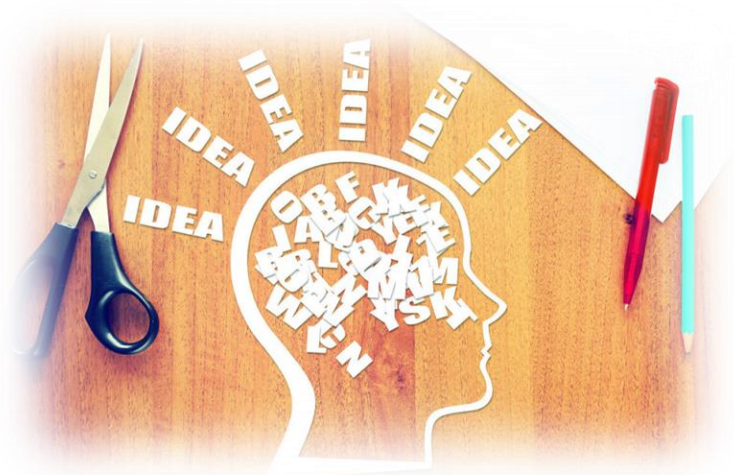


个性心理学

——8、认知流派



张萌 B.SC, M.SC, PH.D

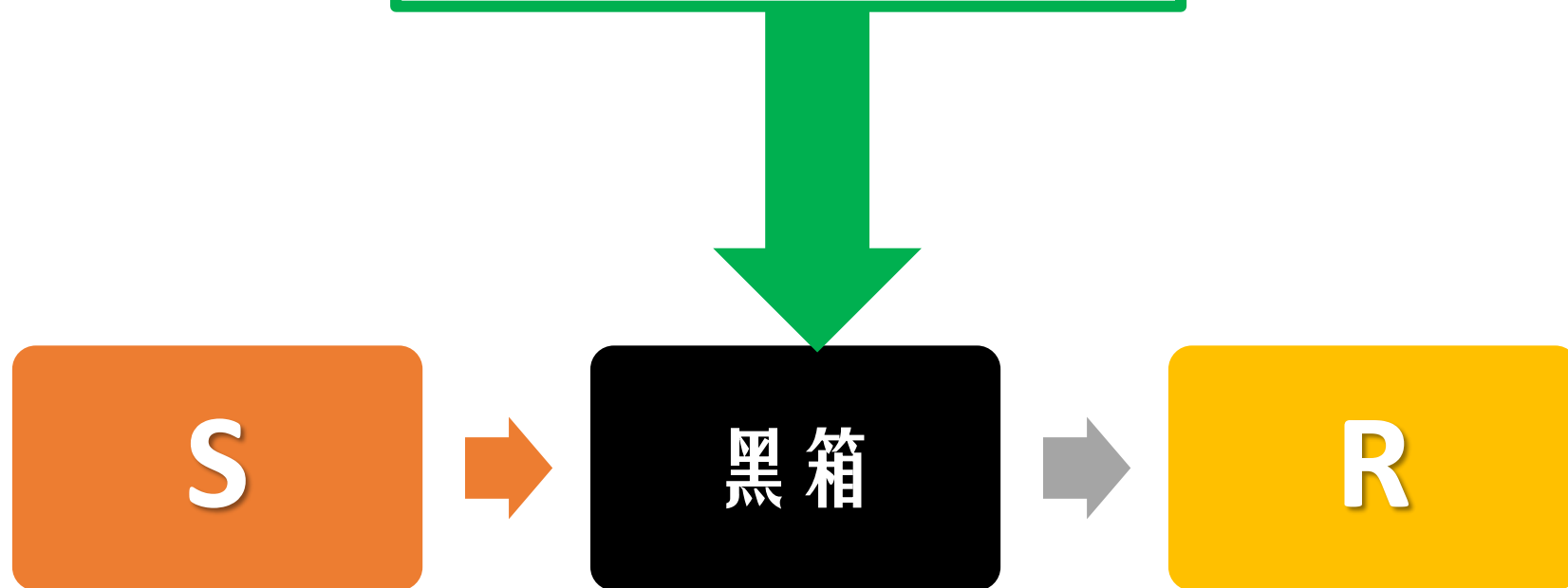
有一千个读者，
就会有一千个哈
姆雷特。

——恩格斯



认知人格变量

认知人格心理学家感兴趣的



乔治·凯利/George A. Kelly

(1905–1967)



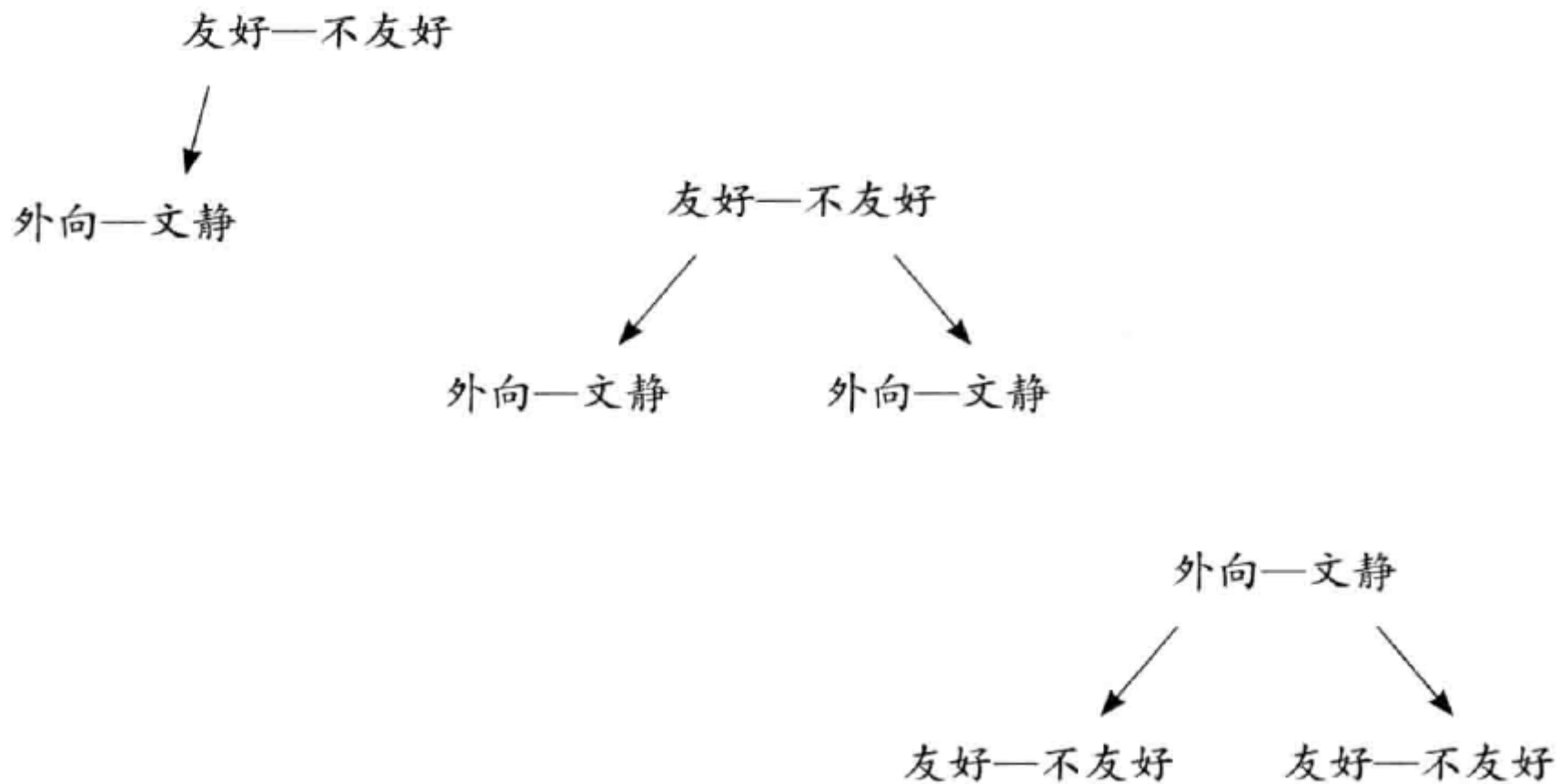
坚持实用导向的学者、教师和热心的朋友

- 出身于美国中部的农户，父亲是前牧师，本人始终是教会的积极成员
- 1926 年获物理学与数学学士学位
 - 反感S-R学说和弗洛伊德的理论
- 1931 年获心理学博士学位
 - 此时他已学过物理学、数学、社会学、教育学、劳动关系、经济学、言语病理学、文化人类学和生物统计学
- 毕业后兴趣转到临床心理学上，尽管从未接受过任何临床技术方面的正式训练
 - 善于实践的天性让凯利在情绪问题的治疗上开始进行尝试——有用者留，无用者弃

个人建构论

- 科学人(man-the-scientist)观点
 - 人们像科学家一样，不断地提出并检验关于他们的世界的假设（模板匹配的比喻）
- 个人建构系统：
 - **个人建构**：用来解释和预测事件的认知结构
 - 个人建构由两极的、相互对立的成对概念组成
 - 每个人都有一套独特的建构，组成了TA的建构系统
 - 人与人的反应差异（人格差异）来源于使用的建构不同，以及对建构的组成方式不同

个人建构系统



个人建构论

- 科学人(man-the-scientist)观点
 - 人们像科学家一样，不断地提出并检验关于他们的世界的假设（模板匹配的比喻）
- 个人建构系统：
 - **个人建构**：用来解释和预测事件的认知结构
 - 个人建构由两极的、相互对立的成对概念组成
 - 每个人都有一套独特的建构，组成了TA的建构系统
 - 人与人的反应差异（人格差异）来源于使用的建构不同，以及对建构的组成方式不同

心理问题

- 凯利不认为心理障碍是由过去的创伤的经验引起的——人们出现心理问题是由于建构系统的缺陷（特定经历可以用来说明为什么个体会那样解释世界）
- 凯利认为焦虑是大多数心理问题的核心
 - 当个体的建构系统不能解释清楚生活中发生的事情时，焦虑就产生了
- 建构系统从来就是不完美的
 - 心理健康者可以通过新的建构去替代旧的、不恰当的建构
 - 心理不健康者却无法做到这个

认知人格变量

认知人格心理学家感兴趣的



认知人格变量

表 15.1 认知—情感单元

编码	对有关自我、他人、事件和情境等信息进行编码的类别（建构）
预期和信念	对某种情境中会发生什么、对某行为的后果、对某人的个人效能的预期。
情感	情感、情绪和情绪反应
目标与价值观	个人的目标、价值观和人生计划
能力与自我调节计划	用于改变和保持人的行为与内部状态的领会能力、计划和策略

来源：From Kelly, George, A. A theory of Personality: The Psychology of Personal Constructs.
Copyright © 1955, 1963 by George A. Kelly, renewed 1983, 1991 by Gladys Kelly. Translated
and used by permission of W. W. Norton & Company, Inc.

图式

- **图式**(schema): 能帮助人们知觉、组织、加工和利用信息的、假设性的认知结构

图式的作用

帮助知觉周围环境的特征

提供了组织和加工信息的结构

抑郁图式

- **抑郁图式**是含有对抑郁事件和思维的记忆与联结的认知结构
 - 使用这种图式进行信息加工的人会注意消极信息，忽视积极信息（注意偏向）
 - 用抑郁的方式解释模糊信息（解释偏向）
 - 更容易回想起抑郁的记忆，常把当前的伤心体验和过去的事扯在一起（记忆偏向）
 - 简而言之，抑郁者的信息加工是一种保留消极思维、排斥积极思维的方式。

抑郁图式（注意偏向）



Fixation



Stimulus (probe)

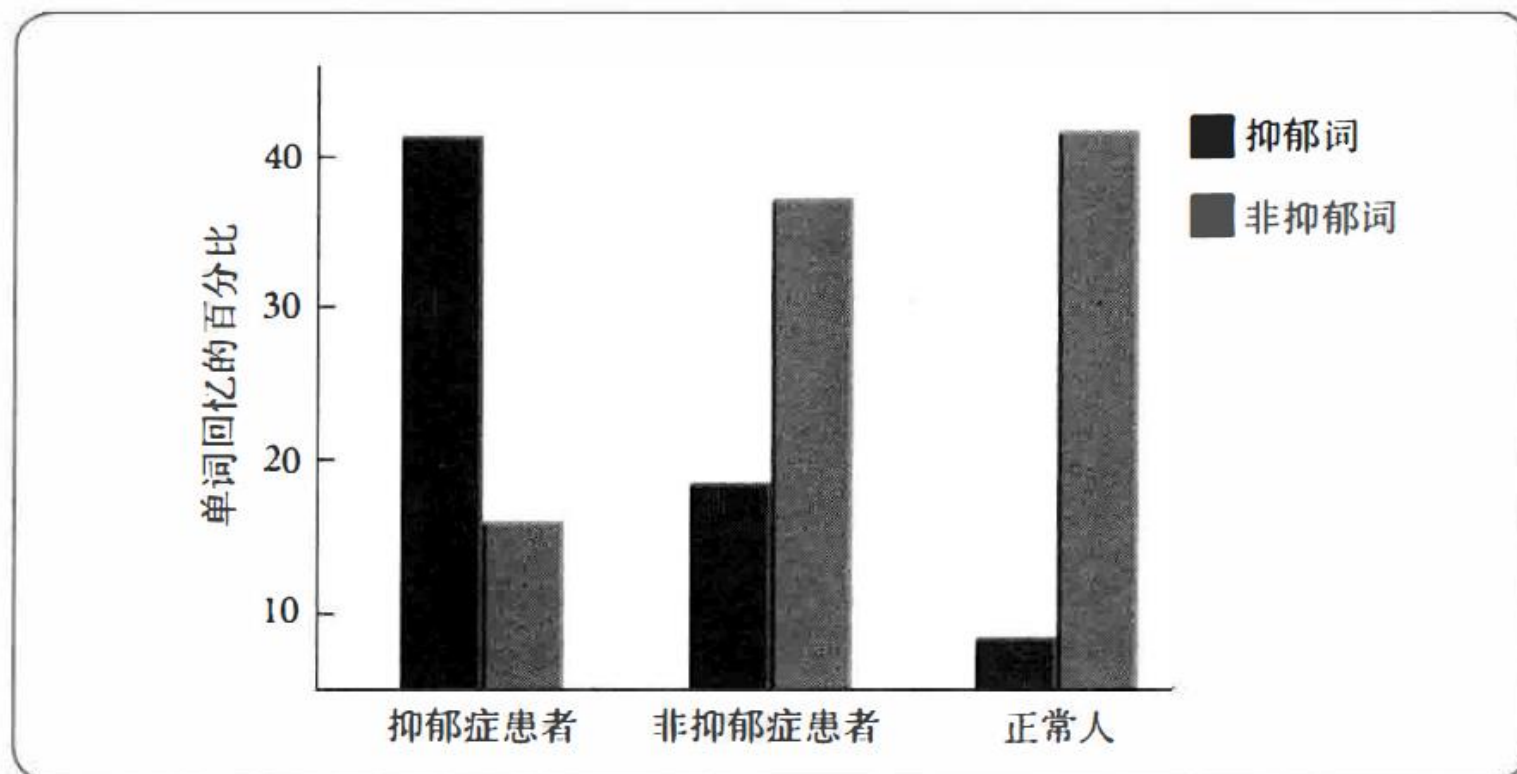


Response (one or two dots)

抑郁图式（记忆偏向）

- 抑郁症患者对列出的形容词按“是”或“否”按钮，来表明这些词语是否可以描述自己。
- 其中一半词与抑郁有关（例如，黯淡的、忧郁的、无助的），一半与抑郁无关。
- 只给了这些被试3分钟，他们就尽其所能地回忆起很多词语 (Derry& Kuiper, 1981)。

抑郁图式（记忆偏向）

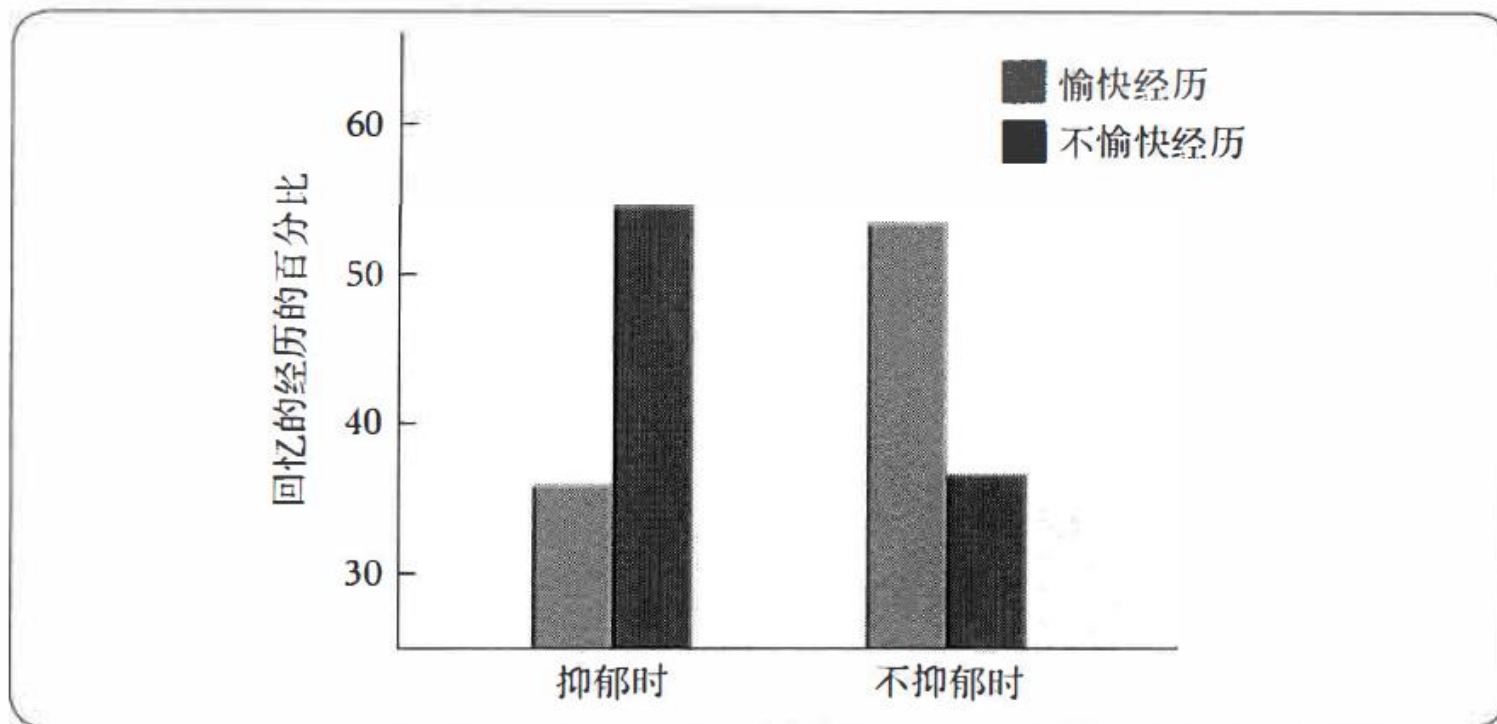


来源：From "Schematic processing and self-reference in clinical depression," by P. A. Derry and N. A. Kuiper, *Journal of Abnormal Psychology*, 1981, 90, 286-297.

抑郁图式（记忆偏向）

- 如果抑郁者是使用抑郁图式来加工信息的，他们应该会比不抑郁的人更容易回忆起悲伤的事情
 - 给抑郁症患者呈现一系列词语（如火车、冰），让他们回忆每个词语在心里引起的真实生活经历（Clark & Teasdale, 1982)
 - 进行了两次测试：
 1. 在TA们感到特别抑郁的时候
 2. 在TA们不那么抑郁的时候

抑郁图式（记忆偏向）



来源：From "Diurnal variation in clinical depression and accessibility of memories of positive and negative experiences," by D. M. Clark and J. D. Teasdale, *Journal of Abnormal Psychology*, 1982, 91, 87-95. Reprinted by permission of the American Psychological Association.

抑郁图式（解释偏向）

- 因为抑郁者用抑郁图式对信息进行过滤，所以他们还喜欢以最坏的可能性来解释模糊信息。
 - 抑郁者在看待自己的表现时，往往会陷入自己的失误中不能自拔，无法因为自己做对的事情给自己足够的自信 (Crowson & Cromwell, 1995; Moretti et al., 1996)
 - 让被试完成一套测验，然后让他们选择是查看得好分数的题还是得差分的题 (Giesler, Josephs & Swann, 1996)
 - 82%的抑郁被试选择得差分的题，明显多于非抑郁被试

消极认知（解释）风格



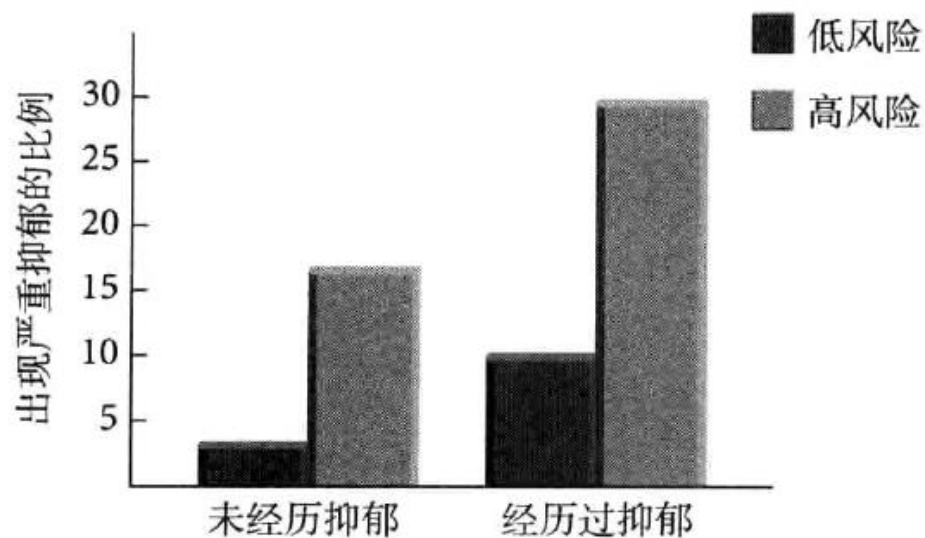
消极认知（解释）风格

- 认知（解释）风格：人们解释事件方式的个体差异
 - 拥有消极认知风格的人倾向于把他们的问题归因为稳定的（持久的）、和总体的（普遍的）原因
 - 消极认知风格与抑郁有显著联系 (Haeffel et al., 2003; Hankin, Fraley & Abela, 2005; Riso et al., 2003)
 - 习惯性地 把消极事件看作个人缺点的结果的人，只要有一件难以避免的不幸经历发生，就会陷入抑郁

消极认知（解释）风格

- 庇护所内遭受过虐待的妇女中，具有消极认知风格的人比不具备这种风格的人有更多抑郁和其他创伤症状(Palker-Corell & Marcur, 2004)
- 具有消极认知风格的人，相比不具有这种认知风格的人，在强烈地震后更可能发生抑郁 (Greening, Stoppelbein & Docter, 2002)
- 根据其消极认知风格被确定为高抑郁风险的学生，无论是否曾经抑郁发作过，在接下来两年半的时间里至少一次严重抑郁发作的概率相比低风险的学生都更高 (Alloy, Abramson, Whitehouse, Hogan, Panzarella, & Rose, 2006)
 - 高风险学生经历抑郁的可能性是低风险同学的6倍

消极认知（解释）风格



来源：Alloy et al.(2006).

抑郁图式与抑郁症状

- 抑郁认知与其他症状之间有双向因果联系 (Clark et al., 1999)
- 但是，随着抑郁发作的康复，人的消极思维会减少，但基本认知网络仍然保持原样 (Dozois & Dobson, 2001; Hedlund & Rude, 1995; Ilardi & Craighead, 1999; Ingram & Ritter, 2000; Segal, Gemar & Williams, 1999)
- 如果稳固的抑郁图式仍然存在，以后还是容易抑郁发作 (Havennans, Nicolson & deVries, 2007; Lewinsohn, Joiner & Rohde, 2001)
 - 一段悲伤的音乐就可能增加曾经的抑郁患者的消极思维 (Gemar, Segal, Sagrati & Kennedy, 2001)

认知流派的优势与批评

- 优势：

- 实证研究中产生
- 符合心理学的现代趋势/时代精神
 - 近年来认知取向的心理治疗受到特别的欢迎

- 批评：

- 概念有时过于抽象
- 认知流派这些更复杂的概念是否更好地解释了人格？
- 缺乏统一的模型

HOMEWORK

- 应用：认知行为治疗
- 评价：轮流呈现网格法
- 认知流派：相关研究
 - 自我的认知表征
 - 认知与攻击
 - 认知和抑郁
 - 性别、记忆、与自我解释
 - 可能的自我

