

心理学是什么

误解

1. 心理学不是读心术
2. 学习心理学不能成为心理医生
 - 心理学属于管理心理学
 - 心理医生是临床心理学的产物
3. 心理学就是催眠
 - 并非人人都可以被催眠
 - 催眠是一种用于心理治疗的手段
4. 学心理学的人心里都不健康
 - 学心理学的人患心理疾病的概率低

心理学是什么？

概要

- 1、心理学是一门科学，一门遵循辩证唯物主义的科学。
- 2、它立足于科学方法收集证据，然后用一套有序、科学的步骤来分析这些证据，最后得到科学的结论。

定义

心理学是研究个体的心理现象和行为规律的一门科学。

心理学可以做什么？

基础心理学

描述、解释、预测、控制人的行为

应用心理学

将基础心理学的研究成果应用到生活各个领域，从而提高人们的生活质量。

心理学家对人行为的“描画”

宏观	复杂社会环境和文化环境中整体的人的行为	如人类的暴力行为、暴力事件惩处的社会影响等
中观	具体情境中人的行为反应	如被打司机应激状态下的行为、车上其他乘客的帮助行为等
微观	大脑中的生物化学方面的变化	如情绪的产生与控制的生理基础

行为

机体变量	在个体内部起作用	性格、价值观、反映风格
环境变量	在个体外部起作用	生活压力、周围舆论、经历

心理学到底可以做什么

- 有助于心理学家最终找到有关任性的“肖像画”
- 这就是对行为的“描述”
- 对人行为的预测：在明确了内外部因素对人行行为产生的影响之后，可以预测个人在其他环境下的行为。
- 对人行为的控制：采用方法使人的负面行为不发生，或改变强度或频率。这是心理学帮助人改进生活质量的重要途径。

心理是如何产生的？

心理的本质

唯心主义心理学

精神第一性，物质第二性，精神先于物质而存在

唯物主义心理学

物质第一性，精神第二性，精神对物质的反映

辩证唯物主义心理观

- 精神是物质高度发展的产物
- 心理是脑的机能，脑是心理的器官
- 心理是人脑对客观现实的主观反映
 - 人脑：是心理产生的物质基础
 - 客观现实：是心理的源泉，脱离了客观现实，人正常的心理活动将不复存在。
 - 主观反映：心理对客观现实的反映具有主观

度量心理学的“尺子”

研究方法

观察法

在自然情境或者预设情境中对人的行为进行有系统地观察和分析。

名称	描述	实际应用	
自然观察法	自然情境下的观察	珍妮古道尔观察大猩猩长达13年	猩猩以各种方式互相交流，有情感，可以制造和使用工具。
控制观察法	预设场景下的观察	行为观察室，预先设置好场景	

观察法的优缺点

优点	保持了观察对象心理活动的自然流露和客观能够收集到第一手资料
缺点	观察处于被动地位，消极等待行为发生，耗时长

注意：观察者偏见，避免方法是使流程标准化、操作化。

实验法

定义：人为地有目的地控制和改变条件，操作一个自变量来观察其在因变量上产生的效果。

主试（操作试验的人）、被试（在试验中表现的人）、自变量（自身发生变化的量）、因变量（因为自变量发生变化的量）、控制变量（可能混淆自变量和因变量之间关系的量）

自然实验法（现场实验法）	在生活情境中，改变某些条件，引起被试心里活动进行研究。	
实验室实验法	在实验严格控制条件下，借助专门仪器引起和记录被试心里现象进行研究。	主要对视觉、记忆、情绪等进行研究

实验法优缺点

优点	主动引发行为，利于发现因果关系
缺点	变量混淆：期望效应（主试对结果影响）、安慰剂效应（被试对结果影响）

小实验的大学问

霍桑试验（自然实验、田野试验）

地点：霍桑工厂

时间：1924年

工厂背景

- 隶属美国西方电气公司
- 制造电话交换机
- 完善的娱乐设施、医疗制度和养老金制度
- 工人们仍愤愤不平
- 生产成绩不理想

照明实验

描述：随机抽2组工人，一个在原来照明条件下工作，另一组在增强照明强度条件下工作。

结论：失败，与照明条件无关

福利实验

描述：选6名女工，增加福利待遇、改变福利待遇、降低福利待遇

结论：失败，与福利无关

访谈实验

描述：对每位员工进行访谈

结论：人自身的主观能动性是工作效率的主要影响因素

群体实验

描述：14名男工，绕线圈计件工资制。

结论：效率维持在中等，形成了小团体

人际关系理论

- 组织不仅是个技术-经济系统，而且是一个社会系统；
- 个体不仅受经济奖励的激励，而且受各种不同的社会和心理的影响；
- 企业中存在这“非正式组织”，非正式组织中的人际关系影响工作效率

鹦鹉的择偶奇遇

鹦鹉是如何学会开盒技能的？

行为主义

- 心理学不应该研究看不见摸不着的潜意识，而应该研究可观察可改变的行为。
- 每个人的行为都完全由自己所处的环境来操纵，人们可以通过像巴普洛夫训练小狗那样，靠建立条件反射来塑造人类的任何一种行为。

斯金纳箱

描述：小白鼠在箱中，有一个可以按压的机关，按下之后就会有食物。

结论：强化刺激使反应得到加强。学习的本质就是反应的改变，强化刺激可以加强这种改变。

提出概念：操作性条件反射：行为+强化刺激=概率增加

负强化不是惩罚：无论是正强化还是负强化，最终的结果都是使有机体行为得以增加，或者使某种反应继续出现，而惩罚则是组织或减弱某种行为反应。

正强化	行为，好结果发生，行为增强	
负强化	行为，化结果停止，行为增强	
惩罚	行为，坏结果发生，行为减弱	

操作性条件的实际应用

- 工作中，严格的奖惩制度就是帮助工人在该做的行为和奖励之间建立联系，在不该做的行为与惩罚之间建立联系。
- 教育领域，程序化教学，机器会随时对学生学习情况进行检测，以此来决定学习进程。
- 心理治疗领域，通过不断地奖惩来促使人们改变病态行为，塑造新的行为习惯。
- 生活中，培养幼儿爱劳动，即便打坏东西，家长应该以表扬鼓励为主，以确保打扫卫生的行为得到积极强化，切不可因为没有做好而严加呵斥。

谷歌的死亡福利

人本主义心理学

核心思想

- 个体能控制自己的生活，而不被环境操控
- 人具有高级的价值观，而不是受无意识驱动或外在的奖励的控制
- 人有自我实现的巨大潜力，人们通过热情、慈善和支持来帮助他人达到自我实现

人的需要五个层次

由低级到高级：生理需要-安全需要-归属与爱的需要-尊重需要-自我实现需要

- 只有再低级层次的需要部分或全部满足后，才可能向高级需要迈进
- 每一个时期都会有一个核心需要支配人的主要行为
- 人类的最高层次的需要被称为“自我实现”

自我实现的标准

1. 了解并认识现实，持有较为实际的人生观
2. 接纳自己、别人以及周围的世界
3. 能够较为自然地表达自己的情绪和思想
4. 有较广的视野，就事论事，较少考虑个人的利害关系
5. 能享受自己的私人生活
6. 有独立自主的人格
7. 对平凡的事物不觉得厌烦，对日常生活永远感到新鲜
8. 生命中曾经有过引起心灵震动的高峰体验，也就是一种超越了时空和自我的心灵满足感和完美感
9. 热爱人类，并且承认自己是其中的一员
10. 有交情很深的朋友和亲密的家人

11. 具有民主的风范，尊重别人的意见
12. 有伦理观念，决不会为了达到目的而不择手段
13. 带有哲学气质，有幽默感
14. 有创见，不墨守成规
15. 不和世俗抵触，但又不是完全的服从
16. 对生活环境有改进的意愿和能力

积极心理学

主要研究主题

- 个体主观体验，如希望、乐观、幸福
- 个体积极的特质，如创造性、爱的能力、天分
- 积极的团体和公民价值观，如责任感、抚养、宽容

幸福五因素

1. 丰富的积极情绪
2. 高度的沉浸体验
3. 满意的社会关系
4. 有意义的生活和工作
5. 不断涌现的成就感