarus 认知评估是对应激源的一个认知解释和评估的过程。认知评估在情况的判定中扮演核心角色——要求是什么，威胁有多大，以及你所具备的资源有哪些。

初级评估是对于需求的严重性的初始评估。起自“发生了什么”以及“这个事情对我是好是坏，还是无关？”

你决定了必须做些什么，二级评估就开始了。你要估计自己的个人和社会资源是否能够有效地应对压力情境，并斟酌被选的行动方案。

认知评估是压力调节变量的一个例子。压力调节变量（stress moderator variables）是指那些可以改变应激源对于特定类型的应激反应的影响的变量。调节变量对于应激源给个体反

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

应造成的一般影响起过滤或改变的作用。

## （2）集中应对反应

应对行为可以先于潜在的压力事件出现，即应激预应付（anticipatory coping）。

两条主要途径分别是是否直接面对问题——问题指向的应对——还是为了减轻压力产生的不适——情绪指向的应对。

问题指向性应对对可控制的应激源通常是有效的——即那些你可以通过你的行为改变或消除的应激源。

情绪指向的应对方法对于应付那些不可控的应激源产生的影响更为奏效。

在应对情境中，你可以选择的不同策略越多，你的收益就越好。资源必须和知觉到的需求相匹配

对你采取的多种应对策略有所了解可以帮你提高满足环境需求的实际能力。自信可以使你避免遭到许多应激源的全面影响。

## （3）改变认知策略

认知评价是压力的一个主要调节变量。

一个有效适应压力的方法是改变你对于应激源的评价以及你对于应对它们的方式的自败认知(self-defeating cognitions)。

心理上应对压力的方式有两种：

一是重新评价应激源自身的性质。

一是重新组织你对于应激反应的认知结构。

Donald Meichenbaum 应激思想灌输法：

在第一个阶段，人们首先要对他们的实际行为获得更多的认识，是什么引发了它，以及它的结果如何。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

在第 2 个阶段，人们开始认同那些可以抵消非适应性、自败行为的新做法。

在第 3 阶段，个体要对他们的新行为的结果进行评价，避免先前那种令人难堪的内心独白。

另一重要因素是建立对应激源的知觉控制（perceived control），即你对于可改变事件或经历的进程或结果的信念。

#### （4）以社会支持作为应对资源

社会支持也是一个明显的压力调节变量，根据其是否适应环境。

社会支持（social support）是他人提供的一种资源，告知某人他是被爱、被关心、被尊重的，他生活在一个彼此联系且相互帮助的社会网络当中。

情感支持、有表的支持和信息支持。

社会支持的积极效果不仅表现在有助于对压力事件的心理调节上，它还可以促进个体从已确诊的疾病中康复并减少患者死亡的危险

对于不同的压力，有效社会支持的类型是不一样的。情感上的支持对于癌症病人而言要

比其他非绝症患者更重要。

那些感受到了家人或朋友的超过他们能力的期望的病人更容易报告出抑郁和较低的生活质量。

### 三、健康心理学

健康心理学(health psychology)是心理学的一个分支，致力于研究人们是怎样保持健康、他们患病的原因以及生病后的反应。

健康（health）是指躯体和精神上的一种稳定、充满活力的一般状态。它不是简单的不生产或不受伤，而是关注人体的各个组成部分是否在一起运作良好。

#### 1、健康的生物心理社会模型

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

健康心理学是以健康的生物心理社会模型为指导的。

### （1）生物心理社会模型

生物心理社会模型(biopsychosocial model)的三个成分：生物是指现实的生物学疾患。心理和社会是指健康的心理和社会成分。将健康同心理状态和社会环境联系了起来。将健康看做一个动态的、多维度的体验。

最佳健康（wellness）综合了生理、智力、情绪、精神、社会 and 环境的方方面面。健康心理学的总体目标是运用心理学的知识来提升健康水平，促进健康行为。

## 2、健康促进

健康促进（health promotion）意味着发展一般的策略和特定的战略来消除或减少人们患病的风险。

### （1）吸烟

人们为什么开始吸烟的分析集中于人格和社会因素。一种与开始吸烟有关的人格类型被称为寻求感官刺激。个体的特征是喜欢从事冒险的活动。

成功的戒烟治疗要同时满足吸烟者生理和心理上的需求。在生理方面，可以采用尼古丁替代治疗。在心理方面，吸烟者必须意识到有许多戒烟成功者，必须学习一些应对伴随着戒烟努力而来的强烈诱惑。

### （2）艾滋病

艾滋病（AIDS）是获得性免疫系统缺陷综合症的字头缩写。HIV（人类免疫缺陷病毒）是一种在人类血液中袭击白血球（T 淋巴细胞）的病毒，从而损坏免疫系统，降低人体抵抗其他疾病的能力。

成功的 AIDS 干预措施包括三个部分(Fisher)：

信息 人们必须获得关于 AIDS 如何传播以及怎样预防其传播的知识；他们必须被劝告进

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

行

健康的性行为并使用消毒针头。

动机 必须激励人们去主动预防 AIDS。

行为技巧 教会人们如何运用知识

### 3、治疗

#### （1）遵医嘱

有些个体会表现出对疾病各个方面的密切关注——他们被称作高监控者。

同低监控者相比，高监控者对他们的疾病的控制感较低，也有较少的可能性服从他们的医生给出的治疗计划。

#### （2）利用精神治疗躯体

放松反应(relaxation response)是一种肌肉紧张度、皮层兴奋性、心率和血压都有所降低，呼吸变得缓慢的状态。

达到放松状态，应该满足四个条件：

I. 安静的环境

II. 闭上眼睛

III. 舒服的姿势

IV. 不断重复的心理刺激

生物反馈（biofeedback）是一种自我调整的技术，由心理学家 Neal Miller（1978）开创，它可以通过提供清楚的外部信号来意识到本来很弱或者内在的反应。病人的任务就是控制这些外部线索的水平。

使皮肤变得温暖的生物反馈训练可以有效降低血压

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

### （3）对于健康的心理影响

一个支持性的团体环境可以延长癌症病人的存活时间。

健康心理学家 James Pennebaker，压抑关于个人创伤、失败、悔恨或羞耻经历的想法和感受会大大损害精神和生理健康。

## 4、工作倦怠和健康护理系统

专业的健康和福利工作者所体验到的情绪压力的一个特例被 Christina Maslach 定义为工作倦怠。工作倦怠（job burnout）是一种情绪衰竭、人格解体、个人成就感降低的综合症，通常发生在那些需要不断同病人、客户和公众进行高强度的接触的职业中。

A 型行为模式（type A behavior pattern）是一种复杂的行为和情绪模式，包括极端好胜、富有攻击性、缺乏耐心、有时间紧迫感和怀有敌意。类型 A 的人通常对生活中的某些核心方面感到不满，极富竞争性且野心勃勃，而且通常是一个孤独者。

B 型行为模式（type B behavior pattern）则恰好同类型 A 相反——他们有较少竞争性、较少敌意等等。

C 型行为模式（type C behavior pattern）“类型 C 被描述成为‘善良’，隐忍或自我牺牲、合作且愉快，不果断，耐心，服从外部权威，而且不将消极情绪外露，特别是气愤情绪。”

类型 C 行为同有助于减慢癌症或其他严重疾病进程的“斗志”相矛盾。

21 世纪疾病的预防聚焦于生活方式的因素，比如吸烟、营养、锻炼和可能感染艾滋病的风险行为。

## 第十四章 理解人类人格

人格（personality）：一系列复杂的具有跨时间、跨情境特点的，对个体特征性行为模式

（内隐的以及外显的）有影响的独特的心理品质。人格理论是对个体人格结构和功能的假设性说明。

### 一、类型和特质人格理论

#### 1、类型分类



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

一些人格理论家也将人们归入不同的各自相异的类别中，也就是人格类型（personality types）。

公元前 5 世纪希腊医生希波克拉底，认为人体含有四种基本的体液，每种体液与一个特定的气质类型（一种情绪和行为的模式）相对应。个体的人格是由体内何种体液占主导所决定的。

血液 多血质：快乐，好动 粘液 粘液质：缺乏感情的，行动迟缓的 黑胆汁 抑郁质：悲伤，易哀愁

黄胆汁 胆汁质：易激怒，易兴奋 威廉·赛尔顿将体型和气质联系在一起。他根据体型将人分为三种类型：

内胚层型（胖，柔软，圆润），内胚层型的人是放松的、喜欢吃东西而且喜爱社交。中胚层型（肌肉发达，矩形身材强壮），中胚层型的人是充满能量、勇气以及有过分自信倾

向的人。

外胚层型（瘦长，虚弱），外胚层型的个体是有头脑的、爱好艺术的以及内向的，他们通常更多地考虑生活，而不是消耗或是仅仅执行它。

弗兰克·沙洛威基于出生顺序的现代类型理论。

出生的孩子喜爱创新而头生儿安于现状。

## 2、对特质的描述

特质（trait）是持久的品质或特征使个体在各种情况下的行为具有一致性。

阿尔波特（Gordon Allport）将特质看作人格的框架和个性的根源。它们将一个人对于各种刺激的反应联系并统一起来。特质可能作为一个中介变量，使一系列刺激和反应产生联系。

### (1) 阿尔波特特质理论

阿尔波特确定了三种特质：首要特质、核心特质和次要特质。

首要特质影响一个人如何组织生活。但并不是所有的人都会发展出这样明显的首要特质。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

核心特质是代表一个人主要特质的特质，如诚实和乐观。

次要特质是有助于预测个人行为的特定的、个人的特征。对于食物和衣着的偏好是次要特质的例子。

使用个案研究的方法来检验这些独特的特质。

人格结构作为个体行为的关键决定因素，而不是环境条件决定个体行为。

## （2）确定普遍的特质维度

卡特尔，人类人格的 16 因素。

卡特尔将这 16 因素称为根源特质，而这一根源就是我们通常所说的人格。

艾森克(Hans Eysenck)根据人格测验的数据推出三个范围很广的维度：外向性（内源导向性的或外源导向性的），神经质（情绪稳定的或情绪不稳定的），精神质（善良的、体贴的或有攻击性的、反社会的）。

## （3）五因素模型

人们用来描述自己和他人的特质时仅有五个基本的维度，这五个维度是非常宽泛的，在

每一个维度中都包含许多特质，这些特质有着各自独特的内涵，但又有一个共同的主题。人格的这五个维度现在被称为五因素模型（five-factor model）。

外向的：健谈的、精力充沛的、果断的安静的、有保留的、害羞的 和悦性：由同情心的、善良的、亲切的冷淡的、好争吵的、残酷的 公正性：有组织的、负责的、谨慎的马虎的、轻率的、不负责任的 情绪性：稳定的、冷静的、满足的焦虑的、不稳定的、喜怒无常的 创造性：由创造性的、聪明的、开放的简单的、肤浅的、不聪明的

五因素模型在很大程度上是描述性的。大五因素的每一个因素都有其本质的遗传性

3、人格特质和遗传性 行为遗传学所研究的是人格特质和行为方式受遗传影响的程度。几乎所有的人格特质都受遗传因素的影响。

害羞（shyness）可以界定为一种在人际环境中使人感到不舒服和压抑的状态，它影响了

一个人的人际交往和是否能顺利达到人生目标。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

#### 4、特质能否预测行为？

在不同时间和不同观察者之间进行的人格评定被发现有一致性，然而，一个人在不同情境下的行为评定却没有一致性，这一现象被称作一致性矛盾（consistency paradox）。

对特定的人和特定情境做出正确描述时，我们会发现行为的一致性。

#### 5、对类型及特质理论的评价

为了寻找行为上的一致，我们需要从个人特点和他周围环境的心理特征两方面进行准确描述。

### 二、心理动力学理论

强大的内在驱力塑造人格并引发行为 ——心理动力学的人格理论（psychodynamic personality theories）。

#### 1、弗洛伊德的精神分析理论

人格的核心是一个人思想中的各种事件（即内心事件，intrasychic events），这些事件是产生行为的动机。

所有的行为都是动机引发的。行为从来不会由随机和突发事件引起。人类的每一个动作都有一个原因和一个目的，这种原因和目的能够通过对思维联想、梦、错误和其他的关于内在情绪的行为线索进行分析而被发现。

##### （1）驱力和性心理发展

人类行为动机的来源归因为每个个体内都能找到的心理能量。每个人都具有与生俱来的本能或者驱力，这些本能成为身体器官产生的张力系统。

两种基本的驱力。其中之一是和自我生存相关的。另一个他称为性本能，这是一种和性

冲动以及物种延续相关的本能。利必多（libido）形容性冲动能量的来源，这种心理能量能驱

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

使我们寻求各种各样的感官快乐。性本能是一种范围广泛的性驱力，它不是在青春期忽然产生的，而是在一出生时就开始起作用。

如果在性心理发展的某个阶段得到过分的满足或者受到挫折会导致固着（fixation），固着将导致无法正常地进入性心理发展的下一个阶段。

弗洛伊德的性心理发展阶段：

阶段

年龄

性敏感区

主要发展任务（潜在冲突来源）

本阶段发生的固着会导致的成人性格特点

口唇期

0-1

口、嘴唇、舌头

断奶

嘴部行为如抽烟、过度饮食；被动性和易上当

肛门期

2-3

肛门

上厕所的训练

杂乱无章、吝啬、固执，或者相反

生殖器期

4-5

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

生殖器

俄迪浦斯情结

虚荣、莽撞、或者相反

潜伏期

6-12

无特定区域

防御机制的发展

无（此阶段一般不发生固着）

生殖期

13-18

生殖器

成熟的性亲密行为

成功完成早期阶段的成年人会对他人产生真诚的兴趣并具有成熟的性特征

（2）精神决定论

精神决定论（psychic determinism）认为所有心理和行为反应（症状）都是由早期经验决定的。

无意识（unconscious），即不能够被意识到的信息的储存处。行为能够被人所意识不到的驱力引发。当你的讲话或者行为中表露出无意识的渴望时，弗洛伊德失误就出现了。

（3）人格的结构

人格的差异是由于人们对待基本的驱力方式的不同引发的。

本我（id）可以看做是原始驱动力的储存处。它非理性地运作着，它跟随冲动运动并追

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

求即时的满足感，而不考虑所渴望的行为是否现实可行、被社会所认可。本我被快乐原则所支配，无节制地寻找满足感能随时被实现而不考虑其后果，这种快乐特别指性、生理和情感快乐。

超我（superego）是一个人的价值观的储存处，包括从社会习来的道德态度。超我经常和本我出现矛盾。本我想要做感觉上快乐的事情，而超我则坚持做那些正确的事情。

自我（ego）是一个基于现实的自我方面，来调和本我冲动和超我需求之间的冲突。自我代表一个人关于生理和社会现实的观点，是他（她）关于行为的原因和结果的理性认识。

自我是受到现实原则支配的，这种原则为快乐的需求提供现实的选择。

当本我和超我产生矛盾后，自我会进行折衷来尽量满足两者需要。

压抑（repression）是一种自我保护的心理过程，以免因不被接受的和或可能引起危险的冲动、愿望或记忆而体验到极度焦虑或罪恶感。压抑是个体克服有威胁的冲动和愿望的最基本的自我防御方式。

自我防御机制（ego defense mechanisms）是自我在寻求表现的本我冲动与否定它们的超我要求之间的日常冲突中用来保护自身的心理策略。

焦虑（anxiety）是被压抑的冲突要出现在意识领域时所引发的一种强烈的情绪反应。

有一些形式的心理疾病就是起因于过度依赖防御机制应对焦虑的结果。

主要自我防御机制：置换、幻想、认同、分离、投射、合理化、反向形成、退行、压抑、升华、对现实的否认

## 2、对弗洛伊德理论的评价

精神分析概念模糊，不容易进行操作性定义，大多数理论很难被科学地评价。

弗洛伊德理论是好的历史，却是不好的科学。

它是一个发展理论，但它从不包括对儿童的观察或研究。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

它弱化了创伤性经验的作用，将它们重新解释为一种记忆中的幻想。

它有以男性为中心的偏见，没有考虑女性是如何的不同。

系统地探索无意识的概念，一些结果支持了弗洛伊德的总的概念。

一些对应激的应付方式可以归结为一般意义上的防御机制的范畴。

### 3、后弗洛伊德理论

后弗洛伊德主义者有以下改变：

他们更强调自我的功能，包括自我防御、自我的发展、意识思考过程和个人控制。

他们认为社会变量（文化、家庭和同伴）对人格形成具有重要的影响。

他们较少强调性冲动或利比多的重要性。

他们认为人格发展不仅限于儿童，而是持续一生。

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）：所有生命都会被寻求办法克服自卑感而控制。通

过补偿获得胜任感，更多情况是过度补偿而追求优越。人格就是围绕着这种基本的奋斗来建构；以克服基本的自卑感的特定方式为基础建立生活风格。人格冲突不是源于人们之间的竞争，而是起因于外部环境压力与内部奋斗的矛盾。

凯伦·霍妮假设男性妒忌怀孕、母性、乳房，并且吸吮在男孩和男人的无意识当中是一种动机力量。这种“子宫妒忌”使男人低估女人，并通过无意识中创造性工作的冲动加以过度补偿。霍妮比弗洛伊德更强调文化因素，更强调目前的人格结构。

卡尔·荣格(Carl Jung)整个民族共同具有的基本心理事实，即集体无意识（collective unconscious）。集体无意识可以解释你对普遍存在原型的原始神话、艺术形式和象征的直觉性理解。原型（archetype）是特定经验或人物的原始的象征性表达。对于每一种原型，人们

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

都有一种本能性的倾向，以一种特殊的方式去感受它、思考它或体验它。

健康的、整合的人格为对立力量的平衡，这种在动态平衡中补偿内部力量的人格观点被称为分析心理学（analytic psychology）。

他提出两种同样强大的无意识本能：个体的创造需要与和谐一致的整体需要。

### 三、人本主义理论

#### 1、人本主义理论的特点

人本主义从个人、意识经验与成长潜能整合的角度理解人格，其核心是强调自我实现的

驱力。自我实现（self-actualization）是指个体不断努力开发自身才智与能力，实现个人潜能的倾向。

卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）：无条件的积极关注(unconditional positive regard)在儿童成长过程中十分重要。通过无条件的积极关注，儿童感到尽管他们可能有错误和过失，但总是处于被爱与认可的气氛之中，而这种爱与认可纯粹发于自然，不是他们必须努力才可能争取得来的。

霍妮坚信：人们的“真实自我”需要一个良性的环境氛围，如：温暖、别人的美好祝愿、父母对子女“独特个体”式的关爱等，才能得以实现。当缺乏这样一个良性的环境氛围时，儿童会产生基本焦虑，进而压抑了真实情感的自然流露，阻碍了有效人际关系的形成。

霍妮：人本主义治疗的目标就是帮助个体获得自我实现的快乐，加强其内部人性中的建设性力量，支持他们不断走向自我实现。

卡尔·罗杰斯、亚伯拉罕·马斯洛和凯伦·霍妮理论中一个共同而重要的方面就是，他

们都强调自我实现与实现真实自我的过程。 人本主义的特点：

整体性是因为它从个体的整体人格来看待其分散的行为，个体并不应被看做仅仅是那些以不同方式影响着行为的分离特质的总和。

先天倾向性是因为它关注影响、决定行为方向的个体内在特征。

特质理论与精神分析理论一样认为先天倾向是行为当中不断重复出现的主题。人本主义

的先天倾向专指创造性与成长。 现象学性表现在它强调个体的参与框架与对现实的主观看法，而不是观察者或治疗家的客

观视角。人本主义理论不认为个体的当前行为受到其过去经验的无意识的引导。 罗洛·梅



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

等人的人本主义理论具有存在性：他们高度关注那些高级心理过程，这些过程

可以帮助个体解释当前经验并使得个体要么满足现实中的挑战，要么被其打垮。

## 2、对人本主义理论的评价

直接关注个体陈述与生活史的研究仍然可以部分追溯到人本主义的传统。

心理传记——一种用心理学理论去理解个体生活中的细节的传统可以追溯到弗洛伊德

对达·芬奇的研究。心理传记（psychobiography）是系统地运用心理学理论将人生转换成连贯而具有启发性的故事。

## 四、社会学习和认知理论

多拉德和米勒提出了关于习得的内驱力，反应抑制，以及习得的习惯模式等概念。

机体未得到满足的驱力引发了相应的行为以减少紧张度。由于这些行为能够成功地减少有机体的紧张感，于是得到了强化，而且最终变为一种习得的习惯。个体通过社会模仿来学习：即个体通过观察其他人的行为而习得复杂行为的过程，且这种学习可以不依赖强化而进行，行为的获得和行为的表現是不同的过程。习得的习惯的总和产生了人格。

认知人格理论：在对外界情境的理解和定义方面存在着显著的个体差异。认知理论强调心理过程在人们对现实的感觉和知觉印象进行组织时的重要性。有机体本身在形成自己独特人格过程中会有主动的参与并起到决定性作用。

### 1、米希尔的认知-情感人格理论

人们如何对特定的环境刺激进行反应取决于一些变量。它们来自于人们的观察学习经验以及他们同其他有生命个体和无生命物理环境之间的互动作用。

行为模式的重要性。

米希尔强调人们对于他人人格的判断不应当依赖于对不同情境下行为的总体表现所做

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

出的平均，而是应当依据不同的情境会产生哪些不同的行为的原则进行考察。

## 2、班杜拉的社会学习理论

提出了一个由个体因素、行为和环境刺激三者构成的复杂的互动系统。这三者中每一个都会影响并能改变另一个元素，并且这种影响极少是单向的。

交互决定（reciprocal determinism）要完整地理解人格和社会生态学就必须全面地考察所有的这些因素。

随着理论的发展，班杜拉（1997）将自我效能作为核心概念进行了详细阐述。自我效能（self-efficacy）是一种相信自己在某种情景下能够充分表现的信念。

除了根据现实的成绩和表现，人们还从依靠以下几个方面的信息来判断自我效能：各种经验——你对其他人的表现的观察。说服——别人可能让你确信你能够做一些事情，或者你让自己获得这样的确信。当你考虑或开始某项任务时对你的情绪唤起的监控。

班杜拉自我效能模型：（表示了人们和他们行为之间的效能期待；结果期待在行为和预期的结果之间）

班杜拉自我效能理论也承认环境的重要性。还有对于自己能力的知觉。行为结果取决于人们对自己能力的知觉和对环境的知觉。

## 3、坎特的社会智力理论

社会智力（social intelligence）是指人们在不同的人生任务时期需要的专门技能。三种类型的个体差异：

人生目标的选择。人生目标和任务的区分对人们是最重要的。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

社会互动的知识。人们之间的区别还在于他们在社会任务和个人问题解决方面的技能上。

完成目标的策略。人们在解决问题中所采用的策略也是个不相同的。

在一定时期内，人们的目标、知识和策略使用是具有一致性的。

寻求亲密关系的目标对人际关系的满意度有很大的影响。在较高的亲密关系目标时，人们对关系的满意度很少受到他们在一起的时间长短的影响，报告的关系满意程度均较高，当共处的时间较少时，较低的亲密目标的个体之间关系的满意程度较低。

#### 4、对社会学习和认知理论的评价

一种批评是这些理论往往没有把情绪作为人格中一个重要的成分。认为认知理论没有注意到无意识动机过程对行为和情感的影响。

第二种类型的批评是关于认知理论在描述个人概念和能力过程的模糊性。

#### 五、自我理论

詹姆斯将自我经验分为三个部分：物质我、社会我以及精神我，一切与自身相关的事物都会在某种程度上成为自我的一部分。

##### 1、自我概念的动力性

自我概念（self-concept）是一个动态的心理结构，它引发、解释、组织、传递、调节内心及人际的行为和活动。

“知识块”——对环境结构的综合概括表达——的图式。自我图式让你能组织有关你自己的信息，经常用来解释自己行为的图式也会影响你对有关别人信息的加工方式。

可能自我（possible selves）定义为“我们非常想达到的理想自我，也是我们可能达到和害怕实现的自我”

##### 2、自尊和自我表现

某些人有着消极的自我概念。我们也称之为低自尊。一个人的自尊（self-esteem）是对

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

自我的概括性评价。

当你担心自己没有能力完成某项任务时，你也许会采取自我妨碍（self-handicapping），

你在故意破坏你的任务完成！

自尊的某些重要方面和自我表现有关。当人们知道结果要公开的话，采取自我妨碍的可能性就会增加。

### 3、自我的文化结构

马库斯与基塔雅玛就每一种文化对于自我的不同解释有过讨论：

个人主义文化鼓励对于自我作独立的解释（independent construal of self）——“要达到独立这个文化目标，需要把自我看做一个独立的个体，根据其自己内部的全部技能，包括想法、感受和行动来对自己的行为进行组织和赋予意义，而不是依靠他人。”

集体主义文化鼓励对于自我作互相依赖的解释(interdependent construals of self)——“体验互相依赖使得个体需要把自我看作周围社会关系的一部分，并且要认识到一个人的行为在很大程度上受到他她感受到的社会关系中的其他人的想法、感受和行动的影响的”

关于自我的跨文化研究使用了一种测量工具——二十句测验。人们所从属的文化对于他们如何解释自我有很大的影响。西方文化下的人们关心自我增强——带来自尊的积极改变。集体主义文化下个体因对自

己进行自我批评而带来集体的进步。

六、对人格理论的比较 考察不同的人格理论时，我们可以从以下五个主要方面的假设来认识人格理论差异。

1.遗传和环境。

2.学习过程和行为的先天法则。

3.过去、现在和将来。

4.意识与无意识。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

5.内在倾向与外在情境。

七、人格评估 理解和描述人格有两个基本的假设，一是个人的特点决定他们的行为；二是这些特点可

以被评估和测量。由此，人格测验可以分为客观测验和投射测验两大类。

## 1、客观测验

武德沃斯个人资料表是第一个人格问卷。人格量表（personality inventory）

最经常使用的人格测量工具是明尼苏达多相人格问卷（Minnesota Multiphasic Personality Inventory），简称 MMPI

### （1）MMPI

明尼苏达多相人格问卷，心理学家哈萨威和精神病学家迈肯利编制。

MMPI 有 10 个临床量表，每个量表都能区分一种具体的临床群体（如，精神分裂症患者）和正常比较组，另外还有 3 个效度量表，用来测量被试可疑的反应模式。

MMPI-2 每个量表测量了一个单一而又统一的概念，其好处在于施测经济和轻松、可用于心理病理诊断。另外，项目可以用于不同目的。

MMPI 最诱人之处在于这么多年施测 MMPI 收集到的数据，可以进行各种量表的比较。

MMPI-2 并因为其异质性，而受到了批评，并未充分体现人格理论的发展；而且测验仍然保留了原有的实证途径，使用目的的太多也使它受到了批评。

### （2）NEO-PI

NEO-PI 用来评估正常成人的人格特点，测量的是人格的五因素模型。

NEO-PI 用来研究人格的稳定性和终生的变化，也用来研究人格特点和生理健康、各种生活事件的关系。

NEO 大五问卷是又一个基于五因素模型的问卷，具有跨文化的效度。

## 2、投射测验

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

投射测验(projective test): 对反应的范围不作预先的规定，被试可以自由作答。在投射测验中，给受测者一系列的模糊刺激，如抽象模式，可以作多种解释的未完成图片、绘画。分别要求受测者叙述模式、完成图片或讲述画中的故事。因为刺激是模糊的，反应部分取决于被试带入情境的内在情感、个人动机和先前生活经验的冲突。这些个人的、特异的方面会被投射到刺激中去，从而使得人格评估者可以做出各种解释。

### （1）罗夏墨迹测验

由瑞士精神病学家赫尔曼·罗夏在 1921 年创立。

对罗夏墨迹测验的计分主要在三个方面：

定位；

反应的内容，反应对象和活动的性质；

决定因素，对卡片的哪个方面产生反应。

研究者已经给罗夏墨迹测验的反应设计了一套容易理解的计分系统，使得在不同的施测者可以进行比较。

### （2）主题统觉测验

是由亨利·默里（Henry Murray）在 1938 年创立的。

主题统觉测验是测量个体成就需要的有效工具。

## 第十五章 心理障碍

### 一、心理障碍的性质

被认为是不健康或变态的心理功能，常称之为心理病理或心理障碍。心理病理学功能

（psychopathological functioning）包括情绪、行为或思维过程的扰乱，它们会引起个体的痛苦或阻碍个体达到重要目标。变态心理学（abnormal psychology）是与理解个体意识、情绪

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

和行为的病理性质直接相关联的心理学研究。

## 1、确定什么是变态

可以用来标识“变态”的七项标准：

- A.痛苦或功能不良
- B.不适应性
- C.非理性
- D.不可预测性
- E.非惯常性和统计的极端性
- F.令观察者不适
- G.对道德或理想标准的违反

没有哪一条标准可以单独作为充分条件来区分异常的行为和正常的行为差异。正常和异常之间的差别，并不是两个独立行为类别之间的差异，而是一个人的行为合乎一整套公认的异常标准的程度。

## 2、客观性问题 把心理健康看做一个连续体是合适的。连续体的一端是定义最佳心理健康的行为，另一

端则是定义最差心理健康的行为。在中间逐渐增加的是不适应的行为。 个体的、小组的和环境的因素冲突，导致

主观的幸福感

心智能力的最佳开发和运用

实现合乎理性的目标

基本的平等状态 个体的、小组的和环境的因素协同有效地作用，保证

主观的痛苦感

心智能力的缺损或发育不良

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

不能达到目标

破坏性的行为

不平等的建立

大卫·罗森汉 (David Rosenhan)：在一个“疯狂的地方”的人不可能被认为是正常的。 托马斯·萨茨 (Thomas Szasz)，作为精神疾病根据的那些症状只是一些医学标签，用于

标定那些违反了社会规范的不正常的人，做出专业干预。

### 3、历史的视角

瘖症——一种以瘫痪或疼痛、眩晕、失明等一组症状为特征的疾患。

在 18 世纪的下半叶，人们开始把心理问题看做是一种疾病。

菲利普·皮奈尔 (Philippe Pinel)，最早试图建立一个心理疾病分类系统。根据观察到症状的发生模式、障碍起始阶段的客观环境、障碍的自然进程，以及障碍对治疗的反应这几项可以对障碍进行分类。这样的分类系统参照博物学家的生物分类系统制定，旨在帮助临床工作者更容易地识别一般障碍。

1896 年，德国的精神科医生克雷丕林 (Emil Kraepelin) 开创了第一个真正全面的精神疾病分类系统。

### 4、心理病理的病原学

病原学 (etiology) 是指引发或促成心理和医学问题的形成的因素。

#### (1) 生物学取向

生物学研究者和临床工作者常常研究脑内结构异常、生化过程，以及基因影响。

#### (2) 心理学取向

强调心理学或社会学因素在心理病理发生中的起因性作用。 心理动力学模型：许多心理障碍，纯粹是所有人都会经历的“正常”的精神冲突和自我



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

防卫过程的延伸。早期童年经历既塑造了正常的行为，也塑造了不正常的行为。行为通常由人们意识不到的那些驱动力和愿望所驱动。心理病理症状的根源在无意识冲突

和观念中。这些精神冲突的大部分是由于本我那种非理性的寻求快乐的冲动与超我强加给人的内化的社会限制的争斗所造成的。自我通常是这场争斗的仲裁者；但是它执行此功能的能力可能由于童年期的异常发展而被削弱。个体尝试用诸如压抑和否认等防御机制，逃避由于动机冲突引起的痛苦和焦虑。防御可以被过度使用，以致歪曲现实或导致个人挫败的行为。而个体可能把大量的精神能量用于防御焦虑和冲突，以至于所剩的能量过少，而无法提供个体一个有效率和满意的生活。

行为主义模型：变态的行为与健康的行为与通过同样的方式获得的——即学习和强化。心理障碍的症状出现是因为个体学会了自我挫败的或无效的行为方式。依赖经典的和操

作性条件反射模型以了解那些可能导致不适应行为的过程。认知模型：心理障碍的起源不是总能从客观现实的刺激情境、强化和外显的反应中发现，

同样重要的是，人们如何感知或思考他们自己以及他们与别人和周围环境之间的关系。心理问题是对现实情境的歪曲感知、错误推理，以及不良的问题解决。

社会文化模型：某种特定类型的行为引起个人的适应问题的界限部分取决于这种行为在这个文化背景下如何被看待。

精神疾病被看做是生物学和心理学因素的复杂交互作用的产物。

## 二、心理障碍的分类

心理诊断（psychological diagnosis）是通过把观察到的行为模式归类到公认的确证系统中去，而对异常行为做出标记。

### 1、分类的目的

一种效用最大的分类系统应当具有以下三种益处：

通用的简略语言

病原学的理解

治疗计划

### 2、DSM-IV-TR

在美国，最广为接受的分类模式 DSM-IV-TR。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

DSM-V-TR 强调症状模式以及病理的描述。DSM-IV-TR 采用了不同的维度，或称为轴来描述这些因素的相关信息。

主要的临床障碍大部分包括在 I 轴。I 轴还包括出智力迟滞外的所有童年期出现的障碍。

轴 II 罗列了智力迟滞和人格障碍，这些问题可与轴 I 的障碍伴随发生。III 轴加入了一般医学

状况的信息。轴 IV 评定可能可以解释病人应激反应或他们应激时的应对资源的心理社会和环境问题。轴 V 临床工作者对于个体的功能的整体水平做出评价。

神经症性障碍（neurotic disorders）或称为神经症，最初指相对较为普通的心理问题，个体没有脑异常的迹象，没有表现出广泛的非理性思维，没有违反基本的规范，但体验到主观的痛苦或自我挫败的模式或不适当的应对策略。精神症性障碍（psychotic disorders）或精神症，被认为在性质和严重程度上有别于神经性障碍。精神症患者的行为非常显著地偏离了社会规范，还伴有深度的理性思维和一般情感过程的混乱。

### 三、心理障碍的主要类型

一般的类别：

与物质滥用有关的障碍

躯体障碍

性障碍

通常在婴儿、儿童或少年期首次诊断的障碍

饮食障碍

有一个人的一生中的某个时间同时检验多于一种障碍的情况，这种现象称为共病（comorbidity）。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## 1、焦虑障碍：类型

焦虑障碍（anxiety disorders）：包括广泛性焦虑症、惊恐障碍、恐怖症、强迫症和创伤后应激障碍。

### （1）广泛性焦虑症

至少 6 个月以上的日子里感到焦虑或担心，但却不是由于受到特定的危险所威胁，广泛性焦虑症（generalized anxiety disorder）。肌肉紧张，容易疲倦，坐立不安，思想难以集中，易激惹或睡眠障碍。

### （2）惊恐障碍（panic disorder）

病人体验到的是一种无预期的严重的惊恐发作，感觉是强烈的焦虑、恐惧或惊慌，伴随着这些感觉的是一些焦虑的躯体症状，自主神经系统的高兴奋性、眩晕、头昏或窒息感。惊恐障碍必须被诊断为伴有或不伴广泛恐怖的惊恐障碍。广场恐怖症（agoraphobia）是一种对在公众场所或者开阔地方停留的极端恐惧。

### （3）恐怖症

恐惧（fear）是一种对于客观确认的外部危险的理性反应，这种情绪能促使逃跑或发起以自我防御为目的的攻击。恐怖症（phobias）的病人持续地和非理性地害怕某一特定物体、活动或者情境，这种恐惧相对于实际的威胁来说是夸大的非理性的。

社交恐怖症（social phobia）是个对可被他人观察到的公众场合，预先感到的一种持久的、非理性的恐惧。社交恐怖常常涉及一种自我预言的效应（self-fulfilling prophecy）。

特殊恐怖症（specific phobia）发生于对几种特殊类型的物体或情境做出反应时。

### （4）强迫症

无法摆脱特定的思维和行为模式。

强迫症（obsessive-compulsive disorder, OCD）。强迫观念是思维、意象或冲动反复出现

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

或持续作用，尽管个人要努力抑制这些观念。

强迫行为是指重复的、目的性的动作，根据特定的原则或仪式化方式对于某种强迫观念进行反应。

#### （5）创伤后应激障碍（posttraumatic stress disorder, PTSD）

一种焦虑障碍，其特征是通过痛苦的回忆、梦境、幻觉，或闪回持续 重新体验到创伤事件。

### 2、焦虑障碍：原因

人类生来就有一种害怕那些在进化中上曾经与严重危险来源有关的事物的倾向，称为预备假设。

当脑内神经递质 GABA 的水平降低时，通常会出现焦虑的感受。

焦虑障碍就是恐怖症，意味着这种障碍有着更纯粹的环境起因。

#### （1）心理动力学派

焦虑障碍的症状源自潜在的精神冲突或恐惧。这些症状是试图保护个体不受心理伤害。

惊恐发作就是无意识冲突爆发到意识中去的后果。

强迫行为被看做是一种移置的焦虑，这种焦虑由相关的但是更加恐惧的意愿和冲突造成。通过将严格禁止的冲动用符号化的方法置换为一种强迫观念，一个人就获得了某种解脱。

#### （2）行为主义学派

行为主义对于焦虑的解释集中于焦虑障碍的症状的强化或条件化上。

强迫行为能够降低与强迫观念有关的焦虑——如此就强化了强迫行为。

#### （3）认知学派

歪曲一个人对他所面临危险的估计的知觉过程或态度。一个人可能高估了现实的危险，

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

或低估了自己有效应对威胁的能力。

焦虑敏感性是一个人对于身体症状——诸如气短或心悸——可能会有害处的一种信念。

一些人会体验到惊恐发作是因为他们把机体的高唤醒状态用一种可怕的方式来解释。

焦虑的病人用加强威胁性刺激的认知偏差，或促成焦虑的维持。

### 3、心境障碍：类型

心理障碍（mood disorders）是一种情绪障碍，诸如严重抑郁或抑郁与躁狂相交替。

悲哀的情绪只是重度抑郁症（major depressive disorder）患者所体验到症状中的一种。

双相障碍（bipolar disorder）是以严重抑郁与躁狂阶段交替出现为特征的。一个经历躁

狂阶段（manic episode）的人的行为和情感常常是高涨的和夸张的。

### 4、心境障碍：原因

#### （1）生物学派

脑中两种化学信使（5-羟色胺和去甲肾上腺素）水平的降低，是与抑郁相联系的；神经递质水平的提高与躁狂相联系的。

季节性情感障碍，或 SAD：光治疗通过恢复 5-羟色胺水平可以使病人不再体验到抑郁情感

#### （2）心理动力学

无意识冲突和童年早期形成的敌意情绪在抑郁的形成中起了关键的作用。

#### （3）行为学派

当一个人在经历丧失或其他重要的生活变更之后得到不充分的正强化而且经历很多惩罚，就会导致抑郁。这种悲伤的状态被注意的增加和他人的同情所强化。

#### （4）认知学派

负性认知定势，使得人们消极地认为自己对生命中的负性事件负有责任。解释风格模型，抑郁是因为个人抱有一种信念就是没有或只有极少控制有意义生活事件的能力。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

亚伦·贝克抑郁的认知三合一：对自己消极的看法，消极的当前体验，对未来的消极的看法。造成了抑郁中的主导症状——意志的瘫痪。

塞利格曼和梅尔所称的习得性无助（learned helplessness）现象。习得性无助的标志是三个类型的缺陷：动机缺陷、情绪缺陷、认知缺陷。

抑郁病人也是处于一种习得性的无助状态；他们有种做什么都无济于事的期望。那些将失败归因为内部的、稳定的和整体性的个体对抑郁有易感性。抑郁病人通常有自我验证的倾向，即人们寻找信息来验证自己的自我概念。

5、抑郁的性别差异 苏珊·诺伦和胡克斯玛：女人的反应风格偏向于思考和回味，倾向于过度集中在自己的

问题上，这增加了女性对抑郁的易感性。

### （1）自杀

亲密关系的破裂在男女两性中都是最具创伤性的事件。

埃德温·施奈德曼：“自杀是在看上去似乎不可忍受的和不可解决的痛苦中混乱和受限制的心灵的一种绝望的孤注一掷的行动。”

特里萨·拉弗朗布瓦兹（Teresa La From Boise），指出了青年自杀的社会原因（家庭离散、普遍的艰难、严重的丧失、药物滥用、频繁搬家、监护人入狱等）。

## 6、人格障碍

人格障碍（personality disorder）是一种持久的（慢性的）、不可变的、不适应的感知、思维或行为模式。

偏执型人格障碍的人，对与他们打交道的人的动机表现出一贯的不信任和猜疑。表演型人格障碍的特征是过分情绪化和寻求注意。自恋型人格障碍的人有一种夸大的自我重要感、被成功或权力的想象所占据，需要持续的

赞美。反社会人格障碍的特征是持久的缺乏责任感，不遵守法律，违反社会规范的行为模式。

人格障碍发生有基因基础，环境因素对于人格障碍形成也有重要作用。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

## 7、分离性障碍

分离性障碍（**dissociative disorder**）是一种身份、记忆或意识的整体性扰乱。没有器质性障碍而仅仅是由于心理因素导致的对个人重要经历的遗忘，称为分离性失记

忆（**dissociative amnesia**）。

分离性身份识别障碍（**dissociative identity disorder, DID**），多重人格障碍，是一种分离性

心理障碍，指两人或多个显著不同的人格存在于一个个体之中。通俗地被称为分裂人格。

在 DID 中，每一种显现出来的人格都与原体的自我有显著的反差。

心理动力学派观点认为受害者通过分离符号化地逃脱恐惧。他们通过制造出比他们自己

强大的内在性格来应付眼前的创伤情境，保护他们的自我。通常，DID 的受害者是那些报告

在童年期曾长期遭受父母、亲属或亲密朋友殴打或性虐待的女性。

## 四、精神分裂症

### 1、精神分裂症的主要类型

精神分裂症（**schizophrenic disorder**）是一种严重的心理病理形式，患有这种病的人人格

似乎解体，思维和知觉出现歪曲，情感变得迟钝。

幻觉（**hallucinations**）病人认为其想像出来的感知觉，包括视觉、嗅觉或者最常发生的

听觉是真实的。

妄想（**delusions**）是尽管有清楚的相反证据存在却仍然坚持的错误的或者非理性的信念。

急性期或活跃期，阳性症状——幻觉、妄想、思维不连贯、紊乱的行为——是突出的。

在其他的时间，阴性症状——社交退缩和平淡的情绪——变得更明显。

紊乱型：不适宜的行为和情感，不连贯的言语。紧张型：木僵、刻板动作，或兴奋的动作过多。主要特征是动作活动的紊乱。偏执型：被害或嫉妒夸大的妄想。极端的违拗，即对所有的指示都明显的、原因不明的

抵抗。

未定型：混合思维障碍以及其它类型特征的症状。残留型：缺乏主要症状，但是有疾病持

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

续存在的次要症状。

## 2、精神分裂症的原因

### （1）基因取向

家族研究、双生子研究和领养研究。

基因上与精神分裂症患者相联系的人比基因上与精神分裂症患者没有联系的人更容易患精神分裂症。

思维障碍指标（Thought Disorder Index, TDI）得出结果：基因在预测思维障碍时比环境更为重要。

素质——应激假设（diathesis-stress hypothesis）。基因将个体置于风险下，但是环境应激因素必须施加其影响，从而使得潜在的风险得以显现，形成精神分裂症。

### （2）脑功能与生物学标记

精神分裂症患者脑室扩大，有不同的脑活动模式

脑部前额叶的活动性低

生物学标记就是“一种疾病的可测量的指征，它可能是一种疾病的原因，也可能不是”

### （3）作为环境应激的家庭交互作用

父母交流的偏离（deviations），家庭不能有共同的注意点，以及父母很难从其他家庭成员的角度看待事物或者父母在清楚与准确的交流上存有困难。

病人亲属的共情技巧，即他们知觉病人情绪的能力。

## 五、精神疾病的烙印

烙印（stigma）是一种不体面的记号或标志，它是针对个人的一整套负性态度，用以将他或她作为不可接受者隔离。

当人们相信别人将“精神疾病”的标签放在自己头上时，他们与人交流的方式就发生了变



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

化。

## 第十六章 心理治疗

### 一、治疗的背景

1、主要治疗学派的目标 心理障碍治疗涉及以下四个主要的目标：

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（biomedical therapies）关注的是改变硬件，即改变中枢神经系统运转的 机制。

心理学方面的治疗统称为心理治疗（psychotherapy），关注的是改变软件的功能，即人 们习得的不良行为。心理治疗包括四种主要的派别：精神动力学、行为、认知和存在主义— 人本主义的治疗。

精神动力学的治疗师采用“谈话疗法（talking cure）”治疗心理障碍。 行为疗法对行为进行矫正，包括对适宜的或不适宜的行为的强化，对条件作用引起的反

应进行消退和提供有效的问题解决方案等。

认知疗法试图通过个体对问题的自我陈述重建其思维方式。 存在主义——人本主义治疗学派强调人的价值。更为关注的是改善健康人的心理功能。

### 2、治疗师和治疗场所

咨询心理学家（counseling psychologist）主要针对于职业选择、学校问题、药物滥用、婚姻冲突等问题提供指导。

临床社会工作者（clinical social worker）是心理卫生领域的专业人员。他们的工作可能会涉及到家庭其他成员的治疗或至少要与来访者的家庭及工作单位取得联系。

临床心理学家（clinical psychologist）必须完成研究生的训练，取得哲学博士或心理学博士的学位。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

精神病学家（psychiatrist）所得到的训练更多地集中于心理问题的生物医学基础。

精神分析师（psychoanalyst）分析性治疗。

### 3、历史和文化的背景

克利福德·比尔斯发起了心理卫生运动，最终转变了对社会对精神疾病的禁闭态度。

“联网治疗”（network therapy）的方法之中，采用这一方法治疗时，病人的所有亲戚、合作者、朋友全都被要求参与到治疗过程当中来

萨满教（shamanism）病理性状态是痛苦的人的精神产物的结果，这是能够为萨满的治疗

性干预所改变的。痛苦和疾病是权力的丧失。干预方法包括击鼓、反复而单调的呐喊以及其他仪式性的行为。

仪式性治疗（ritual healing）民间的治疗形式。

## 二、精神动力学治疗

心理问题是由于其无意识的冲动及生活环境的限制所造成的。这类治疗关注的核心问题是个体的内心世界。

### 1、弗洛伊德的精神分析学派

精神分析（psychoanalysis）探索神经症、焦虑个体内心的无意识动机和冲突的深层的、长期的治疗方法。

治疗目标是重建个体心灵内部的和谐，增加本我的表现机会，降低超我的过分要求，使自我的力量强大起来。

核心目的是要了解病人是如何采用压抑过程去应对自己内心的冲突的。

中心目标是使病人对症状与过去经历的关系产生顿悟，因此心理动力学治疗常常又被称为顿悟疗法（insight therapy）。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

在心理分析中应用得最多的探测无意识内容、释放被压抑的内心冲突的方法称为自由联想（free association）。

分析师的任务就是探索这些联想的源头，并确认外显的词语背后的重要反应模式。分析师鼓励病人表达自己强烈的情感。这类情感的释放，被称为宣泄（catharsis）。

阻抗（resistance）——不能或不愿意讨论某些观念、意愿或经历。心理分析的目的就是要打破阻抗，使病人敢于面对那些使他们感到痛苦的观念、意愿和经历。

梦包含有两类内容：一类是显梦（以视觉形式表现出来），可以回忆起来的那部分梦的内容；另一类是隐梦（隐含的内容），即无意识中寻求表达出来的实际动机，以象征性的形式表现出来。梦的解析（dream analysis），以发现那些潜在的动机或象征性背后的重要生活经历或愿望。

病人常常会对治疗师产生一种情绪反应，这种情绪反应表明个体处于过去某种情绪冲突的中心，被称为移情（transference）。

反移情（counter transference）是指当治病师感到喜欢或不喜欢一个病人时，他是把病人感知为类似于自己过去生活经历中的某个重要的人了。

## 2、新弗洛伊德治疗

新弗洛伊德学派与弗洛伊德不同的方面是：

- （1） 更强调病人现在的社会环境（较少关注过去的情况）；
- （2） 更强调对个体生活经历具有持续影响的方面（而不是儿童期的冲突）；
- （3） 更强调社会动机和人际关系的角色（而不是生物本能和对自我的关注）；
- （4） 更强调自我的功能和自我概念的重要性（较少强调本我和超我之间的冲突）。

亨利·斯塔克·沙利文：心理障碍并非仅仅涉及创伤性的内部心理过程，而且包括了人际之间的纠葛。一个人自我体系的建立是为了把焦虑降低到可忍受的水平。这中自我体系起

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

源于儿童期的人际关系经验，而且围绕着自我关于好 式、坏多和非我的概念而自成体系。

治疗包括了观察病人对治疗师的态度所产生的感受，在治疗中最为重要的是治疗情境，治疗师应该学会以仁爱的态度对待病人。

梅拉尼·克莱恩：在生命的最初几个月里已经出现了原始形式的超我。死本能先于性的意识而存在，并导致了内部攻击性冲动的产生。攻击和爱和心理组织中两种基本的力量，攻击产生分裂，爱将心理组织重新联合起来。爱并不仅仅是性欲的满足，而是真正以仁慈和友爱、真实和真诚的态度对待他人的关爱。我们对世界的体验来自于与爱和仇恨有关的客体，客体是指我们的生命中那些重要的人物。客体关系理论（object relations theory）。应用攻击

性和性驱力对病人进行强制性干预的先驱人物。 汉斯·科胡特，将治疗聚焦于自我对于自我一客体的需要上，以使人保持乐观的人格机

能。强调自我的体验，特别是那些会导致自我分裂的体验。治疗师的任务是尽可能理解来访者的各种心理学状态，并接受来访者对于其体验的看法。

### 三、行为治疗

行为治疗（behavior therapy）和行为矫正（behavior modification）常常被交替使用。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。

行为治疗所依据的条件作用原理和学习理论来源于注重时效的、经验主义的研究。可以通过以学习（或再学习）原理为基础的治疗方法去克服那些非适应性行为。在行为治疗中，靶行为并非指导任何症状的潜在原因，症状本身就是问题。（而精神动力学的治疗师预言，如果不与问题产生的真正原因对质，个体内部的问题将引发替代性的症状，即通过新的躯体或心理的症状表现出来。）

#### 1、反条件作用

反条件作用（counter conditioning）中，个体要学习一个新的条件化的反应去替代或“对抗”适应不良的反应。

##### （1）系统脱敏法和其他暴露疗法

神经系统无法同时处于放松和兴奋状态——（约瑟夫·沃尔普交互抑制理论的核心观

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

点。)

在放松的状态下想像害怕的刺激，实际上是心理上面对刺激，以一系列逐步接近的程序

完成的这种治疗技术称为系统脱敏法 (systematic desensitization)。

包括三个主要步骤：

A.确认引发其焦虑的刺激，并将这些刺激按照由弱至强进行等级排列。

B.接受渐进式深度肌肉放松的训练。

C.进行实际的脱敏程序

如果来访者能够在生动的视觉想像中不再对该刺激感到不安，就可以对下一个恐惧刺激进行想像了。

内爆疗法 (implosion therapy) 让来访者在一开始就暴露在恐惧等级列表中最让其恐惧的刺激情境中。不允许来访者否认、回避或逃离引起其焦虑体验的刺激情境。在与该刺激情境的接触中，来访者最终会发现 一刺激并不会真正导致他所预期的负性结果。

满灌疗法 (flooding) 与内爆疗法相似，使其真正置身于令其恐怖的情境之中。

反应阻止法 (response prevention)。来访者不仅被暴露在她所害怕的那些东西面前，还被禁止去做那些她过去用于减轻焦虑的强迫性行为。

## (2) 厌恶疗法

厌恶疗法 (aversion therapy) 运用反条件作用的程序，将这些诱发性刺激与一种强烈的、令人厌恶的刺激，同时呈现给来访者。负性的反应与诱发性刺激反复结合、同时出现，来访者逐步发展出了一种对原先喜欢的刺激的厌恶反应。

## 2、意外事件管理

意外事件管理 (contingency management) 是以矫正行为的结果来改变行为的一般性治疗策略。正强化策略 (positive reinforcement strategies) 和消退策略 (extinction strategies)。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

### （1）正强化策略

当出现某种反应之后马上给予奖赏，这个反应就会倾向于重复出现，而且反应出现的频率也会增加。

### （2）消退策略

首先仔细分析情境以确认强化物。然后在不良行为呈现时通过设定的程序撤销这些强化物。

## 3、社会学习疗法

社会学习疗法（social-learning therapy）通过让来访者观察榜样的好行为被奖励的情况来矫正其问题行为。

### （1）对榜样的模仿学习

通过观看演示，治疗师鼓励并协助来访者一步步地模仿治疗师的行为。来访者逐步学习到这种接近的行为。参与者榜样作用（participant modeling）

参与者榜样作用）脱敏）信号性模仿学习）控制

### （2）社交技能训练

社交技能是指当人们与他人接近或交往时能够有效地达到其社交目标的一系列行为反应。

行为复视（behavioral rehearsal）的方法，向个体清楚地呈现在特定情境下一个人应该有什么样的行为，并可能得到什么样的积极的结果。通过学习，可以使个体建立或增强有关的技能，对改善个人卫生习惯、工作习惯和社会交往的技能均十分有益。

## 4、泛化技术

泛化技术旨在增加治疗中的靶行为、强化物、榜样、刺激等与实际生活情境中的事物的

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

相似性。

#### 四、认知治疗

认知治疗（cognitive therapy）通过改变来访者对其重要经验的思维方式来改变他们有问题的情感和行为。将治疗的重点放在改变认知过程上，提出了重建认知的不同的方法。

1、认知行为矫正法 告诉自己你是什么样的人，你就会成为那样的人；你自己相信自己应该做什么，你就会

那样去做，这就是认知行为矫正法（cognitive behavior modification）最基本的假设。这一治疗模式结合了人的思维和态度对人的动机影响的观点，以及人的行为反应会由于偶然的强化而改变的观点，认为人的一些无法接受的行为模式，可以通过将人的消极自我陈述改变为更有建设性的陈述而得以改变，这就是认知重建法。

这一治疗模式中最关键的部分是治疗师要去发现并解决来访者对问题的想法和表达方式。

治疗师教会来访者不再沉溺于那些对过去情境的消极想法之中，而是去注意那些将来的 积极的想法。可以提高自我效能感。

#### 2、改变错误的信念

那些错误的想法可能源于：（1）非理性的态度。（2）错误的推理。（3）以僵化的规则指导自己的行动，即使这些规则是无用的。

情绪的困扰是由于认知的错误和无法区分现实与想像（或期望）所造成的。

##### （1）对抑郁的认知治疗

艾伦·贝克（Aaron Beck）：“治疗师帮助病人确认其歪曲的思维，并帮助他们以更为现实的方式去建构自己的期望”。

治疗师通过采用下列四种策略来改变抑郁者的认知功能：

向来访者关于自己的基本假设提出挑战。

评估病人自动式思想的证据，并指出那些自动式思想是不准确的。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

对事件再次进行归因，找出当时情境的原因而不是指责病人的无能。

与病人一起讨论在面对可能导致失败的复杂任务时，怎样找到其他的解决问题的办法。

当能够对病人自己通过推理所得到的抑郁的信念进行有针对性的治疗时，治疗最为有效。

## （2）理性情绪疗法（rational-emotive therapy, RET）

这一疗法是由阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）创立的，可以通过改变非理性的信念来改变人格。来访者存在的核心价值观可能是对成功和获得赞赏的过高的要求，而且不能够公平地对待自己。

跟随着某些事件而出现的情绪是由于那些他们自己对事件的信念所导致的。治疗目标是提高个体的自我价值感，推动个体通过摆脱阻碍个体成长的不良信念系统的影响而达到自我实现。

## 五、存在主义和人本主义治疗

日常生活中的问题、缺乏有意义的人际关系以及缺少重要的人生目标等导致了常见的存在危机。

人本主义理论的核心概念是个体处于连续变化和成长的过程之中。尽管环境和遗传对此有一定的制约，人们还是可以通过创造自身的价值，对自己的将来进行自由选择，并且坚持自己的选择。

帮助来访者清晰地界定出他们的自由度，重视他们体验到的自我以及此时此刻体验的丰富性，陶冶他们的个性，寻找实现他们发挥全部潜能的方式（自我实现）。

人类潜能运动（human-potential movement）：围绕着那些使普通人获得更高的绩效以及更丰富的体验的方法而展开。

### 1、来访者中心疗法（client-centered therapy）

最初由卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）发展的。基本目标就是促进个体的心理健康成长。

假设认为所有人都有基本的自我实现的倾向——即实现他们的自我潜能。认为人的健康



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

发展可能会被错误的学习模式所阻碍，在这种模式中人们接受了他人的价值来替代自身形成的价值。此时自然形成的正性自我意象与负性外部批判之间的冲突导致了人的焦虑和不幸感。

治疗的任务是要创造一个良好的治疗环境，使来访者在那里能够学习怎样提高自己并达到自我实现的目标。治疗师的主要工作就是清除那些限制自然的正性倾向表达出来的障碍。基本的治疗策略就是承认、接受并澄清来访者的感受。把来访者看做是一个有价值、有能力的人，不是被判断和评估的对象。

治疗师是一个具有支持作用的倾听者，他会不时地复述来访者自身的评价和感受。促进来访者的自我觉知和自我接受，又被称为非指导性的疗法。

## 2、格式塔治疗(Gestalt therapy)

将个体的思想和身体整合为一个整体。过去的冲突中那些未解决的事件被带入了现实新的关系之中，个体只有解决这些事件才能获得成长。弗立兹·波尔斯把有关冲突和感受强烈的幻想表演出来，鼓励参与者与他们内心中真实的声音重新建立联系。空椅技术治疗师把空椅放在来访者身边，来访者要想像一种感受、一个人、一种物体或者一种场景正在那张椅子上出现。然后来访者就与椅子上的事物进行“对话”。

## 六、小组治疗

优势：

（1）对于害怕与权威一起共同解决自身问题的人来说，小组治疗是对其威胁性相对较小的环境；（2）在这种治疗中，能够运用小组的成长过程来影响个体的适应不良行为；（3）小组治疗的过程中为参与者提供了观察和实践人际技巧的机会；（4）小组治疗为参与者提供了类似家庭成员的集体，这可以使个体的情绪体验有机会得到矫正。

小组经验的相互分享可以打破个体对这种多元性的无知状态。还可以在治疗以外彼此提

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

供所需要的社会支持。

## 1、婚姻及家庭治疗

在家庭治疗中，来访者就是整个核心家庭的全部成员，而每一个家庭成员都被当作这个关系系统中的一个分子来看待。治疗的焦点在于改变人际间的心理空间，改变这个家庭单元中的人际交往的动力学状况。

家庭治疗师的工作就是理解整个家庭的结构以及作用于家庭之中的各种力量，然后与家庭成员共同消除家庭结构中的“不良的”元素，并同时创造和维持新的、更有效的家庭结构。

## 2、社会支持小组

支持性小组主要解决四类基本问题：成瘾行为、躯体和精神障碍、生活中的变迁或危机，以及因为亲朋好友的严重问题带来的创伤性体验。

## 七、生物医学治疗

### 1、精神外科手术和电休克疗法

精神外科手术（**psychosurgery**）是对那些为了减轻心理障碍而对大脑施行的外科手术方法的统称。前额叶切断术（**prefrontal lobotomy**），是了广为人知的精神外科方法，这通过手术切断连接大脑额叶与间脑的神经纤维，特别是丘脑和下丘脑的部分。埃加斯·莫尼兹（**Egas Moniz**）发展出来的，似乎完全改变了精神疾病患者的能力。

电休克疗法（**elect convulsive therapy, ECT**）是通过对大脑进行电击来治疗精神障碍的一种方法。

ECT 会引起人暂时性的神志不清和多种记忆缺陷。

### 2、药物治疗

精神药理学（**psychopharmacology**）主要研究药物对行为的作用。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

### （1）抗精神病药物

抗精神病药物可以使妄想、幻觉、社会退缩以及偶尔的心烦意乱这些精神症状有所缓解，

降低大脑中枢神经递质多巴胺的活性而产生疗效。像氯丙嗪和氟哌啶醇，氯氮平，而 5-羟色

胺会抑制多巴胺系统的活动。

多巴胺在运动控制方面起着重要的作用。

迟发性运动障碍就是抗精神病药物所引起的一种特殊的运动控制障碍。新药氯氮平，从

而降低了引起运动障碍的可能性。但是此药物却有可能导致一种使骨髓停止再生白血球的罕

见疾病——粒细胞缺乏症。

精神病药物并不能治愈精神分裂症。

### （2）抗抑郁药物

抗抑郁药物通过增加神经递质肾上腺素和 5-羟色胺的活性来产生疗效。三环类抗抑郁

药，例如丙米嗪和阿米替林，能够抑制从突触末端释放的神经递质的再摄取。一种二环类药

物百优解（氟苯氧丙胺），能降低 5-羟色胺的再摄取。单胺氧化酶抑制剂可以限制对肾上腺

素的破坏。

百优解的治疗效果远大于其他同类药物。

百优解不仅解除了抑郁，同时也“解除”了病人的人格特点及创造力。

锂盐在治疗双相障碍方面也卓有成效。丙戊酸钠，在治疗严重双相障碍时更为有效

### （3）抗焦虑药物

广泛性焦虑障碍最好使用二苯卓类药物来治疗，例如安定或者阿普唑仑，会增加神经递

质 GABA 的活性。因为 GABA 控制着抑制性神经元，惊恐发作障碍以及场所恐怖和其他恐

症可以用抗抑郁药物进行治疗。强迫性冲动障碍可能是 5-羟色胺水平偏低，如百优解，对

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

疗效甚好。强迫症病人可使用氟西汀。

非药物治疗具有和药物治疗相同的康复效果

## 八、治疗是否有效

那些没有接受过心理治疗的病人，都会自动康复，自然缓解作用（spontaneous-remission effect）。

人们的心理或者身体状况会由于自己预期的好转而出现改善的情况，安慰剂疗法（placebo therapy）一种中性的治疗。

元分析（meta-analysis）提供了一种正规的方法来检验从不同的实验数据中得到的结论。

大多数治疗的积极疗效都至少比“不”和“安慰剂疗法”多一些。

生理和心理治疗对改善精神健康状况都有很重要的作用。

对抑郁的治疗：

抗抑郁药物〉精神动力学疗法〉认知疗法〉安慰剂药片

## 1、预防策略

初级预防是希望在有关情况开始之前就阻止它出现。

二级预防的目标是努力限制疾病的持续时间和可能的危害。

三级预防是要通过防止复发来控制心理疾病的长期影响。

以上表明心理健康领域关注的焦点和基本范式的转换：（1）把预防作为治疗的补充；（2）

超越医学的疾病模型而向公众健康模型转变；（3）关注使人们处于患病危险的情境和生态环境以及“高危人群”；（4）寻找生活中积淀的相关因素，而不是寻找那些易感因素。 临床生态学（clinical ecology）将疾病与环境刺激联系了起来。

## 第十七章 社会过程与关系

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

社会心理学（social psychology）研究思维、情感、知觉、动机和行为如何受人与人之间 相互作用的影响。

社会背景包括对他人真实的、想像的或符号的表征；人与人之间发生的活动和相互作用；行为发生的场景；以及在给定场景下制约行为的期望和规范。

## 一、情境的力量

### 1、角色与规则

社会角色（social role）指一个人在给定情景或小组发挥作用时，人们期待他做出的一套由社会界定的行为模式。

规则（rule）运用：外显（explicitly）、内隐的（implicit）——人们通过在特定情境中与其他人的交往而习得这些规则。

“斯坦福监狱实验”

### 2、社会规范

群体还制定了许多对群体成员应该如何行动的期望。公开陈述或内隐地告诉群体成员哪些态度和行为从社会角度看是适宜的，社会规范（social norms）。

意识到制约给定群体情境的规范，有助于成员适应形势，调节他们的社会互动。

否则个体会遭到 3R：嘲笑（ridicule）、再教育（reeducation）和排斥（rejection）。

### 3、从众

从众（conformity）指人们采纳其他群体成员的行为和意见的倾向。

两种导致从众的因素：

信息性影响（informational influence）过程——希望准确无误，想了解给定情境下正确的反应方式。

规范性影响（normative influence）过程——希望被别人喜欢、接受、支持。

（1）信息性影响：谢里夫的自主运动效应

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

谢里夫，信息影响如何导致规范具体化（norm crystallization）——规范形成和固化。

自主运动效应：该光点出现在一个全黑的背景上，虽然它实际是静止的，但看上去像是在运动。

群体中的规范一旦形成，它们自身就倾向于永久存在下去。

## （2）规范性影响：阿施效应

当无异议辞多数人仅由 3 个或 4 人组成时，从众效应非常明显。有了一位与多数人意见不一致的同盟，那么从众几率会急剧减少。个人的独立性会随着个人知觉与群体错误判断之间的差异量增加而增加。

两个启示：

人们不完全随着规范性影响而摇摆。

人们即使在极其明确的情境中有时也会从众于他人。

群体极化（group polarization）的例子：与群体成员单独决策相比，群体倾向于做出比较极端的决策。使得一个群体更加谨慎或者更加冒险，这取决于群体初始的倾向。群体极化有两种内在过程：信息影响模型和社会比较模型。

贾尼斯（Irving Janis），群体盲思（groupthink），指决策群体具有过滤掉不中意的观点使其保持一致，尤其是让它与领导的见解一致的倾向。

当群体有一种集体愿望，想保持一种共同的正面群体观的时候，特别容易陷入群体盲思。

法国的莫斯科维奇（Serge Moscovici）开创了少数人影响力的研究领域。

少数派的确具有信息性影响：少数人可以鼓励群体成员从多种角度来认识问题。

## 4、情境力量：袖珍摄像机的告白

方特（Allen Funt）“袖珍摄像机情景”节目，揭示了人在本质上如何严格地遵从情境剧

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

本。“电梯游戏”。

## 二、构造社会现实

构造社会现实，带着自己的知识和经验来解释情境，从认知和情绪角度来表征事件，这就是我们构造社会现实的方式。

观察者按照自己期待看到和意愿看到的方面来有选择地编码所发生的事情，这时社会情境才显得有意义。

社会知觉（social perception）是指人们了解其他人的行为，并将他人行为分门别类的过程。

### 1、归因理论的起源

归因理论（attribution theory）是描述社会知觉者如何利用信息去生成因果解释的一种总体方式。

海德，人们之所以不断做出因果分析，部分原因在于他们试图全面地理解社会存在。多数归因分析中的主导性问题是发现行为的原因在人，还是在情境，以及谁对结果负责。

凯利认为，人们从多种事件中积累信息，并利用协变原理来解决不确定性问题。协变原理（covariation principles）指出，如果某个因素一旦出现就可以看到某个行为，

该因素不出现就看不到这个行为，那么人们就会把该因素归结为该行为的原因。当人们试图解释某个人的行为时，人们要就三方面的有关信息来评估协变：

区别性：指该行为是否是特定情境下的具体行为。一贯性：指行为是否反复出现以回应这一情境。一致性：指其他人是否在同样情境下也产生同样的行为。

### 2、基本归因错误

罗斯：基本归因错误（fundamental attribution error, FAE）描绘人们在考察某些行为或后果的原因时高估倾向性因素，低估情境性因素的双重倾向。

“大学投球”问答游戏。

基本归因错误部分是由于文化的差异。

### 3、自利性偏差

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

自利性偏差（self-serving bias）引导人们将他们的成功归结于自己，否认或者推托自己

失误的责任。人们倾向于对成功做倾向性归因，对失败做情境性归因。

他们很容易将群体的成功归因于自己，将失败归因于其他群体成员，友谊会限制这种效应。

#### 4、期望与自我实现的预言

自我实现的预言（self-fulfilling prophecies）指关于某些未来行为或事件的预测对行为互动改变很大，以至于产生预期的结果。

罗森塔尔（Robert Rosenthal）效应、“皮格马利翁效应”

#### 5、确认期望的行为

马克·斯奈德，行为确认（behavioral confirmation）：某人对另一人的期望实际会影响后者，使其进行方式证实最初的假设。

当实际的状态——模糊或者不确定时，期望产生的效应最大。

行为确认的程度还取决于目标人物对互动的动机。

#### 三、态度、态度改变与行动

态度（attitude），是对人、客体或观念的积极或消极评价。

##### 1、态度与行为

引发态度的三种信息：认知、情感、行为

预测行为方面态度的一个属性：可获得性（accessibility）——态度客体与一个人对该客体的评价的联系紧密程度

态度可获得性比选民们的自我报告更有效，它能让我们更有效地预测实际的选举行为！

当态度是基于直接经验的时候，他们就比较容易获得。



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

当态度比较经常地反复听到，那么态度也会比较容易获得。

当态度和行为的测量处于同样的特异性水平时，态度就是行为的良好预测指标。

态度是基于若干不同类型的信息时，你的态度可能会随着时间而急剧变化。

## 2、说服过程

说服（persuasion）——刻意努力来改变你的态度。

精细可能性模型（elaboration likelihood model），描述人们有多大可能将他们的认知过程

集中在精心考虑说服性讯息。中心路径：人们仔细思考说服性的沟通意见，因此态度改变与

否取决于论点的强弱。外周路径：人们不怎么集中精力关注讯息，而是对情境中的表面线索

做出反应。

个人关联性：当信息关系到个人时你更可能会去仔细地评价论点。

影响你选择路径的另一个因素是态度类型和论据类型之间的匹配。

## 3、用自己的行为说服

### （1）失调理论

认知失调理论是由菲斯廷格（Leon Festinger，1951）提出来的。认知失调（cognitive dissonance）指某人在做出决定、采取行动或者接触到一些有违原先信念、情感或价值的信息之后所体验到的冲突状态。减少失调的动机会随着认知不一致性所产生的失调程度变大而增强。

改变态度的方式首先在于改变行为。

只有当人们具有独立的自我概念时，他们才会体验到认知失调——人们只是在他们的自我概念中维持一致性。

### （2）自我知觉理论

自我知觉理论是由贝姆（Daryl Bem）提出的。自我知觉理论（self-perception theory），

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

要推测你内在的状态（信念、态度、动机和情感）如何或者应该如何，你要感知你现在正在怎么做，要回忆过去在给定情境中你是如何做的。你利用那些自我知识反过来推测你行为最

为可能的原因或者决定因素。

自我知觉过程主要出现在当你处于模糊的情境中，处理着不熟悉的事情的时候。

这个过程有一个缺点，即人们对于他们的行为在多大程度上受情境力量的影响不那么敏感。

#### 4、依从

依从（compliance）——行为变化与他们的直接要求一致。

互惠规范（reciprocity norm）：当某人为你做了些事情，你也应该为他做些事情。

走面子技巧（the door in the face technique）：当人们对于一个较大的请求说“不行”之后，他们往往会对一个比较适度的请求说“不”。

登门槛技巧（the foot-in-the-door technique）：一旦人们有一只脚跨入了门槛，他们就能利用你的承诺感增加你随后的依从性。

#### 稀缺性原理

通过示范所期望的行为来促成改变。

### 四、社会关系

#### 1、喜欢

仅仅曝光效应指的是：总的说来，你会越来越喜欢临近你的人。

##### （1）身体魅力

身体魅力在激发友谊方面常常起着一定的作用。

##### （2）相似性

信念、态度和价值观方面的相似性能促进友谊，能够给你一种个人获得证实的感觉。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

### （3）互惠

你倾向你喜欢那些你认为喜欢你的人。

## 2、爱

### （1）爱的体验

将爱的类别概括为

情欲——性激情和欲望

亲密——真诚和理解

承诺——投入和奉献

依恋风格还能预测恋爱中的个体。

爱的阶段：情欲型爱——伙伴型爱

那些把其他人视为包括在自我之内的人——最有可能长期对他们的伴侣承担责任

依赖模型指出，承诺是基于一系列的判断的。该模型预测：当一种关系能满足重要的、

在任何他人那里得不到满足的需要，那么人们就比较可能要保持这种关系。

## 第十八章 社会心理学、社会和文化

### 一、利他主义与亲社会行为

亲社会行为（prosocial behaviors）的目的就是帮助别人。

利他主义（altruism）——一个体在做这种亲社会行为的时候并没有考虑个人安全和利益。

#### 1、利他行为产生的根源

生死情境下的选择：亲缘关系效应

互惠性利他主义(reciprocal altruism)人们之所以做出利他行为，在某种意义上是希望其

他人也会对自己做出利他性行为。

利他主义为什么依然是人类基因组的一部分做出了另一个解释：女性相信那些有着明显

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

利他主义倾向的男性会是好父亲。

## 2、亲社会行为的动机

巴特森（Daniel Batson）指出，有四种力量使人们为公共利益做贡献：

利他主义：一种有益于他人的行为。

自我主义：一种绝对以自我利益为中心的亲社会行为。

集体主义：一种有利于某一特定群体的亲社会行为。

规则主义：一种支持道德原则的亲社会行为。

巴特森同情—利他主义假设的证据：当你对他人产生同情时，这种感情就会产生一种提供帮助的动机。立刻产生的利他情绪比抽象的公平目标更强烈。

## 3、亲社会行为的情境效应

旁观者介入（bystander intervention）——人们想帮助处于麻烦的陌生人的意愿——是和情境的每一个特性相关的。

责任分散（diffusion of responsibility）：当有不止一个人能够在紧急事件中帮忙的时候，人们经常会假设其他人会或应该帮忙——于是他们自己就会退缩或不帮忙。

（1）旁观者必须注意到紧急事件

帮助他人的行为取决于花费一定的时间对情境做出准确的评价。

（2）旁观者必须认定事件为紧急事件

（3）旁观者一定要感觉到责任

不介入的一个重要的因素是责任的分散。

## 二、攻击 攻击（aggression）行为

洛伦兹（Karl Lorenz）：《论攻击》（on Aggression）：人类没有进化出适当的机制来抑制自己的攻击冲动。直到发明武器之前，这些抑制的机制也没有进化出来。

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

研究者发现与洛伦兹不同的两点：第一，其他许多动物也具有同样的攻击行为。第二，人类对自己攻击行为的控制力量要比洛伦兹认为的更强。

求生的动机可能赋予了大多数物种某些暴力形式的天生倾向性。

1、个体差异 某些个体的攻击性比其他人更可能具有遗传基础。

如果人们的丘脑经历了不适当的刺激，它们就可能不能够抑制消极的情感而导致攻击行为。

存在于血液中的复合胺如果出现问题的话，可能会削弱大脑调节消极情感和冲动性行为的能力。

最富有攻击性的男孩具有最强的应激反应。

冲动性攻击（impulsive aggression）是个体对情境的反应，是由情感驱动的，最激烈的反应为攻击行为。

工具性攻击行为（instrumental aggression）是有目标指导和认识基础的攻击。

## 2、情境影响

### (1)挫折-攻击假设

挫折——攻击假设(frustration-aggression hypothesis)挫折在人们获取目标受到妨碍的情境下出现，而出现挫折后人们比平时更可能表现出攻击行为。

人们对于失业的过度恐惧限制了由挫折所导致的暴力倾向

### (2)温度和攻击行为

温度与人们的攻击行为之间有密切关系。

在温暖的天气里、晚上 9 点到凌晨 3 点，较容易发生攻击行为。

### （3）直接地激怒和扩大化

直接挑衅的结果同那些将会导致攻击行为的消极情境因素具有同样的效应。

一个扩大的剧本（escalation script），这是一种把文化规则进行编码的记忆结构，编码序

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

列与人们对连续挑衅的攻击性反应逐步升级的顺序相一致。

### 3、文化限制

个体攻击行为产生的可能性在很大程度上受文化价值和社会规范的限制。

尼斯贝特（Richard Nisbett）广泛地研究了美国社会中涉及攻击的地域性态度和行为。

#### （1）攻击行为规范

欧洲国家的谋杀率要比美国的谋杀率低得多。

主要因素是环境中攻击性榜样的可获得性。

### 三、偏见

偏见（prejudice）是针对特定目标群体的一种习得性的态度，它包括支持这种态度的消极情感（厌恶）和消极信念（刻板印象），以及逃避、控制、征服和消灭目标群体的行为意向。

#### 1、偏见产生的根源

社会分类（social categorization）是一个过程，借助这个过程，人们把自己和别人分成群体来组织社会环境，内团体（in-groups）和外团体（out-groups）。

群体内偏见（in-group bias），一种认为自己群体比别的群体好的评价。

种族主义（racism）——一种根据人的肤色或种族遗传所产生的歧视；偏见也会导致性

别主义（sexism）——一种根据性别不同而产生的歧视。

一致性趋向量表（the universal orientation scale）上得分较高的人更倾向于赞成这样的观点，如“当我遇到某人时，我倾向于注意我和别人之间的共同点”，他们不赞成像“我能通过一个人的性别来了解他的许多东西”的这种观点。

#### 2、刻板印象的影响

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

偏见的记忆结构——刻板印象。刻板印象（stereotypes）是对一群被赋予同样特征的人的分类。

人们倾向于贬低与他们以前观点相矛盾的信息。

### 3、克服偏见

罗伯斯洞穴实验接触假设（contact hypothesis）——依靠敌对双方的直接接触将会减少偏见。要克服偏见还必须促进在追求共同目标时个人之间的相互作用。

拼凑技巧（jigsaw technique）的策略中，发给每一个小学生整篇材料的一部分让他们去掌握，然后再与其他群体成员分享。

罗伯斯洞穴研究的假设：与外团体成员的友谊能够导致偏见的消除；友谊也可能促进去地域化的过程。

### 4、服从权威

斯坦利·米尔格兰姆（Stanley Milgram），二战时期纳粹分子的盲从与其说是本性，倒不如解释成不可抗拒的情境力量的结果。

需要特性（demand characteristics）是指实验设置中的一些线索，这些线索影响了被试对于自己使命的理解进而系统地影响其行为。

情境的因素，而不是个体被试间的区别，在很大程度上控制着行为。

人们服从权威的原因有两个：规范性的影响和信息源的影响。

实验情境下对权威的顺从实际上是人们固有习惯的一部分，这些习惯是从小在不同的环境中习得的，这就是绝对服从权威。

### 5、种族灭绝和战争心理学

有些时候在有些地方一群人对另一群体有组织地实施毁灭——种族灭绝（genocide）

埃温·斯道伯（Ervin Staub），造成恐怖运动的文化和心理学因素：

小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的

起点往往是社会成员感受到艰苦的生活条件。

在这样困难的条件下，人们更固执于界定内团体和外团体。

因为替罪羊这个群体为社会顽疾背了黑锅，对他们施以暴力就更加容易。参与者和旁观者开始相信——受害者必然是因为做了一些坏事从而招致暴力惩罚。

暴力也为自己辩护——阻止暴力意味着承认，发动它就是个错误。

人们已经从内心深处把“家庭”和“国家”联系在一起了。

## 6、和平心理学

促进国家、团体及家庭内部的和平，它鼓励人们对有关暴力和破坏性冲突的起因、结果及预防措施进行研究、教育及培训。

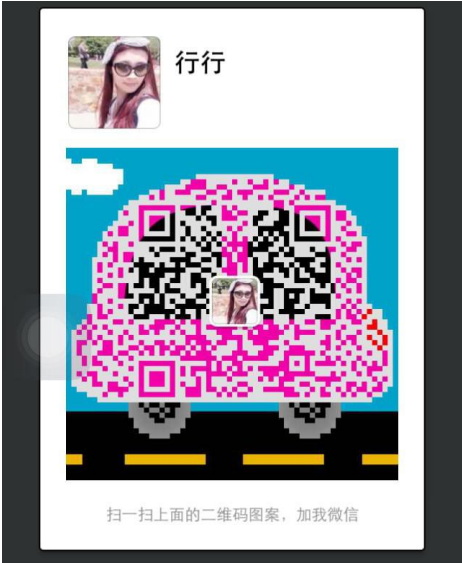
勒温研究了群体动力学（group dynamics）——领导者正是通过这一手段影响了他们的追随者、群体行为也是通过这一方式改变了个体的行为。

1、小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。您也可以在微信上呼唤我 放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的 。

2、扫面下方二维码，关注我的公众号，回复电子书，既可以看到我这里的书单，回复对应的数字，我就能发给你，小编每天都往里更新 10 本左右，如果没有你想要的书籍，你给我留言，我在单独的发给你。



小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的



扫此二维码加我微信好友



扫此二维码，添加我的微信公众号，  
查看我的书单