

医学笔记系列丛书

医学心理学笔记

主 编 刘春文

编 者

衣桂花 董丽芳 刘春文 王冠军

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是医学笔记系列丛书的一本,结构概括为“三栏三框”:①板书与教案栏:严格与国家规划教材配套,省去记录时间,集中听课而效率倍增;②词汇与解释栏:采取各种记忆词汇的诀窍,掌握医学专业词汇,提高竞争实力;③测试与考研栏:众采著名医学院校考试辅导习题和考研真题,高效指导考研方向;④轻松一刻框:精选中外幽默笑话,激活麻痹和沉闷的神经;⑤画龙点睛框:浓缩精华,巧妙归纳,轻松速记,深刻难忘;⑥随心心得框:留给您的私人空间,边学边想,真正地把书本知识变成自己的知识。

本书是各大、中专院校医学生学习、记忆及应考的必备书,同时也可作为医学院校老师备课和教学的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

医学心理学笔记 / 刘春文主编. —北京:科学出版社,2006.7

(医学笔记系列丛书)

ISBN 7-03-017437-2

I. 医… II. 刘… III. 医学心理学 - 医学院校 - 教学参考资料

IV. R395.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第063479号

责任编辑:康蕾 吴茵杰 王晖 / 责任校对:李奕莹

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

http://www.sciencep.com

印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006年7月第一版 开本:787×1092 1/16

2006年7月第一次印刷 印张:7

印数:1—5 000 字数:202 000

定价:19.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换(新欣))

目 录

绪论	(1)
第一章 主要理论	(6)
第二章 人的心理	(14)
第三章 心理健康	(38)
第四章 心理应激	(42)
第五章 心理评估	(52)
第六章 心理治疗	(60)
第七章 临床心身相关问题	(73)
第八章 异常心理与不良行为	(79)
第九章 临床医学其他心理问题	(87)
第十章 病人心理与医患关系	(96)
第十一章 医学心理咨询	(103)

绪 论

板书与教案栏——浓缩教材精华，打破听记矛盾

第一节 医学心理学概述

一、定义、范围与性质

(一) 定义:医学心理学(medical psychology)是医学和心理学相结合的一门交叉学科。它研究心理变量与健康或疾病变量之间的关系,研究解决医学领域中的有关健康和疾病的心理问题。

(二) 研究范围

1. 研究心理行为的生物学和社会学基础及其在健康和疾病中的意义。
2. 研究心身相互作用机制。
3. 研究心理行为因素在疾病过程中的作用规律。
4. 研究各种疾病过程中的心理行为变化规律。
5. 研究如何将心理行为知识和技术应用于人类的健康保持和疾病防治。

(三) 学科性质

1. 交叉学科:医学心理学与医学院校的许多课程(如基础医学、临床医学、预防医学和康复医学等)有交叉联系。
2. 基础学科:医学心理学为医学事业提出心身相关的科学观点。
3. 应用学科:医学心理学将心理行为科学的系统知识应用到医学的各个部门。

二、相关学科

1. 神经心理学和生理心理学:神经心理学研究大脑与心理活动的具体关系,包括各种心理活动的大脑机制问题。生理心理学研究心理现象的生理机制。
2. 心理生理学:研究心理或行为与生理变化的关系。
3. 临床心理学和咨询心理学:临床心理学主要研究和直接解决心理学临床问题。咨询心理学对正常人处理婚姻、家庭、教育、职业及生活习惯等方面的心理学问题进行帮助,也对心身疾病、神经症和恢复期精神病人以及其亲属就疾病的诊断、护理、康复问题进行指导。
4. 心理健康和健康心理学:心理健康一是指心理健康状态,机体处于这种状态时不仅自我感觉良好,而且与社会的关系和谐;二是指维持心理健康的原则和措施。健康心理学(health psychology)是将心理学的专业知识应用于预防医学,以保持和增进心身健康,预防和治疗疾病。



【物理课上】物理课上老师问阿摩尔:“你知道什么是电阻,什么是电源吗?”阿摩尔回答道:“店主(电阻)就是商店的老板,店员(电源)就是商店的伙计。”

5. 康复心理学和缺陷心理学:康复心理学(rehabilitation psychology)是研究解决伤残、慢性病人和老年人存在的心理行为问题。缺陷心理学(defect psychology)研究心理或生理缺陷者的心理学问题。
6. 变态心理学:变态心理学(abnormal psychology)或称病理心理学(pathological psychology)研究行为的非正常偏离,揭示异常心理现象的种类、原因、规律及机制。
7. 护理心理学:护理心理学(nursing psychology)研究护理工作中心理学问题。

三、医学心理学史

- (一) 国外心理学的发展简况
1. 心理学一直从属于哲学,直到 1879 年德国学者冯特(W. Wundt)在莱比锡大学创建了世界上第一所心理实验室,才使心理学作为一门独立的学科出现于世。
 2. 1890 年,美国心理学家卡特尔(J. M. Cattell)首先提出心理测验的概念,医学心理学的研究和临床应用热点转向了心理测验。
 3. 1908 年,在美国成立了世界上第一个心理卫生协会。
 4. 19 世纪末 20 世纪初,奥地利精神病医生弗洛伊德(S. Freud)创建了心理动力学派。
 5. 20 世纪初美国心理学家华生(J. B. Watson)创立的行为主义心理学派认为:人的一些病态行为是通过学习获得的。所以,变态行为和心身疾病等可以通过教育和训练得到矫正。
 6. 20 世纪中叶创立的人本主义在理论上与精神分析、行为主义并列,构成了西方现代心理学的“第三种势力”。
- (二) 国内医学心理学的发展简况
1. 1936 年,在南京成立了中国心理卫生协会。
 2. 1985 年,中国心理卫生协会成立。
 3. 1990 年,中华医学会行为医学学会成立。
 4. 1993 年,中华医学会心身医学学会成立。
 5. 20 世纪 80 年代后期,卫生部将医学心理学纳入必修课。
 6. 我国从 1999 年开始实施的执业医师资格考试,已经把医学心理学作为 16 门考试的科目之一。

第二节 医学模式的转变的需要

1. 医学模式(medical model)是某一时代的心身观、健康观和疾病观的集中反映,是医学的主导思想,并影响医学工作的思维及行为方式,使之带有一定倾向性,也影响医学工作的结果。
2. 医学模式经历了如下的演化:神灵主义的医学模式(spiritualism medical model)→自然哲学的医学模式(natural-philosophical medical model)→生物医学模式(biomedical model)→生物-心理-社会医学模式(biopsychosocial medical model)。目前,医学模式正处于由生物模式向生物-心理-社会模式的转化阶段。
3. 1977 年,美国精神病学家和内科学教授恩格尔(G. L. Engel)建立了一种新的模式,即生物-心理-社会医学模式(biopsychosocial medical model),这是一种建立在系统论和整体观之上的医学模式。



- (一) 生物-心理-社会医学模式出现的动因及时代特征
1. 疾病谱顺位的变化。
 2. 人们对健康水平要求的提高。
 3. 社会因素对健康和疾病的作用增强。
 4. 人类认识水平的提高。
- (二) 生物-心理-社会医学模式对健康和疾病的认识
1. 人是一个完整的系统,任何在健康和疾病上只重视被分解了的各个器官或系统,忽视作为一个整体的人,都被看成是医学指导思想上的失误。
 2. 人同时有生理活动和心理活动,在研究健康和疾病问题时,应同时注意身心两方面因素的影响。
 3. 人与环境是密切联系的,人不仅是自然的人,也是社会的人。
 4. 心理因素在人类调节和适应的功能活动中有能动的作用。

第三节 医学心理学的研究方法

一、医学心理学研究方法的特点

1. 多样化的基础理论。医学心理学的有关理论很多,这反映了对心理实质认识的不一致。
2. 心理因素的主观性。心理现象常带有主观成分,定量难度较大。
3. 医学心理学是涉及多学科的交叉学科。

二、基本研究方法

- (一) 观察法
- 观察法是通过研究对象科学观察和分析,研究其中的心理行为规律。
1. 自然观察法:是在不加控制的自然情景中对个体行为作直接或间接的观察研究。优点是能反映真实情况;缺点是时间长。
 2. 控制观察法:在预先设计的一定情景中对个体的心理行为作直接或间接的观察。优点是快速,所得资料容易作横向比较分析;缺点是不易反映真实情况。
- (二) 调查法
- 调查法是通过晤谈或问卷等方式获得资料,并加以分析研究。
1. 晤谈法:通过会谈获得资料,同时观察其在会谈时的行为反应,以补充和验证资料的可靠性。
 2. 问卷法:用事先设计好的调查表或问卷让被试填写,然后对问卷内容逐条进行分析研究。
- (三) 测验法:指在医学心理学研究工作中以心理测验作为心理或行为变量的主要定量手段。
- (四) 实验法:对某一变量进行系统操作,从而研究这种操作对于心理行为或生理过程的影响规律。包括实验室实验和现场实验。
- (五) 个案法:是对单一案例的研究。个案法研究必须重视研究结果对样本所属整体的普遍意义。

词汇与解释栏——扫荡医学词汇,添加竞争虎翼

biomedical model 生物医学模式



【慈善家】上课的时候,我问学生的志愿,结果不外乎将来立志要做一位工程师、科学家、医生……只有一位学生说他将来做慈善家。我听了,马上对这位学生刮目相看。于是我问他为什么?他答道:“老师,您想,要是没有几个钱,能不能做一位慈善家?”

biomedical[,baɪəu' medɪkəl] *adj.* 生物医学的; bio + medical

biopsychosocial model 生物-心理-社会医学模式; bio + psycho + social

neuropsychology 神经心理学; neuro(神经) + psychology

observation[,ɔbzə(:)' veɪʃən] *n.* 观察, 监视; observational[,ɔbzə(:)' veɪʃənəl] *adj.* observational method 观察法

pathologic(al)[,pæθə'lɒdʒɪk(əl)] *adj.* 病理的

physiology[,fɪzi'ɒlədʒi] *n.* 生理学; physiologic(al)[,fɪziə'lɒdʒɪk(əl)] *adj.* 生理学的, 生理的

physiological psychology 生理心理学; psychological physiology 心理生理学

psychobiology[,saɪkəʊbaɪ'ɒlədʒi] *n.* 精神生物学, 生物心理学

psychology[,saɪ'kɒlədʒi] *n.* 心理学 psychologic(al)[,saɪkə'lɒdʒɪk(əl)] *adj.*

question(n)aire[,kestiə'nɛə, ,kwɛstʃə'nɛə] *n.* 调查表, 问题单, 问卷

retrospective[,retrəʊ'spektɪv] *adj.* 回顾的, 回想的, 追溯的

测试与考研栏——驰骋考研战场，成就高分能手

(一) 名词解释

1. 医学心理学
2. 医学模式
3. 观察法
4. 调查法
5. 实验法

(二) 填空题

1. 医学心理学是_____和_____的交叉学科。
2. 医学心理学是一门_____、_____和_____性质的学科。
3. _____年, 德国心理学家_____在莱比锡大学建立了世界上第一个_____, 从此, 心理学开始成为一门独立的现代科学。
4. 现代医学模式是_____。
5. 1977年, _____在《科学》杂志上发表文章, 提出了新的医学模式, 取代了传统的_____模式。
6. 实验法根据其实施方式可分为_____和_____。
7. 纵向研究根据其研究起点和终点时间可分为_____和_____。
8. 调查法是通过_____、_____、_____或_____等方式获得资料, 并加以分析研究。

(三) 选择题

【A型题】

1. 医学心理学是哪两种学科的交叉
A. 生理学与心理学
B. 医学与心理学
C. 伦理学与心理学
D. 生命科学与心理学
E. 医学与临床心理学
2. 生物-心理-社会医学模式的特点为
A. 认为任何身体疾病必定有其特殊的生物学原因
B. 认为没有躯体疾病就等于健康
C. 认为疾病是在生物和心理因素共同作用下形成的, 与环境无关
D. 认为引起疾病的最主要的因素是心理因素
E. 认为临床医学服务的对象是病人而不仅仅是疾病
3. 关于开设医学心理学的目的, 以下哪项最正确
A. 掌握一些心理评估的方法
B. 掌握一些心理治疗的方法
C. 掌握一些心理咨询的方法
D. 掌握一些自我调适的方法



- E. 以上都是
4. 生物-心理-社会医学模式认为
- A. 心身是统一的
- B. 心理对健康和疾病有能动作用
- C. 心理因素、社会因素和生物因素都影响人体健康和疾病的发生
- D. 在健康和疾病问题上应将人视为一个整体
- E. 以上都是
5. 不属于医学心理学分支学科的是
- A. 健康心理学 B. 变态心理学
- C. 神经心理学 D. 药物心理学
- E. 教育心理学
6. 从心理或行为角度研究躯体疾病的预防和健康促进,该项工作属于以下哪个范畴
- A. 临床心理学 B. 健康心理学
- C. 行为医学 D. 心身医学
- E. 神经心理学
7. 通过交谈或问卷的方法了解一些人对某一事件的感受、态度和行为,在医学心理学的研究方法中属于
- A. 调查法 B. 临床观察法
- C. 个案法 D. 实验法
- E. 心理测验法
- (四) 简答题
1. 生物-心理-社会医学模式对健康和疾病是怎样认识的?
2. 简述医学心理学的学科性质及相关学科。
3. 医学心理学的研究范围有哪些?
- (五) 论述题
1. 试述医学模式发生转变的原因及对当前医学领域的重要指导意义。



轻松一刻

【事情也有例外】老师在课堂上讲解物理常识：“磨刀石中间是着力的地方，经常跟刀子摩擦，因此凹下去；磨刀石两头因为不着力，所以凸了起来。”

“老师，事情也有例外。”志强说道，“例如我的脚底板，两头凸出来的恰是着力的地方，每天都在跟地面摩擦；而脚底板中间是不着力的地方，反而凹进去了。”

第一章 主要理论

板书与教案栏——浓缩教材精华，打破听记矛盾

第一节 行为学习理论

一、行为的概念

1. 狭义的概念:华生创建的行为学派认为,“行为”是指个体活动中可以直接观察的部分。他们提出,心理学是研究动物和人类行为的科学。而人的欲望、驱力,以及主观体验、意识、心理冲突,都无法直接观察和了解,是不能进行科学研究的。
2. 广义的概念:新行为主义心理学家斯金纳等人认为,“行为”是个体内在的和外在的各种形式的运动,也包括主观体验和意识等心理活动。
3. 行为学习理论:人的正常的或病态的行为都可以通过学习过程而形成。学习是支配人的行为和影响身心健康的一个重要因素。如果对行为学习各环节进行干预,可以矫正问题行为,进而治疗和预防一些疾病。行为学习理论与医学心理学关系密切的主要有:经典条件反射、操作条件反射、示范作用和认知行为学习理论。

二、经典条件反射

- (一) 经典条件反射实验过程
- | | | |
|---------------|--------------|--------|
| 1. 食物(无条件刺激)→ | 唾液分泌 | 无条件反射 |
| | 2. 食物(无条件刺激) | } 唾液分泌 |
| | 铃声(条件刺激) | |
| 3. 铃声(条件刺激) | → 唾液分泌 | 条件反射 |
- 条件反射是在非条件反射的基础上经过学习而获得的习得性行为,是大脑皮质建立的暂时神经联系。
- (二) 经典条件反射理论的意义:按照这一理论思路,任何环境刺激,都可通过经典条件反射机制影响人的各种行为(包括内脏活动、心理活动和社会行为)。
- (三) 经典条件反射的特点
1. 强化:某些环境刺激对行为反应产生促进作用的过程称为强化(reinforcement)。
 2. 泛化:作为反复强化的一种结果,某些与条件刺激(CS)相近的环境刺激也可引起条件反射,这称为泛化(generalization)。
 3. 消退:非条件刺激(UCS)长期不与条件刺激(CS)结合亦即取消强化,条件反射可逐渐消失,这被称为消退(extinction)。



行为理论由华生创立,主要观点是:人的正常的或病态的行为都可以通过学习过程而形成。理论基础是:经典条件反射、操作条件反射、示范作用。

三、操作条件反射

- (一) 实验过程:美国行为主义心理学家斯金纳(B. F. Skinner)提出操作条件反射理论。动物必须通过自己的操作才能得到强化而形成的条件反射,称为操作性条件反射(operative conditional reflex)。斯金纳指出:如果一个操作发生以后接着呈现一个强化刺激,这一操作的强度就会增加,即如果要加强某种反应或行为模式,就应该奖赏它。
- (二) 操作条件反射理论的意义:操作条件反射重视行为反应的结果对行为本身的影响。任何与个体需要相联系的环境刺激,只要反复出现在某一种行为之后,都可能对这种行为产生影响。这一理论在医学心理学中应用很广。
- (三) 操作条件反射的类型
1. 正强化:行为结果导致积极刺激增加,从而使该行为强化。
 2. 负强化:行为结果导致消极刺激减少,从而使该行为强化。
 3. 消退:行为结果导致积极刺激减少,从而使行为反应减弱。
 4. 惩罚:行为结果导致消极刺激增加,从而使行为反应减弱。

四、内脏操作条件反射

1967年,米勒进行了内脏学习实验,证实了内脏反应也可以通过操作性学习加以改变,他的实验被称为内脏操作条件反射。内脏操作条件反射的理论意义为:人类可以通过内脏的学习过程有意识地控制各种内脏活动,这为临床治疗疾病提供了一种新的技术。

五、示范作用

美国社会心理学家班杜拉(A. Bandura)认为,个体常常在社会中通过观察别人的行为而学习,并指出:“由于人可以根据他人的示范,在自己尚未表现任何行为时就能学到怎么做,这样就能避免许多不必要的错误。”班杜拉认为,示范作用包括四个过程:①注意。②记忆。③行动。④强化。

六、行为学习理论述评

1. 行为学习理论可以解释和解决许多医学心理学问题。
2. 行为学习理论涉及范围很广,以各种学习理论为依据的行为治疗方法已成为目前国内外许多心理治疗者的主流方法,通过行为矫正方法以改变各种不良行为、促进对工作和生活环境的适应、协助治疗许多临床疾病特别是心身疾病。但是,各种行为理论都有一定的局限性。

第二节 精神分析理论

精神分析理论(psychanalysis)又称心理动力理论,由奥地利医生弗洛伊德(S. Freud, 1856~1939)于19世纪末创立。



【谁创造万物】某宗教学校的教师在课堂上厉声问学生:“你们说,是谁创造了世间万物?”

教室里鸦雀无声,大家屏住呼吸,不敢出大气。

教师许久听不到回答,更加火冒三丈地说:“我非要你们说不可!谁?”

说着,灯泡似的眼睛盯着一位学生。那位学生抖瑟瑟地站起来,说:“老师,不是我!”

一、主要的理论内容

(一) 精神分析的心理结构

精神分析理论认为,人的心理活动可分为三个层次:潜意识、意识和前意识。

1. 意识(conscious)是人们当前可以直接感知的那一部分的心理活动,与语言有关,是心理活动中与现实联系的那部分,能被自我意识所知觉。
2. 前意识(preconscious),介于意识与潜意识之间,指暂时不被意识的心理活动。
3. 潜意识(unconscious),也叫无意识。是指个体无法直接感知到的那一部分心理活动,这部分的内容通常指不被外部现实、道德理智所接受的各种本能冲动、需求和欲望,或明显导致精神痛苦的过去事件。

人的心理活动中的意识、潜意识和前意识之间所保持的是一种动态的平衡。

(二) 精神分析的人格结构理论

弗洛伊德认为,人格由本我、自我和超我三大系统所构成。

1. 本我:本我是人格中与生俱来的最原始的潜意识结构部分,它是人格形成的基础,自我和超我都是从本我中分化出来的。本我由先天的本能、基本欲望所组成,遵循快乐原则。
2. 自我:个体出生后,从本我中逐渐分化出自我。弗洛伊德认为,自我是意识的结构部分。自我是处在本我、超我和外在环境之间的中介者,在本我和超我之间起调节作用,一方面要尽量满足本我的要求,另一方面又受制于超我的约束,遵循现实原则。
3. 超我:超我即道德化了的自我,即通常讲的良心、理性等。它是人格结构中最高的监督和惩罚系统,抑制本我冲动,对自我进行监督,遵循道德原则。

(三) 人格的发展

弗洛伊德十分重视个体早期经验在人格形成和发展中的作用。他认为,人格发展的基本动力是本能,尤其是性本能,人格伴随着性的发展而发展。人格发展分为五个阶段,在不同的阶段中性欲满足的对象也随之变化。

1. 口唇期(oral stage):从出生至1岁左右称为口唇期,主要从口腔部位的刺激中得到快感。
2. 肛门期(anal stage):1.5~3岁,儿童从自身排尿、排便中得到快感。
3. 性器期(phallic stage):3~6岁,开始注意两性之间的差别。
4. 潜伏期(latency stage):6~12岁的儿童,性力从自己的身体转移到外界的各种活动,称潜伏期。
5. 生殖期(genital stage):12~20岁左右。

弗洛伊德认为,在每一个时期都可能发生人格的冲突,冲突解决不好,性心理的发展过程就不能顺利地进行,就可能产生人格障碍或心理疾病。

二、精神分析理论述评

1. 弗洛伊德的精神分析论是人格理论中内容最完整的,他不仅解释了人格的结构和人格的动力,而且详述了人格的发展。其中有精华,也有糟粕。他和冯特被认为是现代心理学史上两位重要的人物。
2. 重视潜意识的研究,不仅扩大了人格心理学研究的范围,而且为个体行为的深一层认识提供了条件。



操作条件反射理论是斯金纳等人建立的,主要观点是:如果一个操作发生以后接着呈现一个强化刺激,这一操作的强度就会增加。并由此推论,人类许多正常或异常的行为反应应包括各种习惯或症状,也可以由于操作条件反射机制而形成或改变。

3. 重视早期经验在人格发展中的作用,重视行为的历史原因,强调行为发展的重要性,这对现代发展心理学有着深远的影响。
4. 局限性
 - (1) 过分强调潜意识和本能在人格发展中的作用。
 - (2) 他的人格研究资料,主要是对精神病人的诊断经验和自我分析,缺乏实验性的量化研究,很难重复,有些结论已被否定。

第三节 认知理论

一、认知理论的主要内容

1. 认知理论是20世纪60年代兴起的,不是由某位心理学家独创,而是通过许多学者的努力逐渐发展起来的,还在不断发展的过程之中。
2. 认知是从信息加工角度出发,指信息为人接受之后经历的转换、简约、合成、储存、重建、再现和使用等加工过程。
3. 认知是一种心理功能,包括内容和形式两方面,前者指认知活动所涉及的特殊事件,后者指认知活动的内在结构。

二、认知理论的主要特点

1. 认知的多维性:要真正认识事物的全貌和本质,必须认识到事物的整体性和多维性。
2. 认知的相对性:事物都是一分为二的。
3. 认知的联想性:人的认知活动不仅是感知觉的活动,而且包括了思维、想象等心理过程,同时也与人的智力及既往经验有关。
4. 认知的发展性:由于认知活动与一个人的知识结构、文化程度和所处社会文化环境等因素有关,因此人的认知功能有其历史性和发展性特点。
5. 认知的先占性:人的认知过程经常会发生“先入为主”或以“第一印象”来判断和解决问题。
6. 认知的整合性:认知活动不仅有感知觉、记忆、思维等心理活动的参与,还有判断和解决问题的过程,因此认知功能具有整合性。

三、认知对情绪和行为的决定作用

1. 沙赫特的情绪两因素观点:认知对生理唤醒进行标志,决定能产生哪一种情绪。
2. 阿诺德的情绪认知评价理论:认为情绪是个体对事件进行直觉评价的结果。
3. 埃利斯的ABC理论:认为在环境刺激或诱发事件(A)和情绪后果(C)之间有信念或信念系统(B)。

四、认知理论的述评

认知理论为人类情绪和行为问题的产生提供了理论解释,对于指导个体发展和心理健康的保持具有积极意义。但并不能解决或解释所有心理问题。



轻松一刻

【过路费】A同学要回座位,但被另一位B同学挡到路,

于是B同学向A同学说:“此路是我开,此树是我栽,要由此路过,请留下买路财。”

这时老师站在门外说:“刷卡可以吗?”

第四节 人本主义理论

人本主义心理学是在 20 世纪 50 年代和 60 年代在美国兴起的一种心理学理论,它因为强调人的本性及其主观经验的重要性,故称为人本主义。在西方,人本主义心理学被称为心理学中的第三种力量,其代表人物是美国的心理学家马斯洛(A. H. Maslow)和罗杰斯(C. R. Rogers)。

一、马斯洛的需要层次论

马斯洛认为,人类的基本需要是按照层次组织起来的。他把人类的高级需要和低级需要联系起来,纳入一个连续的统一体之中。

二、罗杰斯的自我论

1. 罗杰斯认为,不但在人身上,而且在一切有机体都表现出先天的、发展自己各种能力的倾向性。这种自我实现的倾向操纵着一切有机体。
2. 当自我与自我概念的实现倾向一致时,人就达到了一种理想的状态,即达到了自我实现。自我得到的经验、体验与自我概念冲突矛盾时,自我概念受到威胁,就产生了恐惧,通过防御机制否认和歪曲自身的经验、体验。当经验、体验与自我的不一致被意识到、知觉到时,焦虑就产生了。一旦防御机制失控,个体就会产生心理失调。
3. 罗杰斯提出了来访者中心疗法,这是以来访者为主导的治疗方法,而治疗者的作用退居其后。

三、人本主义理论述评

1. 优点:人本主义心理学的兴起对心理学的研究和发展具有一定的促进作用。其从研究人的外显行为转为研究人们自身内部心理因素,这对促进心理学学科全面发展产生了积极影响。
2. 缺点:人本主义心理学过分地强调主观的自我,强调个体的作用,将一切心理障碍归之于自我失调而无视传统的心理疾病分类,缺乏严格的科学性,曾引起人们的争论。

第五节 心理生物学理论

自中世纪初至今,不少生理学家和心理学家以生物学的方法探索心身相关的规律,逐步形成了医学心理学的心理生物学理论方向。

一、心理生物学研究历史

1. 20 世纪 20 年代,美国生理学家 Cannon 提出了应急反应概念和机体内平衡理论。
2. 20 世纪 30 年代,加拿大生理学家 Selye 创立了著名的应激学说。
3. 20 世纪 40 年代,Hess 首先利用电刺激方法研究动物的情绪反应,发现“情绪中枢”,他的发现为中枢控制情绪的假设提供了丰富的证据。
4. 美国心理医生 Wolf 是心理生物学研究的代表人物,他在 1943 年出版的《Human Gastric Function》中详细描写了一个叫汤姆的胃溃疡患者日常生活中各种精神因素对胃液分泌的影响,阐述了人类心理变量和生物学变量之间的关系,探讨了心理社会因素与生理因素相互作用对人类健康的影响。



精神分析理论由弗洛伊德创立,主要理论内容有:无意识论、人格结构论和性本能论。
无意识论:将心理活动分为三个层次:潜意识、意识和前意识。

二、心理生物学研究现状

1. 目前,心理生物学研究主要考察情绪、个性心理特征、行为方式以及生活事件这些心理因素对机体的影响,主要是因为这些因素在心身疾病的发生、发展和康复中的作用突出。
2. 研究证明,不良而持久的情绪体验可以引起自主神经活动和内脏功能的失调,导致心身疾病。
3. 个性与高血压、冠心病等某些疾病之间具有很高的相关性。
4. 许多行为方式也被证明与机体的健康有关,其中一些不良行为可直接引起一些疾病的发生。
5. 许多生活事件可以对机体造成不良影响,成为重要的应激原。

三、心理生物学的理论述评

1. 优点:心理生物学研究采用严格的实验设计、客观的测量手段和可靠的数理统计,能准确地揭示心身之间的某些本质联系。其越来越丰富的研究成果及其相应的有关理论和方法,有助于阐明多种疾病特别是心身疾病的发病、发展机制,并为其诊断、治疗、康复和预防提供科学依据。
2. 缺点:由于人的心理活动是生物-社会和多种其他因素交互作用的产物,而心理生物学只是一门生物学,试图以心理生物学的研究结果和生物学的理论观点来全面解释复杂的心理现象和心身关系显然有很大的局限性。

词汇与解释栏——扫荡医学词汇,添加竞争虎翼

accommodation[ə,kɒmə'deɪfən]n. 适应,调节

assimilation[ə,sɪmi'leɪfən]n. 吸收,同化

avoidance[ə'vɔɪdəns]n. 回避,无效; avoid + ance

communication[kə,mju:'ni'keɪfən]n. 传达,信息,交通,通讯,交往

conditioned[kən'dɪfənd]adj. 在某种条件下的,有条件的

conscious['kɒnʃəs]adj. 有意识的,清醒的; con 带有 + sci 知道 + ous 反义词

ego['i:gəu,'egəu]n. 自我,自己

emergency[ɪ'mɜ:dʒənsi]n. 紧急,意外,急症; emergency reaction 紧急反应

extinction[ɪks'tɪŋkʃən]n. 消失,消灭,废止,[物]消光,消退

fixation[fɪk'seɪfən]n. 固定,固着,固结,固恋

generalization[ɪdʒənərə'lai'zeɪfən]n. 一般化,普遍化,概括,泛化

homeostasis[həʊmiəu'steɪsɪs]n. 体内平衡,自身稳定

instrumental[ɪnstru'məntl]adj. 工具的,仪器的

instrument[ɪnstru'mənt]n. 仪器,器械,工具; instrumental conditioning 工具操作条件作用

id[id]n. 相同,私我,本我

libido[lɪ'bi:təu, lɪ'baɪdəu]n. 性欲,欲望

modeling['mɒdlɪŋ][计] 建模,造型,示范



轻松一刻

【妙语惊人】会计课老师提了几个概念问题,学生回答很不理想,老师不高兴地说:“概念如此差。将来毕业后如何胜任会计工作,更谈不上当老板了。”

不料,有个女同学说:“我可以当老板娘嘛。”全班哄然。突然又传来一位女同学的声音:“当老板的娘也可以。”

- negative['negətɪv] *adj.* 否定的, 否认的, 消极的, 阴性的, 负的; *n.* 否定, 负数
- operant['ɒperənt] *n.* 自发反应; operant conditioning 操作条件作用
- positive['pɒzətɪv] *adj.* 确定的, 积极的, 绝对的, 正的, 阳性的
- preconscious['pri:kɒnfəs] *adj.* 前意识的, 前意识
- psychoanalysis['saɪkəʊə'næləsis] *n.* 心理分析, 精神分析, 精神分析(学); psycho + analysis
- punish['pʌnɪʃ] *v.* 惩罚, 处罚; punishment *n.*
- reflex['ri:flɛks] *n.* 反射作用; *adj.* 反射的
- reinforcement['ri:ɪn'fɔ:smənt] *n.* 增援, 加强, 加固, 援军, 强化; re 前缀, 再、复、反、回 + in 加强 + force 力量 + ment(名词后缀)
- stimulus['stɪmjʊləs] *n.* 刺激, 刺激物; (pl) stimuli['stɪmjulaɪ]
- superego['sju:təp'egəu] *n.* 超自我, 上位自我, 超我
- unconditioned['ʌn-kən'dɪfənd] *adj.* 无条件的, 绝对的, 本性的
- unconscious['ʌn'kɒnʃəs] *adj.* 不省人事, 意识丧失的, 无意识的; *n.* 潜意识
- visceral['vɪsərəl] *adj.* 内脏的
- vicarious['vaɪ'kɛəriəs] *adj.* 替代的, 错位的; vicarious conditional 替代条件作用

测试与考研栏——驰骋考研战场，成就高分能手

(一) 名词解释

1. 行为
2. 强化
3. 消退
4. 操作条件反射
5. 认知

(二) 填空题

1. 经典条件反射的特点有 _____、_____、_____。
2. 操作条件反射的类型有 _____、_____、_____。
3. 弗洛伊德把人的心理活动分为 _____、_____和_____三个层次。
4. 精神分析学说认为, 人格是由 _____、_____和_____三部分构成。
5. 认知的主要特点有 _____、_____、_____、_____、_____。

(三) 选择题

【A型题】

1. 行为主义学派认为, 人的异常行为、神经症的症状主要是通过什么得来的
A. 外界刺激 B. 生理反应

- C. 人的认知 D. 学习过程
E. 遗传因素

2. 人的行为不是由本能决定, 也不简单是外部刺激的结果, 而是人的理性评价的结果, 这种观点符合

- A. 精神分析理论 B. 行为主义理论
C. 人本主义理论 D. 认知理论
E. 心理生理学理论

3. 弗洛伊德提出五个阶段的性发展理论, “肛门期”在

- A. 出生至一岁半时期
B. 1.5~3岁时期
C. 4~6岁儿童期
D. 7~12岁的儿童期
E. 13岁以上青春期及成人期

4. 弗洛伊德认为人格的发展是靠性本能(libido)推动的, 它属于精神分析理论体系中的哪种理论

- A. 潜意识理论 B. 人格理论
C. 性欲学说 D. 释梦学说
E. 心理防御机制学说



5. 弗洛伊德认为正常人的心理活动大部分是在哪一层运行

- A. 意识活动
- B. 前意识活动
- C. 潜意识活动
- D. 前意识与潜意识活动

E. 以上都不是

(四) 简答题

1. 经典条件反射和操作条件反射的理论意义是什么?
2. 简述弗洛伊德的无意识论和人格结构论。
3. 简述埃利斯的 ABC 理论。



弦外之音

【弦外之音】政论家到他女儿就读的学校演讲，受到学生的几次热烈鼓掌。回到家后，他得意地对女儿说：“爸爸演讲，得到你们同学那么多掌声，你该感到很骄傲吧！”女儿说：“告诉你一个秘密，每次我们同学鼓掌鼓得特别有劲，就是希望那个演讲的人快点结束。”

第二章 人的心理

板书与教案栏——浓缩教材精华，打破听记矛盾

第一节 心理的脑基础

一、心理是脑的功能

(一) 脑的进化与心理功能:心理是脑的功能,脑是心理活动的器官。随着神经系统的不断发展和完善,心理由初级不断向高级发展。无脊椎(感觉)—脊椎(知觉)—灵长类(思维的萌芽)—人(思维)。

前苏联神经心理学家鲁利亚(1973)根据大脑皮质细胞的结构和功能特点,把大脑皮质分为三个功能区。

1. 一级区

- (1) 一级区又称投射区或初级区,包括额叶中央前回的初级运动区、顶叶中央后回的初级躯体感觉区、枕叶后部的初级视觉区和颞叶上部的初级听觉皮质。
- (2) 一级区的主要结构是皮质Ⅳ、Ⅴ层细胞。
- (3) 一级区的功能具有高度模式特异性,专门接受外周各种传入信息(听、视、体感)和专门发送出运动的指令。它在接受信息时是按照点对点的投射方式进行的。损伤这些区域可引起特殊的感觉和运动功能障碍。

(二) 大脑皮质的三级功能区与心理功能

2. 二级区

- (1) 在每个一级区上增生着二级区,又称投射-联合区或单通道联合区,包括位于枕叶前部和额叶后下部的视觉系统纹状区、位于颞上回和颞中回的听觉联合皮质、位于顶上小叶的躯体感觉联合皮质以及位于额叶的前运动区和辅助运动区。
- (2) 二级区的结构主要是皮质Ⅱ、Ⅲ层细胞。
- (3) 二级区主要产生知觉,而对于运动系统,一级区主要与运动的执行有关,二级区则参与运动的编码和计划等较高级的功能。

3. 三级区

- (1) 三级区也叫重叠区或多通道联合区,分前、后两部分。
- (2) 皮质后部的三级区位于顶、枕、颞二级区的交界处,其主要功能是对各种感觉信息进行整合并与注意有关。
- (3) 前部的三级区位于前额叶,它不但是运动系统的最高级功能区,同时也是边缘系统的高级控制区。三级区已失去通道特异性,损伤三级区并不能引起特异的感知觉功能障碍,也不会引起瘫痪,但可丧失对多种信息的综合分析和行为的计划组织能力,出现失认、失用、语言理解和表达障碍、工作记忆障碍甚至人格方面的改变。
- (4) 人类三级区的高度发展可能是人类心理活动有别于其他动物的一个重要因素。



人感觉到的是客观事物的个别属性,知觉的是事物的整体。感受性与感觉阈限成反比关系。差别阈限是指刚刚能引起差别感觉的最小刺激量。

二、大脑半球功能的不对称性

人类大脑左、右半球不对称性功能

	左半球	右半球
视觉	概念、字母及单词识别	复杂图形及脸孔识别
听觉	言语性声音	环境声音及音乐
运动	复杂随意运动	运动模式的空间组织
语言	听说读写	
空间和教学能力	数学能力	几何学、方向感觉和心理旋转

右利手的人，左半球抽象逻辑思维占优势，右半球空间形象思维占优势。

布洛卡发现，左半球额叶损伤（布洛卡区）→运动性失语症，证明了左半球的言语优势。

斯佩里的“割裂脑”实验结论：对于右利手的人来说，左半球言语功能占优势，右半球空间知觉占优势。

第二节 心理的社会学基础

1. 心理是客观现实的能动反映，客观现实是心理的源泉和内容。
2. 心理是大脑活动的结果，却不是大脑活动的（物质）产品。
3. 心理支配人的行为活动，又通过行为活动表现出来。
4. 心理现象既是脑的功能，又受社会的制约，是自然和社会相结合的产物。
5. 心理现象

{	(1) 心理过程	1) 认知（感觉、知觉、记忆、表象、言语、思维、想象）。
		2) 情绪、情感。
{	(2) 人格（个性）	1) 需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观（人格倾向性、动力）。
		2) 能力、气质、性格（人格特征）。

第三节 认知过程

认知过程是人脑对客观现实的现象、特征、意义及本质的反映过程，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意等心理现象。



轻松一刻

【误人子弟】督学到某学校视察，看见教室里有个地球仪，便问学童甲：“你说说看，这个地球仪为何会倾斜23.5度？”学童甲惶恐地答道：“不是我弄歪的！”

督学摇摇头，转问学童乙。学童乙双手一摊，说道：“您也看见，我是刚刚才进来的！”督学疑惑地问教师怎么回事。教师满怀歉意地说：“不能怪他们，这地球仪买回来时已经是这样的了。”

校长见督学的脸色越来越难看，忙解释：“说来惭愧，因为学校经费有限，我们买的是地摊货。”

一、感 觉

- (一) 概述
1. 感觉 (sensation) 是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性的反映。
 2. 感觉器官有: 眼、耳、鼻、舌、身。
 3. 事物的个别属性有: 大小、形状、颜色、声音等。
 4. 根据感觉的对象不同, 可以把感觉分为两大类: 外部感觉和内部感觉。
- (二) 感觉的一般特性
1. 感受性和感觉阈限
 - (1) 所谓感受性, 是指各感受器对适宜刺激的感觉能力, 它的衡量指标是感觉阈限, 即刚刚能引起感觉的最小刺激量。一般来讲, 感受性与感觉阈限之间成反比关系。
 - (2) 感受性又可以分为绝对感受性和差别感受性。感觉阈限也可以再分为绝对感觉阈限和差别感觉阈限。
 - (3) 差别阈限是指刚刚能引起差别感觉的最小刺激量。
 2. 感觉的特性
 - (1) 适应: 由于刺激物的长时间作用而使感受性发生变化的过程称之为感觉的适应。例如: 暗适应。
 - (2) 后象: 外界刺激停止作用后, 暂时保留的感觉印象叫感觉后象。包括正后象和负后象。
 - (3) 对比: 不同刺激作用于同一感觉器官, 使感受性发生变化的现象叫感觉对比。包括同时对比和继时对比。
 - (4) 联觉: 一个刺激不仅引起一种感觉, 同时还引起另一种感觉的现象叫联觉。如: 红色看起来觉得温暖, 蓝色看起来觉得清凉。
 3. 感觉的相互作用: 一种感觉在其他感觉的影响下发生的感受性的变化, 叫做感觉的相互作用。不同感觉的相互作用规律是: 微弱刺激能提高其他感觉的感受性, 而强烈刺激则会降低其他感觉的感受性。
 4. 感觉的补偿与发展: 一个正常人, 出生之后就具备了各种感觉器官和初步的感觉能力。随后, 在长期的生活 and 实践过程中, 人的各种感受性在不同的条件下会得到不同的发展和提高。人的感受性有巨大的潜力。另外, 当人的某种感觉能力丧失后, 为适应生活的需要, 其他方面的感觉能力可以获得突出的发展, 以资补偿。如盲人丧失了视觉, 但其听觉、触摸觉和震荡觉都得到了特别的发展, 可以靠触摸识字读书, 依靠竹竿探路等, 都是感觉补偿的例子。

二、知 觉

- (一) 概述
1. 知觉 (perception) 是人脑对当前直接作用于感觉器官的客观事物的整体反映。
 2. 人类一般是以知觉的形式来直接反映事物, 感觉只是作为知觉的组成成分而存在于知觉之中。因此, 有人也统称之为感知觉。但严格地说, 二者是不同的心理过程。
- (二) 知觉的分类: 根据反映对象的不同把知觉划分为空间知觉、时间知觉和运动知觉等。



感觉的特性有: 适应、对比、后像和联觉。知觉的特性有: 选择性、整体性、理解性和恒常性。知识、经验越丰富, 对于事物的理解就能越深入, 越精确。此外, 个人的动机与期望, 情绪与兴趣, 爱好以及定势等, 对于知觉的理解性都有重要的影响。

- (三) 知觉的基本特性
1. 知觉的选择性
 - (1) 定义:在一定时间里,人们总是有选择地把某一事物作为知觉的对象,而它周围的事物则作为知觉的背景,这就是知觉的选择性。
 - (2) 特点:知觉的对象和背景的结构关系,是知觉最基本的特点。在一定条件下,知觉的对象和背景可以互换。
 - (3) 影响因素:影响知觉选择性的因素有主观的,也有客观的。主观方面的因素包括:个体的知识、经验、情绪、动机、兴趣、需要等。客观方面,对象和背景的差别性、对象的活动性以及刺激物的新颖性都可以影响知觉的选择性。
 2. 知觉的整体性:当客观事物的个别属性作用于人的感觉器官时,人能够根据已有的知识和经验把其知觉为一个整体,这种使知觉保持完备性的特性被称为知觉的整体性。
 3. 知觉的理解性:人在知觉某一客观对象时,总是利用已有的知识和经验去认识它,并用词语把它标记出来,这就是知觉的理解性。其中,词语对知觉的理解性具有指导意义。
 4. 知觉的恒常性:当知觉的条件在一定范围内变化时,知觉的映像仍保持相对不变的特性称为知觉的恒常性,或称常性。知觉的恒常性普遍地存在于各类知觉当中。
- (四) 错觉
1. 定义:人们在现实生活中,常常会产生错觉,但错觉不同于幻觉,它是人在特定条件下对客观事物产生的带有某种固定倾向的歪曲的知觉。
 2. 错觉产生的原因
 - (1) 受知觉整体性和理解性的影响,即原有知识经验的影响。
 - (2) 受强烈的情绪影响,如所谓“八公山上草木皆兵”等。
 - (3) 感、知觉器官的协调不当等。

三、记 忆

- (一) 概述
1. 定义:记忆是人脑对经历过的事物的识记、保持、再认或再现(回忆)。凡是过去感知过的事物,思考过的问题,体验过的情绪,操作过的动作,都可以以映像的形式储存在大脑中,在一定条件下,这种映像又可以从大脑中提取出来,这个过程就是记忆。
 2. 分类:根据记忆的内容不同,可以把记忆分为形象记忆、语词记忆、情绪记忆和动作记忆等四种类型;按信息储存时间长短,将记忆分作为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆三个系统。



轻松一刻

【三加一是五】老师:“小朋友们,你们谁能告诉我,三加一等于多少?”没有人回答。

老师:“比方说,我给了你三只小狗,后来又给你一只,那么,你一共有几只?”

孩子:“五只。”

老师:“为什么?”

孩子:“我家里已经有一只小狗了。”

- (二) 记忆过程
1. 识记、保持、再认或再现(回忆):记忆从识记开始,识记是学习和取得知识经验的过程;知识经验在大脑中储存和巩固的过程叫保持;从大脑中提取知识经验的过程叫再现(回忆);再认是指过去经历过的事物再度呈现时,仍能被认识的过程。
 - (1) 感觉记忆也称知觉前记忆,或瞬时记忆。它的编码实际上是感觉刺激的换能编码,将它转换成知觉。
 - (2) 短时记忆又称初级记忆,是保持在一分钟之内的记忆,它起着少量信息临时仓库的作用,除了重要的信息外,一般信息很快消失。
 - (3) 长时记忆又称二级记忆,容量非常大,其编码以意义为主或联想组合进行储存。
 - (4) 三个记忆系统的相互关系:
 2. 感觉记忆、短时记忆和长时记忆
- | | 瞬时记忆 | 短时记忆 | 长时记忆 |
|------|--------|----------|-------|
| 保持时间 | 一秒以内 | 一分钟以内 | 一分钟以上 |
| 编码方式 | 鲜明形象 | 语音、形象 | 语义、形象 |
| 容量 | 9个以上单元 | (7±2)个组块 | 无限 |

- (三) 遗忘
1. 对识记过的材料既不能回忆也不能再认的现象叫遗忘。
 2. 遗忘曲线:德国心理学家艾宾豪斯对遗忘规律做了首创性系统研究,发现了遗忘的规律,即识记后最初一段时间遗忘快,随时间推移和记忆材料数量的减少,遗忘渐渐缓慢,最后稳定在一定水平上,并据此绘制出著名的艾宾豪斯遗忘曲线。
 - (1) 干扰说:学习前后的事件相互干扰而影响记忆。包括前摄抑制和倒摄抑制。
 - (2) 消退说:记忆类似痕迹,如果不再强化,久而久之会消退。
 - (3) 压抑说:弗洛伊德认为记忆是永恒的,遗忘是动机性的。
 - (4) 线索依赖性遗忘:记忆有时需要依赖线索的提示。
 3. 遗忘原因假说

- (四) 记忆的方法
1. 过度学习:指当你已经可以正确无误地回忆全部内容后仍要继续学习。过度学习到150%为最佳。
 2. 科学地识记:包括意义识记、分散识记、记住要点、不把性质相似的材料安排在一起学习等方法。
 3. 及时复习:根据遗忘规律,学习后及时复习。
 4. 集中注意,增强记忆。
 5. 多样化复习:把眼看、耳听、手写、嘴默念、脑子想结合起来复习。

四、思 维

- (一) 思维的定义:思维是人脑对客观事物间接的、概括的反映,它能认识事物的本质和事物之间的内在联系。间接性是指借助其他事物为媒介,间接地认知事物。概括性表现在两方面:①对一类事物共同本质特征概括地认识。②是对事物之间规律性的内在联系的认识。



记忆的方法有:过度学习、科学识记、及时复习、多样化复习、集中注意,增强记忆。

(二) 思维的过程包括:分析、综合、比较、抽象和概括。

(三) 思维的分类

- 1. 按照思维方式为:①动作思维。②形象思维。③抽象思维。
- 2. 按照思维的指向性为:①求同思维。②求异思维。
- 3. 根据思维的独立程度为:①习惯性思维。②创造性思维。

(四) 解决问题的思维;思维过程体现在解决问题的活动中。

影响问题解决的心理学因素

- 1. 定势:指在过去经验的影响下形成的解决问题的心理准备状态。
- 2. 功能固着:人们把某种功能牢固地赋予某一物体。
- 3. 迁移:是指一些问题的解决而影响另一些问题解决的能力。
- 4. 个性:解决问题的效率常受个性因素的影响。
- 5. 动机:是解决问题的内部动力。

(五) 想象

- 1. 想象是对已有的表象进行加工改造,创造出新形象的思维过程。表象是过去感知过的事物的形象在头脑中再现的过程。
- 2. 想象的种类
 - (1) 无意想象:无意想象是没有预定的目的,在某种刺激作用下不由自主产生的想象。例如:梦和幻觉。
 - (1) 定义:有意想象是在一定目的、意图和任务的影响下有意识地进行想象。
 - A. 再造想象:是根据别人对某一事物的描述,在自己头脑中形成新形象的过程。
 - B. 创造想象:不依据现成的描述,而是运用头脑里储存的表象,独立的创造出新的形象的过程。
 - C. 幻想是和一个人的愿望相联系并指向未来的想象。
 - (2) 有意想象

五、注 意

(一) 注意的定义

- 1. 注意是心理活动或意识活动对一定对象的指向和集中。
- 2. 指向性是指人在某一瞬间,他的心理活动或意志选择了某个对象,而忽略了另一些对象。
- 3. 集中性是指当心理活动或意识指向某个对象的时候,它们会在这个对象上集中起来,即全神贯注起来。

(二) 注意不是一种心理过程,而只是伴随着心理活动的一种状态。

(三) 注意的种类

- 1. 不随意注意(无意注意,被动注意):指预先没有目的,也不需要意志努力的注意。
- 2. 随意注意(有意注意,主动注意):有目的并需要意志努力的注意。
- 3. 随意后注意(有意后注意):有目的,但不需要意志努力的注意。



案例一刻

【心】“大人,”原告在法庭上说,“这个人同我一起生活了几天,答应同我结婚,可是后来他同别的女人结了婚。他使我的心都碎了,我请求赔偿一万美元。”她得到了钱。

接下来审理的是一位女人提出的伤人案,汽车司机把她撞倒,折断了她三根肋骨。只判给她 275 美元。

男人们,由此可以得出教训:别打碎女人们的心。

- (四) 注意的基本品质
1. 注意的广度(范围):指一个人在单位时间内所能注意到的事物的数量。用测速器实验:在1/10秒的时间内,成人能注意8~9个黑点或4~6个没有联系的外文字母,这就是一般成人注意的广度。
 2. 注意的稳定性:指在一定时间内注意保持在某项活动上的特性。(与之相反是“分心”)
 3. 注意的转移:根据新的任务主动地把注意从一个对象转移到另一个对象上去,如:外语课→心理课。
 4. 注意的分配:
 - (1) 定义:同时进行两种或几种活动的特性。
 - (2) 注意分配的条件
 - (1) 所从事的活动中必须有一些活动是非常熟练的,甚至于已经达到了自动化的程度。
 - (2) 所从事的几种活动之间应该有内在的联系。
 - (3) 两种活动不在同一感觉道。

第四节 情感过程

一、情绪和情感的概述

- (一) 情绪和情感的定义
1. 情绪和情感是人对客观外界事物的态度的主观体验,是人脑对客观外界事物与主体需要之间关系的反映。情绪和情感是在需要的基础上产生的,符合人的需要的事物就会引起积极的情绪和情感;不符合人的需要的事物,就会引起消极的情绪情感。
 - (1) 情绪和情感是以人的需要为中介的一种心理活动,它反映的是客观外界事物与主体需要之间的关系。
 - (2) 情绪和情感是主体的一种主观感受,或者说是一种内心的体验。
 - (3) 情绪和情感有其外部表现形式,即人的表情。表情包括面部表情、身段表情和言语表情。表情既有先天的、不学而会的性质,又有后天模仿学习获得的性质。
 - (4) 情绪和情感会引起一定的生理上的变化,包括心率、血压、呼吸和血管容积的变化。如:愉快时面部微血管舒张,害怕时脸变白、血压升高、心跳加快、呼吸减慢等。
- (二) 情绪、情感的区别与联系
1. 区别
 - (1) 情绪具有鲜明的情境性和短暂性,往往随着情境的改变和需要的满足较快地减弱或消失;情感具有较大的稳定性、深刻性和持久性。
 - (2) 情绪经常带有冲动性和比较明显的外部表现;情感是以内心体验的形式稳定地蕴藏在人的人格当中。
 - (3) 情绪多与人的自然需要是否得到满足相联系;情感多与社会需要有关。
 2. 联系:情绪和情感虽然有区别,但是在具体个体身上是很难将二者截然分开的。稳定的情感是在情绪的基础上发展起来的,同时,又通过情绪反应得以表达;情绪的变化往往反映了情感的深度,在情绪发生的过程中,常常有情感的内涵。



思维的特点是间接性和概括性。思维过程包括分析、综合、比较、抽象和概括。影响问题解决的心理因素有:定势、功能固着、迁移、个性、动机。想象是对已有的表象进行加工改造,创造出新形象的思维过程。想象是以表象为基础。有意想象包括再造想象、创造想象和幻想。

- (三) 情绪、情感的种类
1. 从情绪的内容来分
 - (1) 基本情绪:(快乐、愤怒、悲哀、恐惧)人和动物共有。
 - (2) 复合情绪:由基本情绪的不同组合派生出来的。敌意 = 愤怒 + 厌恶 + 轻蔑;焦虑 = 恐惧 + 内疚 + 痛苦 + 愤怒。
 2. 从情绪的状态(情绪发生的速度、强度和持续时间)来分
 - (1) 心境:一种微弱、持久而又具有弥漫性的情绪体验状态。持续时间较长(几周、几个月)。
 - (2) 激情:一种强烈的、爆发式的、持续时间较短的情绪状态。激情具有明显的生理反应和外部行为表现。激情往往由重大的、突如其来的事件或激烈的意向冲突引起。激情能激发潜能,也能使认识范围变窄。
 - (3) 应激:在出现意外事件或遇到危险情境的情况下所出现的高度紧张的情绪状态。
 3. 情感的种类
 - (1) 道德感:按照一定的道德标准评价人的思想、观念和和行为时产生的主观体验。
 - (2) 美感:按照一定的审美标准评价自然界、社会生活及文学艺术品时所产生的情感体验。
 - (3) 理智感:在智力活动过程中所产生的情感体验。好奇心、求知欲、兴趣。
- (四) 情绪、情感变化的维度及两极性
1. 定义:情绪、情感变化的维度是指对情绪、情感所固有的特征的度量,这种度量可以从情绪和情感的动力性、激动度、强度和紧张度这几方面来进行。而每一种特征的变化都具有两极对立的特性,也就是说,每一种特征都存在着两种对立的状态,这就是情绪和情感的两极性。
 2. 具体维度
 - (1) 动力性:增力-减力(提高还是降低人的活动能力)。
 - (2) 激动度:激动-平静。
 - (3) 强度:强-弱。
 - (4) 紧张度:紧张-轻松。
- (五) 情绪理论
1. 詹姆斯·兰格的情绪外周理论:认为机体变化和自主神经系统的变化是情绪产生的原因。
 2. 坎农·巴德的情绪丘脑理论:坎农认为,激发情绪的刺激由丘脑进行加工,丘脑产生的神经冲动向上传至大脑皮质,引起情绪的主观体验;向下传至交感神经系统,引起机体的生理变化。身体变化和情绪体验是同时发生的。
 3. 沙赫特的情绪认知理论:沙赫特认为,任何一种情绪的产生,都是由外界环境刺激、机体的生理变化和对外界环境刺激的认识三者相互作用的结果,而认知过程起决定作用。
 4. 汤姆金斯和伊扎德的情绪动机-分化理论:汤姆金斯和伊扎德认为,情绪就是一种动机,情绪是驱动有机体采取行动的动机力量。随着生命进化,情绪的种类越来越多。只有情绪的分化,才能使情绪具有各种各样的适应功能。



轻松一刻

【篮球赛观感】系里举行迎新篮球男女分组赛。女孩子们打篮球总爱挤在一团抢球,而投篮又是一投,二投……五投,居然进不了。赛后,老师发表观感:“你们女孩子打篮球,有橄榄球的打法(抱成一团),有踢足球的分数(都是只进一球二球)。”

- (六) 情绪和情感的功能
1. 适应功能: 情绪和情感是有机体生存、发展和适应环境的重要手段。
 2. 动机功能: 情绪和情感可以对内驱力提供的信号产生放大和增强的作用, 从而能更有力地激发有机体的行动。
 3. 组织功能: 情绪和情感对活动起着促进或破坏的作用。中等强度的愉快情绪有利于人的认识活动和操作效果。
 4. 信号功能: 情绪和情感具有传递信息、沟通思想的功能。
- (七) 情绪的意义和健康
1. 情绪的意义
 - (1) 情绪的信号作用: 人与人之间的信息交流, 实际上也包括了情绪信号的交流, 即非语词性信息提示。
 - (2) 情绪的调节作用: 可以调节社会交往和人际关系。
 - (3) 情绪对工作效率的影响: 人的行为活动效率受情绪状态的影响。过强或过弱的情绪状态不利于提高工作效率, 例如考试或体育大赛过分紧张不能发挥最佳水平。
 - (4) 情绪的适应作用: 就动物而言, 情绪是机体对环境刺激的一种“或战或逃”的心身反应, 是适应性行为。
 2. 情绪与健康: 情绪健康可以通过紧张释放机制、建立目标与维持优势兴奋机制、自我认知与自我防御机制、通讯交流机制来维持。

第五节 意志过程

1. 意志的定义: 意志是有意识地确定目的, 调节和支配行为, 并通过克服困难和挫折, 实现预定目的的心理过程。
2. 意志行动的基本阶段。
 - (1) 准备阶段: 确立行动目的, 选择行动方案, 做出决策。
 - (2) 执行阶段: 坚定地执行既定的计划, 克服那些妨碍达到既定目标的动机和行为, 不断审视既定的计划, 以便及时修正计划, 保证目标的实现。
3. 意志的品质
 - (1) 自觉性: 对行动的目的有深刻的认识, 能自觉地支配自己的行动, 使之服从于活动的目的。(相反的: 受暗示, 武断)
 - (2) 果断性: 迅速地、不失时机地做出决定。(相反的: 优柔寡断, 鲁莽草率)
 - (3) 坚韧性: 坚持不懈地克服困难, 永不退缩。(相反的: 动摇, 执拗)
 - (4) 自制性: 善于管理和控制自己情绪和行动的能力。(相反的: 任性, 怯懦)
4. 意志的培养
 - (1) 正确的观念、崇高的理想是培养意志的决定条件。
 - (2) 脚踏实地, 点滴做起。
 - (3) 在克服困难中表现、锻炼和培养意志。
 - (4) 养成自我锻炼的能力和习惯。

第六节 个性

一、个性的概述

- (一) 个性的概念: 目前, 我国心理学界一般把个性的概念表述为: 个性(也称人格)是指一个人整体的心理面貌, 是一个人比较稳定的心理特征的总和。一般包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。



情绪的基本形式有快乐、愤怒、恐惧和悲哀。情绪状态有心境、激情和应激。情感包括道德感、理智感和美感。

- (二) 人格的特性
1. 独特性与共性: 每个人的人格都不一样,但个性中存在着共性。
 2. 整体性: 各种心理特性构成了一个整体,否则就是“人格分裂”。
 3. 稳定性与可变性: 稳定性表现在个性不随时间和地点而改变。可变性表现在,随着现实生活的变化,个性可发生或多或少的变化。
 4. 生物性和社会性的统一。
- (三) 人格(个性)的结构
1. 人格的倾向性: 包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。需要和动机是人格的动力。
 2. 人格的心理特征: 能力、气质、性格。
 3. 自我意识: 指个体对自己作为客体存在的各方面的意识。
- (四) 影响个性形成和发展的因素
- 个性是具有自然生理特征的人参与到社会活动当中形成的。因此,它的形成与发展既受到人的生物性的制约,也受到社会关系的制约,体现出生物性与社会性的统一。
1. 遗传素质是个性形成与发展的自然前提。
 2. 社会生活环境是个性形成与发展的决定性因素。
 3. 教育在个性形成与发展中的主导作用。

二、需 要

- (一) 定义: 需要是对有机体内部不平衡状态的反映,表现为有机体对内、外环境条件的欲求。
- (二) 需要的种类
1. 按照起源分为: 自然需要(生理需要或生物需要)和社会需要(获得性需要)。
 2. 按照对象分为: 物质需要和精神需要。
- (三) 需要层次论(马斯洛,1968)
- 1968年,马斯洛提出需要层次论,即:
1. 人的需要由5个基本的需要(生理需要、安全需要、爱和归属的需要、尊重的需要、自我实现的需要)按发展的先后构成等级结构。
 2. 基本的需要是天生的,构成激励和指引个体行为的力量。
 3. 低层次的需要对个体的驱力较强,是个体生存所必需的(缺失的需要);高层次的需要建立在低层次需要发展的基础上,是人改善生存质量所必需的(生长的需要);因此,高层次的需要不仅在进化上只有人才有,而且在个体发展的过程中出现的也较晚。
 4. 需要的层次关系在一些特殊情况下可以发生变化,并且具有个体差异。

三、动机与挫折

- (一) 定义: 动机是激发个体朝着一定目标活动,并维持这种活动的一种内在的心理过程或内部的动力。



轻松一刻

【进出女生宿舍的月票】开学第一天,校务主任向学生作报告,他强调了几条校规:“女生宿舍禁止男生入内,同样,男生宿舍禁止女生入内。有谁违反,第一次罚款20元!”校务主任顿了顿,继续说道:“有人第二次违反,将被罚款60元;第三次违反,罚款180元!有什么问题吗?”这时,有个男生从人群中站了起来问道:“进出女生宿舍的月票要多少钱?”

动机是在需要的基础上产生的。内驱力、诱因和情绪也都可以激发活动的动机。内驱力由生理需要引起。诱因是动机的外部条件。

- (二) 动机的种类
 - 1. 生理性动机-社会性动机:由有机体的生理需要产生的动机,叫生理性动机,也叫驱力或内驱力;以人类的社会文化需要为基础而产生的动机属于社会性动机,交往动机、成就动机、权力动机、兴趣都是社会性动机。
 - 2. 有意识的动机-无意识的动机:能意识到自己活动目的的动机叫有意识动机;没有意识到或没有清楚地意识到的动机叫无意识动机。
 - 3. 内在动机-外在动机:人在外部环境影响下所产生的动机,叫外在动机;由个体内在需要引起的动机,叫内在动机。
- (三) 动机冲突
 - 1. 双趋式冲突:都想要,但只能选其一。
 - 2. 双避式冲突:都不想要,但只能选其一。
 - 3. 趋避式冲突:又想要又不想要。
 - 4. 双重趋避式冲突:两件事,每件都各有利弊。
- (四) 挫折
 - 1. 定义:动机受阻导致需要不能满足的情绪状态称为挫折。
 - 2. 影响挫折的因素:①抱负水平。②个人容忍力。③外部因素。

四、能 力

- (一) 概念
 - 1. 能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件。
 - 2. 智力是指人的认知能力,是人从事任何活动都必须具备的最基本的心理条件。智力是智力的支柱和核心。
- (二) 能力的分类
 - 1. 按能力发展的高低,能力可分为能力、才能和天才。
 - 2. 按能力的构造,能力可分为一般能力(智力)和特殊能力。
 - 3. 按能力涉及的领域,能力可分为认知能力、操作能力和社会交往能力。
 - 4. 按创造程度,能力可分为模仿能力、再造能力和创造能力。
- (三) 能力发展的个体差异
 - 1. 能力发展水平的差异(高和低,正态分布)。
 - 2. 能力类型的差异(个人的特长)。
 - 3. 能力发展早晚上的差异(早慧和大器晚成)。
- (四) 影响能力发展的因素:遗传、环境和教育。遗传素质,也叫天赋,指一个人生来具有的解剖生理特点。遗传素质是能力发展的自然基础和前提。环境(营养、家庭、学校、社会)为能力发展提供了后天的条件。遗传决定了能力发展的可能的范围或限度,而环境则决定了在遗传所决定的范围内能力发展的具体程度。遗传潜势较好的人,能力发展可塑的范围大,环境的影响也大。反之,亦然。

五、气 质

- (一) 气质的定义:气质是心理活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面动力性质的心理特征(脾气、秉性)。



(二) 气质类型学说

1. (古希腊希波克拉底的)体液说:体液(血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁)决定气质。
2. (德国克雷米奇尔的)体型说:体型(高矮胖瘦)决定气质。
3. (日本古川竹二的)血型说:血型(A、B、AB、O)决定气质。
4. (美国伯曼的)激素说:内分泌腺(甲状腺、垂体腺、肾上腺、性腺)决定气质。

5. 巴甫洛夫高级神经活动类型学说

- (1) 高级神经活动过程的基本特性:高级神经活动的基本过程有两个,即兴奋和抑制。高级神经活动过程(兴奋和抑制)有三个基本特性:①强度:神经细胞能接受的刺激的强弱程度,以及神经细胞持久工作的能力。②平衡性:兴奋和抑制之间是否平衡。③灵活性:兴奋和抑制之间相互转化的灵活程度。

(2) 高级神经活动类型:

神经过程的基本特性			高级神经活动类型	气质类型
强度	平衡性	灵活性		
强	不平衡		兴奋型(冲动型)	胆汁质
强	平衡	灵活	活泼型	多血质
强	平衡	不灵活	安静型	黏液质
弱			抑制型	抑郁质

(三) 气质类型的外在表现

1. 胆汁质:强但不平衡。感受性低,耐受性高。精力旺盛,直爽热情,但心境易变,脾气暴躁。
2. 多血质:强、平衡且灵活。感受性低,耐受性高。活泼外向,适应性强。兴趣多变,注意力容易分散。
3. 黏液质:强、平衡但不灵活。感受性低,耐受性高。内向,举止平和,踏踏实实,注意力易集中,交际适度。
4. 抑郁质:弱。感受性高,耐受性低。极端内向,多疑多虑,敏感,孤僻。

(四) 如何看待气质类型

1. 气质的稳定性与可塑性:一个人的气质类型在一生中是比较稳定的,但也不是不能变化的。
2. 气质类型没有好坏之分。
3. 气质类型不决定一个人成就的高低,但能影响工作效率。
4. 气质类型影响性格形成的难易,影响对环境适应的难易。
5. 气质类型能影响健康(不同气质类型的人,其情绪兴奋性不同,适应环境的能力不同,进而影响健康)。



轻松一刻

【悖论问题】我正与同学讨论一悖论问题:村里唯一的理发师每月一定要给自己不理发的人理发,问理发师的头谁理?真难!若是理发师自己理发,就是给自己理发的人理发,若是理发师自己不理发,就是不给自己不理发的人理发,好深奥啊!讨论半天毫无结果。后排同学钱某插过来一句话:“这还不简单,理发师秃头呗!”

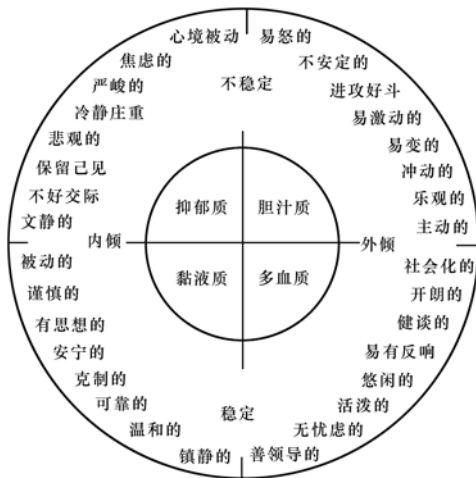
六、性 格

- (一) 定义
1. 性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的人格特征。
 2. 态度是个人对人、物或思想概念的一种反应倾向性,由认知、情感和倾向性三个因素组成。
 3. 气质更多地体现了人格的生物属性,性格则更多地体现了人格的社会属性。个体之间的人格差异的核心是性格的差异。
- (二) 性格的特征
1. 性格的态度特征:对社会、对集体、对他人、对自己的态度。
 2. 性格的意志特征:对自己的行为自觉进行调节的特征。
 3. 性格的情绪特征:一个人的情绪对他的活动的影响,以及他对自己情绪的控制能力。
 4. 性格的理智特征:在认知活动中的性格特征。

七、人 格 理 论

- (一) 人格结构的动力理论——弗洛伊德的人格结构理论
1. 本我:本能我。遵循快乐原则。是人的原始本能需要。
 2. 自我:现实我。遵循现实原则。在本我和超我之间起调节作用,一方面要尽量满足本我的要求,另一方面又受制于超我的约束。
 3. 超我:道德我。遵循道德原则。抑制本我冲动,对自我进行监督。三我协调,则健康;发生冲突无法解决时,则导致心理疾病。
- (二) 人格结构的类型理论——荣格的内外-向外人格类型理论:一个人的兴趣和关注可以指向内部,也可以指向外部。据此,可以将人格分为内向型和外向型。
- (三) 人格特质理论
1. 奥尔波特的特质论
- (1) 奥尔波特是人格特质理论的创始人,认为人格特质是构成人格的基本元素。
 - (2) 人格:
 - 1) 共同特质。
 - 2) 个人特质
 - ① 首要特质:最具概括性,最典型。
 - ② 中心特质:代表一个人的主要行为倾向。
 - ③ 次要特质。
 - (3) 健康人格应该具有的六个特点
 - 1) 自我广延的能力。
 - 2) 与他人热情交往的能力。
 - 3) 情绪上的安全感和自我认同感。
 - 4) 具有现实性知觉。
 - 5) 具有自我客观性。
 - 6) 有一致的人生哲学。
2. 卡特尔的人格特质理论
- (1) 共同特质和个别特质。
 - (2) 根源特质和表面特质。卡特尔认为人有 16 种相互独立的根源特质 (16PF)。
 - (1) 内外向 (E)。
3. 艾森克的人格结构的维度理论
- (2) 神经质 (N):情绪的稳定性。
 - (3) 精神质 (P):自我中心、冷酷、不关心他人。





八、自我意识

(一) 概念:自我意识指个体对自己作为客体存在的各方面的意识。

自我意识是由自我认识、自我体验和自我控制组成的自我调节系统,调控着个体的心理活动和行为。

(二) 自我调控系统

1. 自我认识,是对自己的洞察和理解。包括自我观察和自我评价。
2. 自我体验,是自我意识在情感上的表现,包括自尊、自信、自卑和自怜等。
3. 自我控制,是自我意识在意志行动上的表现。

词汇与解释栏——扫荡医学词汇,添加竞争虎翼

ability[ə'bɪləti]n. 能力,才能,专长

character[ˈkærɪktə]n. 特性,性质,特征,品质,字符,性格,人物;vt. 使具有特征。源自希腊语 charak-ter 雕刻

cognitive[ˈkɒgnɪtɪv]adj. 认知的,认识的,有感知的,认知的

emotion[ɪ'məʊʃən]n. 情绪,情感,激动;emotional[ɪ'məʊʃənl]adj. 情绪的,情感的

expression[ɪks'preʃən]n. 表达,表现,表情

feedback[ˈfi:dbæk]n. 反馈



轻松一刻

【原来如此】学校一年一度旅行时,初中的男女生因为兴趣不同,总是分开来玩。女孩子穿着游泳衣在海滩走来走去,一方面显示自己,一方面享受阳光。男孩则卷起裤子在水里捉小鱼。

看管这些孩子的一个教师慨叹说:“我不记得我读初中时,女孩子有没有这么成熟的。”
“当然有,只不过你当时在忙着捉小鱼罢了!”另一个教师淡然地说。