

天华学院2025年专升本考试大纲

「应用心理学、应用心理学（双语教学）」专业

考试时间：120分钟 卷面总分：150分

第一部分：天华学院办学理念及特色（卷面分值：15分）

详见考试大纲（考试大纲单独列出）

第二部分：专业技能（卷面分值：135分）

一、考试目标

《普通心理学》是应用心理学专业的重要基础课程之一。课程内容主要介绍心理过程的发生发展规律、个性心理的形成过程，各种心理现象的本质、心理现象之间、心理现象与生理现象、社会现象之间的联系。学习者需要将心理学理论知识和生活实际进行联系，探索从心理学视角对现实生活中的问题加以分析解释，能够运用所学知识，服务于社会。本次考试旨在考查学生对心理学基础知识的理解、掌握以及应用情况，为后续心理学课程学习以及从事社会心理服务工作和终身学习奠定基础。

二、考试方式

1. 考试科目：普通心理学
2. 考试形式：笔试

三、考试范围

详见附件二

四、参考教材

《普通心理学》（第6版），彭聃龄、陈宝国主编，北京师范大学出版社，2023.

附件：

普通心理学

第1章 心理学的研究对象和方法

一、心理学研究对象

1、个体心理

1) 认知：人获得知识或应用知识的过程，是人最基本的心理过程。认知包括：感觉、知觉、记忆、思维和语言等。

2) 动机和情绪

3) 能力和人格

2、心理现象与行为

1) 行为：机体的反应系统，由一系列反应动作和活动构成。

2) 行为和心理现象之间的关系：心理可以支配行为，行为是心理活动的外在表现。

3、个体意识与无意识

1) 意识：意识也叫做觉察，是由人的认知、情感、欲望等构成的一种丰富而稳定的内在世界。

2) 无意识：正常状态下人们无法觉察、也不能自觉调节和控制的心理现象。

4、个体心理和社会心理

个体心理和社会心理师个性和共性的关系，社会心理不是个体心理的简单总和。

二、心理学的任务

1、心理学基本任务

揭示心理现象发生、发展、变化规律。研究内容包括：心理过程、心理结构、心理的脑机制、心理现象的发生发展规律、心理与环境的关系。

2、研究心理学的意义

理论意义、实践意义

3、心理学的研究领域：普通心理学、生理心理学和心理生理学、发展心理学、教育心理学、医学心理学、工业心理学、军事心理学、社会心理学。

4、心理学在科学大家庭中的地位

心理学是一门中间学科，从研究方法上来说，接近自然学科，但是从研究内容及研究对象来看，又具有社会科学的性质。

三、心理学研究方法

心理学研究以人为被试，需要考虑伦理道德问题，不可以在研究中对被试造成伤害。而且研究需要遵循诚信原则，杜绝学术欺诈行为。

1、观察法：在自然条件下，对外部行为进行有系统、有计划的观察，从中发现心理现象产生和发展的规律性。优点：可以了解到现象的真实状况；缺点：在自然条件下，难以严格控制条件，无法对行为进行重复观察；心理活动的影响因素众多，观察的结果无法做到精确；由于条件没有控制，需要观察的行为可能没有出现；观察结果容易受观察者主观因素影响。

2、测验法：用一套预先经过标准化的量表来测量某种心理品质的方法、分为智力测验、成就测验、态度测验和人格测验。按规模分为团体测验和个体测验；按形式分为文字测验和非文字测验。

测验需要关注信度、效度问题。

信度：测验的可靠程度，一个人多次进行测验，应该得到大致相同的成绩。

效度：测验能够有效测得某种心理品质的程度。

3、实验法

在控制条件下，对某种心理现象进行研究的方法叫做实验法。实验过程中，可以创设某种条件，使得心理现象或行为发生变化。实验法分为自然实验法和实验室实验法。

4、个案法

通过对少数案例的研究，得到某些有价值的结果。但由于个案法设计的案例较少，结果的推广需要非常谨慎。

四、心理学的过去和现在

1、心理学产生的历史背景

近代哲学和实验生理学对心理学产生有着重大影响。1879年，心理学家冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，标志着心理学的诞生。冯特被誉为“心理学之父”。

2、十九世纪末二十世纪初的重要心理学派别

1) 构造主义

代表人物：冯特、铁钦纳

基本观点：以直接经验为研究对象，将经验分解为感觉、表象和情感三种元素。

2) 机能主义

代表人物：美国心理学家詹姆斯、杜威、安吉尔等

基本观点：同样以意识为研究对象，但是强调意识的作用与功能。

3) 行为主义

代表人物：华生、斯金纳

基本观点：反对心理学对意识的研究，认为心理学应该研究可观察、可测量的行为。华生认为，行为是环境刺激的结果；斯金纳认为，无目的行为之后的行为结果（强化或惩罚）决定了行为再次出现的可能性。

4) 格式塔心理学

代表人物：韦特海默、科勒、考夫卡

基本观点：格式塔在德语中含义是完型。强调心理作为一个整体的意义，不能简单的还原为各个部分进行研究。

5) 精神分析学派

代表人物：弗洛伊德

基本观点：个体的一切行为，源于心灵深入的欲望或动机，这些压抑的欲望往往是无法被觉知的。开创无意识研究领域。

3、当代心理学研究取向

1) 生理心理学取向：探讨心理过程的生理基础。

2) 行为主义研究取向：研究刺激和反应之间的关系，

3) 精神分析研究取向：强调个人成长的过程中，家庭养育的重要性，关注儿童及青少年人格形成过程中的影响因素。

4) 认知心理学的研究取向：揭示心理活动的脑机制，探索心理活动的内在生理过程。

5) 人本主义心理学和积极心理学的研究取向

人的本质是善良的，向好的，人有自由意志，自我实现的需要。心理学应关注个体和团体的积极因素，以促进个体发展，社会繁荣，预防问题产生为工作目标。

6) 进化心理学研究取向

运用进化论思想对心理学起源和本质进行研究，强调自然选择对人类行为的塑造作用。

第 2 章 心理的神经生理机制

一、神经系统与脑的进化

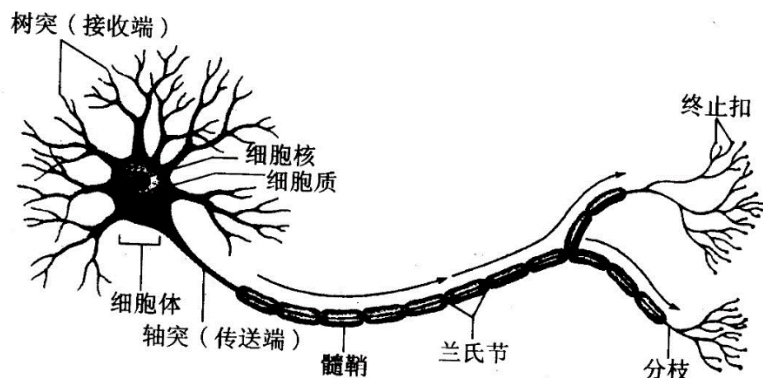
1、脑的相对大小：脑重和智力没有确定的关系

2、脑皮层面积：人类脑皮层面积是现有生物体中最大的。

3、脑皮层内部结构：脊椎动物脑皮层进行了功能分区，人类脑皮层功能分区比其他动物更多，也更复杂。

二、神经元的结构及信息传导过程

1、神经元的基本机构

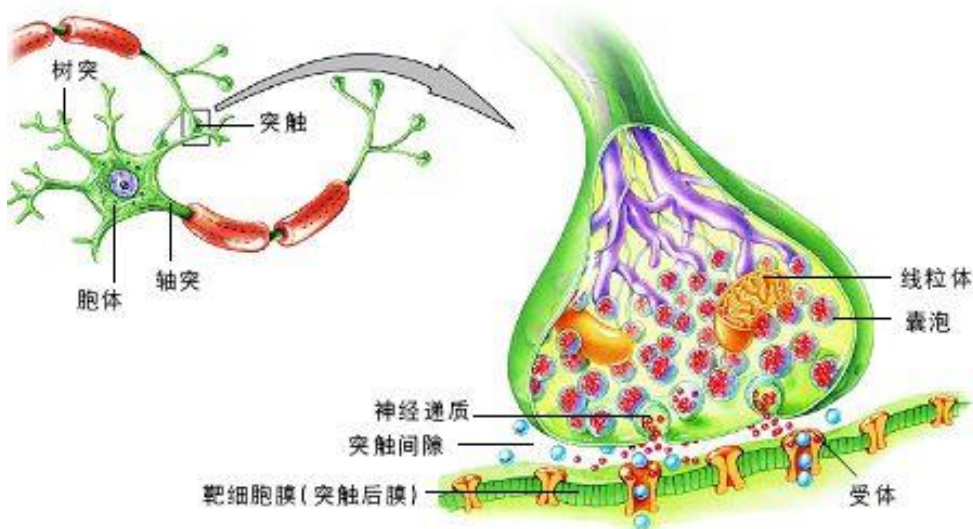


2、神经传导：

- 1) 神经冲动：刺激作用后，神经从静息状态转化为活跃状态。
- 2) 神经冲动电传导：当神经冲动产生后，沿着神经元轴突向轴突末端传导。
- 3) 化学传导

突触：一个神经元与另一个神经元接触的部位。

突触的基本结构



通过神经递质的释放与传递，完成神经元之间信息传导的过程。

三、神经系统

1、外周神经系统

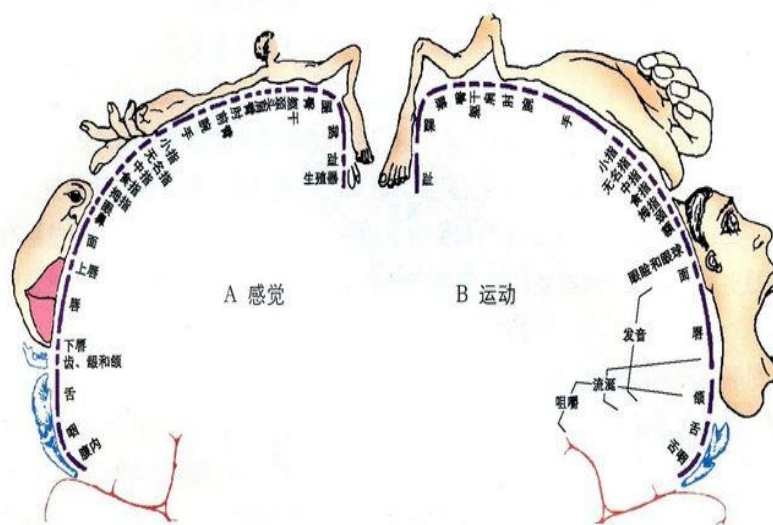
- 1) 躯体神经系统：脑神经 12 对，脊神经 31 对
- 2) 自主神经系统：控制胸腹部脏器和血管活动，分为交感神经系统和副交感神经系统。紧张、战斗状态下交感神经系统工作，松弛、平静状态下，副交感神经系统工作。

2、中枢神经系统：脊髓和脑

- 1) 脊髓：脑和周围神经的桥梁；完成简单的反射活动
- 2) 脑干：延脑、脑桥、中脑、网状结构
- 3) 间脑：丘脑、下丘脑
- 4) 小脑：协助大脑完成身体平衡、协调动作
- 5) 边缘系统：海马体（与学习、记忆密切相关）、杏仁核（恐惧情绪感知）、脑垂体（激素总开关、生长素分泌）

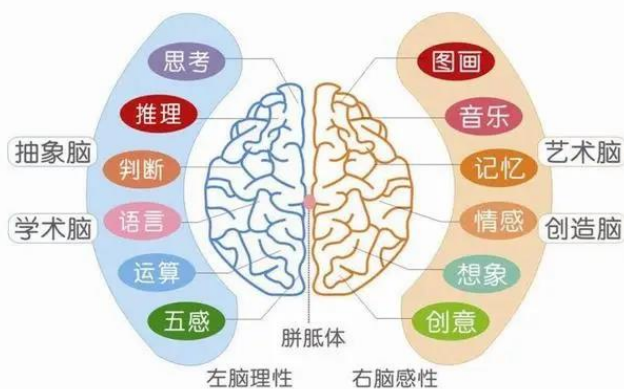
3、大脑结构、分区与机能

- 1) 左右半球，中间连接部位叫做胼胝体
- 2) 脑半球分为：额叶、顶叶、枕叶、颞叶几个主要区域
- 3) 初级感觉区和初级运动区



身体各部位在感觉皮层、运动皮层的投射面积由功能的重要性决定，例如头面部投射面积大，而脊背部投射面积小。

- 4) 联合区：完成高级的认知加工活动
- 5) 左右半球功能



第3章 感觉

一、感觉概述

1、什么是感觉

感觉是感受器察觉刺激，将其进行编码并传送到大脑的过程。

感觉是人脑对事物个别属性的认知。

感觉是一切心理现象的开始。

不存在单纯的感觉。

2、刺激强度和感觉大小的关系

1) 绝对感受性和绝对阈限

绝对感受性：对刺激的觉察能力。

绝对阈限：能引起某种感觉的最小刺激强度（物理量）。

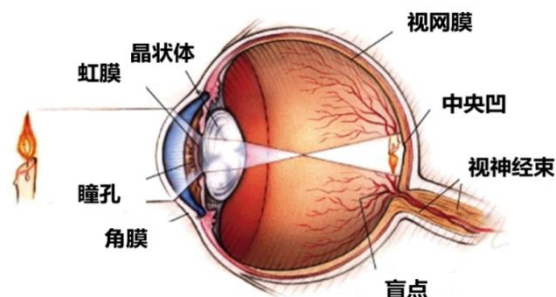
2) 差别感受性和差别阈限

当某一刺激的强度变化达到一定量值时，我们才能觉察到这种差别的存在，这个刚刚能够被觉察到最小的变化值叫做差别阈限，又叫做最小可觉差。

二、视觉

1、视觉刺激：可见光，长波-红光；短波-紫光

2、生理机制



1) 眼球的构造

2) 视杆细胞和视锥细胞：视觉神经元

视杆细胞：轮廓和黑白色的加工

视锥细胞：细节和彩色的加工，照明条件好的时候工作

3) 色觉理论

三色说：感红、感蓝和感绿三种感受器，但不能解释红绿色盲现象。

对立过程理论（黑林）：存在三对互补色：红—绿；黄—蓝；黑—白；例如，注视红色物体是，红视素合成，绿视素分解。

3、视觉现象

1) 视觉适应：明适应和暗适应

2) 视觉后像

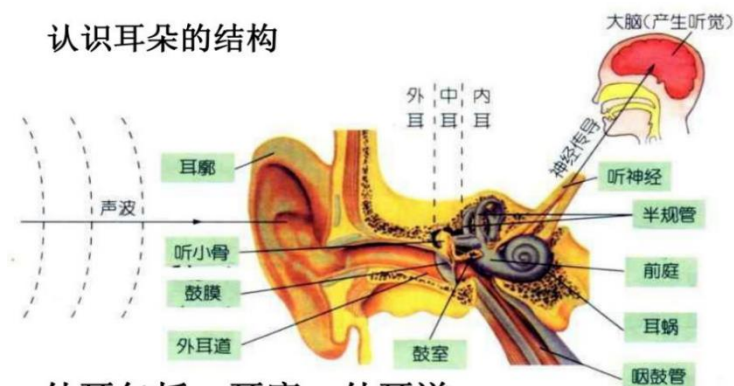
三、听觉

1、听觉刺激：声音

声音的物理属性频率、振幅、波形，对应听觉属性是音调、音响和音色。

2、听觉的生理机制

1) 耳朵的构造



外耳包括：耳廓、外耳道

中耳包括：鼓膜、鼓室、听小骨(咽鼓管)

内耳包括：半规管、前庭、耳蜗

2) 听觉神经元：毛细胞

四、其他感觉

1、皮肤觉：温度觉、痛觉、触压觉

2、嗅觉和味觉

3、内部感觉：动觉、平衡觉、内脏感觉

第4章 知觉

一、知觉概述

1、什么是知觉

知觉是对感觉器官输入的信息进行整合，并对其意义做出解释的过程。

2、知觉加工

1) 自下而上 (bottom-up) 加工 (数据驱动)：

指由外部刺激开始的加工，即先对较小的知觉单元进行分析，然后再转向较大的知觉单元，最后整合为同一整体并对其意义做出解释。

2) 自上而下 (top-down) 加工 (概念驱动) :

由有关知觉对象的一般知识开始的加工, 由此可以形成期望或对知觉对象形成假设, 这种期望或假设制约着加工的所有阶段或水平。

二、知觉特性

1、选择性

知觉对象和知觉背景相互转化

2、整体性

整体加工优势效应的存在; 临近、相似、共同运动方向、封闭容易被加工为整体。

3、理解性

以过去的经验为依据, 对知觉对象的内容做出解释。

4、恒常性

知觉的客观条件在一定范围内发生变化, 而知觉映像在相对程度上保持稳定的特性。包括: 大小恒常性、形状恒常性、明度恒常性。

5、知觉定势: 前面的知觉经验对后续知觉内容产生影响。

三、空间知觉

1、形状知觉

视觉、触觉、动觉共同作用的结果。轮廓是形状知觉形成的重要条件。

2、大小知觉

网膜成像大小= A/D (A: 物体实际大小; D: 物体和眼镜的距离)

大小知觉受生活经验调节, 也受对比参照物的影响, 例如站在一个高大魁梧的人身边会让人显得矮小。

3、深度知觉和距离知觉

研究深度知觉的经典实验: 视崖实验

深度知觉线索:

1) 肌肉线索: 调节、辅合

2) 单眼线索: 对象重叠、线条透视、空气透视、相对高度、纹理梯度运动视差。

3) 双眼线索: 双眼视差

4、方向定位

声音相位差。

四、时间知觉和运动知觉

1、时间知觉的特殊性：延续性、顺序性

1) 时间知觉的形式：

持续时间的估计、先后顺序的确认、时间点估计、需时预判。

2) 时间知觉的线索：自然界的周期现象、有机体的各种节律性活动、计时工具

2、运动知觉

对空间中物体运动特性的知觉，包括对空间方位的变化、速度、加速度的知觉。

1) 真正的运动：物体运动速度、加速度的知觉。

2) 似动知觉：动景运动、诱发运动、自主运动

五、错觉

扭曲的知觉经验，和真实情况不一致。

错觉的成因：

感知条件不佳、客观刺激不清晰、视听觉功能减退、强烈情绪影响、想象、暗示等原因，都可以造成错觉。

第 5 章 意识和注意

一、意识的概念和几种意识状态

1、意识：个体对自我状态、心理活动及环境的觉知。

意识具有调节、监控功能。

意识可以分为不同层次和水平，例如从无意识到意识，是一个连续体。

2、无意识

也叫潜意识，个体不曾察觉到的心理活动。弗洛伊德认为，心理活动大部分是无意识的，其中包含了很多被压抑的欲望，因为这些观念不被社会的伦理道德所接受，只能压抑在无意识中。

二、几种不同意识状态

1、睡眠

1) 睡眠的几个阶段

睡眠分期	特点	生理表现
NREM期第 I 期	可被外界的声响或说话声惊醒	全身肌肉松弛，呼吸均匀，脉搏减慢
NREM期第 II 期	进入睡眠状态，但仍已被惊醒	全身肌肉松弛，呼吸均匀，脉搏减慢，血压、体温下降
NREM期第 III 期	睡眠逐渐加深，需要巨大的声响才能使之觉醒	肌肉十分松弛，呼吸均匀，心跳减慢，血压、体温继续下降
NREM期第 IV 期	为沉睡期，很难唤醒，可出现梦游和遗尿	全身松弛，无任何活动，脉搏、体温继续下降，呼吸缓慢均匀，体内分泌大量生长激素
REM期	眼球活跃，眼球迅速转动，梦境往往在此时期出现	心率、血压、呼吸大幅度波动，肾上腺素大量分泌。除眼肌外，全身肌肉松弛，很难唤醒

2) 睡眠的功能：恢复体能，有利于身心健康。

2、梦

关于梦的解释：

精神分析：梦是潜意识内容呈现。

生物学观点：梦是睡眠过程中神经系统随机活动的结果。

认知观点：梦的功能是将个体知觉和行为经验进行重新编码和整合。

3、催眠

催眠是一种被暗示后出现的半梦半醒的意识状态。

催眠不是真正的睡眠，对环境刺激仍然会有反应。

三、注意

1、注意的基本概念

1) 注意的概念：注意是心理活动对一定对象的有选择的集中。

注意的特性：指向性、集中性

注意是完成各项心理活动的要件

注意和意识不是同一个概念，注意更主动，通过“注意”，决定着哪些内容可以进入意识。

2) 注意外部表现：感官朝向，集中注意力时特殊的动作。

2、注意的种类

1) 选择性注意：多个对象中，只选定特定的目标进行认知加工。

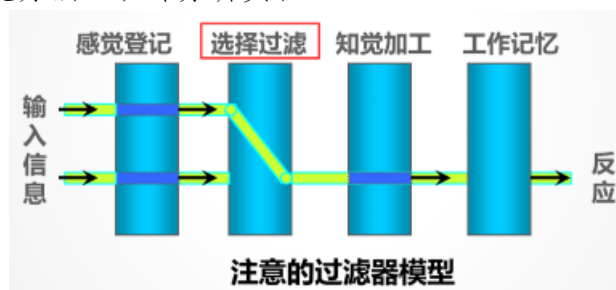
2) 持续性注意：注意的稳定性

3) 分配性注意：进行两种或多种活动时把注意指向不同对象。能够实现注意分配的前提条件是对于至少其中一种活动非常熟悉，可以达到自动化水平。

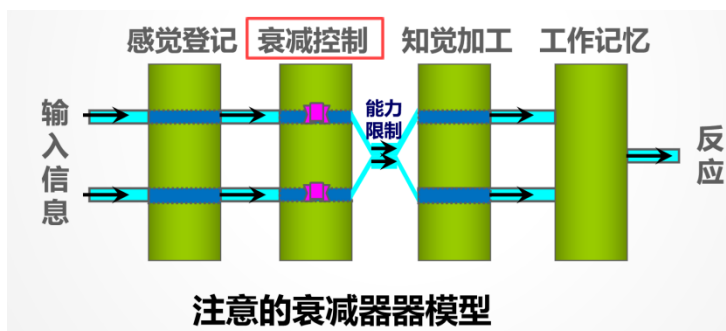
3、注意认知理论

1) 过滤器模型，Broadbent (1958)

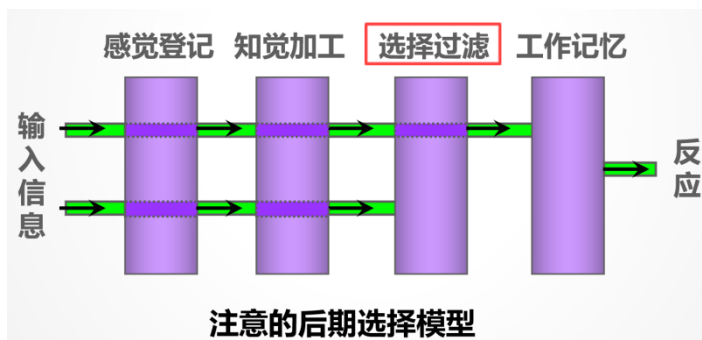
研究方法：双耳分听实验



2) 衰减理论，Treisman (1964)



3) 后期选择模型, Deutsch (1963)



第 6 章 记忆

一、记忆的一般概念

1、记忆概述

记忆是在头脑中累计和保存个体经验的心理过程，分为编码、保存和提取三个阶段。

2、作用：连接过去与现在

3、分类

1) 保存时间长短：感觉记忆、短时记忆、长时记忆

2) 记忆内容：情景记忆、语义记忆

3) 意识参与度：内隐记忆、外显记忆

4) 记忆形成过程：陈述性记忆、程序性记忆

二、感觉记忆

1、感觉记忆：当客观刺激停止作用后，感觉信息在一个极短的时间内保存下来，这种记忆称为感觉记忆。

2、特点：以刺激物理属性进行编码；储存容量相对较大；保存时间短，1 秒以内；信息被注意后到达短时记忆。

3、研究方法：部分报告法

三、短时记忆

1、定义：动态的记忆系统，加工来自感觉记忆的信息并将其输入长时记忆；同时从长时记忆中提取信息来完成当前作业，也称工作记忆。

2、特点：

以听觉编码为主；储存容量有限：7±2 组块；保存时间短，1-3 分钟；信息经复述或精加工可进入长时记忆。

3、短时记忆的相关研究

四、长时记忆

1、定义：指信息经过充分的和有一定深度加工后，在头脑中长时间保留下来。

2、特点：语义编码为主，也存在表象编码；储存容量无穷大；长时记忆内容存在动态变化：遗忘、自动恢复、重构。

3、长时记忆中的遗忘

1) 艾宾浩斯关于遗忘曲线的研究

$$\text{保持量} = \frac{\text{初学耗时} - \text{重学耗时}}{\text{初学耗时}}$$

方法：节省法/再学法。

2) 影响遗忘的因素

识记材料的性质和数量

学习程度

识记材料的序列位置

识记者态度

第 7 章 思维

一、思维的概念及特征

1、思维的定义

借助语言、表象、动作实现的，对事物间接的、概括的认识。

2、种类

1) 根据思维任务内容：直观动作思维、形象思维、逻辑思维

2) 经验思维和理论思维

3) 直觉思维和分析思维

4) 辐合思维和发散思维

5) 常规思维和创造思维

二、表象

1、概念

关于事物的直观形象或图画一样的心理表征

2、特点：直观性、概括性、可操作性

三、概念

1、概念的定义

对于同类事物、事件本质特征和共同属性的反应

2、分类

1) 合区概念、析取概念、关系概念

2) 自然概念、人工概念

3、概念的结构

1) 层次网络模型：概念是以结点（node）的形式储存在概念网络中，每个概念具有一定的特征，这些特征实际上也是概念。各类属概念按逻辑的上下级关系组织在一起，概念间通过连线表示它们的类属关系，这样彼此具有类属关系的概念组成了一个概念的网络。

2) 激活扩散模型：概念被以语义相似性或联系为中介组织起来。不同概念之间通过它们的共同特征数量形成联系，它们之间具有的共同特征越多，概念间的关系就越密切，回忆时就更容易相互激活。

四、推理

1、概念：由已知命题推出新命题的过程

2、影响推理的因素：前提气氛效应；心理模型；推理内容清晰、熟悉程度；证实性倾向。

五、问题解决

1、定义：在某种情境下，利用已有知识经验，经过一系列的思维操作，达到期望目标的过程——思维活动的最终目的。

2、问题解决策略

1) 算法：类似程序、公式。一步步解决问题。

2) 启发式：根据经验，在问题空间进行较少搜索，达到问题解决的方法，省时省力。包括手段-目的分析法；逆推法；爬山法。

3、影响问题解决的因素：

知识经验；专家-新手的问题组织方式；无关信息的干扰；问题的表征形式；思维定势；功能固着；情绪和动机；人际关系。

4、创造和想象

创造性思维：通过思维不仅能揭示事物的本质，还能在此基础上提出新的、建设性的设想和意见。

特点：思维方向的求异性、思维结构的灵活性、思维进程的飞跃性、思维结果的新颖性。

六、决策

1、定义：几种备选方案中，进行选择的过程

2、决策理论

1) 古典决策理论：经济人假设，人是绝对理性者，追求利益最大化。

2) 行为决策理论：人是“有限理性的”，决策中只考虑部分因素的满意性，一旦这些因素达到指标，及停止搜索，完成决策。

3、决策过程的研究

第8章 语言

一、语言概述

1、语言的概念

语言是一种社会现象，人类通过高度结构化的声音组合，或书写符号手势等构成的一套符号系统；同时又运用这一个符号系统交流思想的一种行为。

语言的基本结构材料是词。

语言具有创造性、结构性、意义性、指代性、社会性和个体性。

2、语言的结构：音位、语素、词、句子

3、语言形式：对话、独白、书面语、手势语、内部语言

二、语言理解

借助听觉或视觉材料，在头脑中主动、积极建构意义的过程。

1、言语理解：借助听觉输入语音材料建构意义的过程。声音的相似性，强度及噪音影响言语理解。

2、阅读理解：对视觉输入的材料建构意义。包括：词汇理解、句子理解和篇章理解。推理和语境是主要的影响因素

第9章 动机

一、动机的一般概念

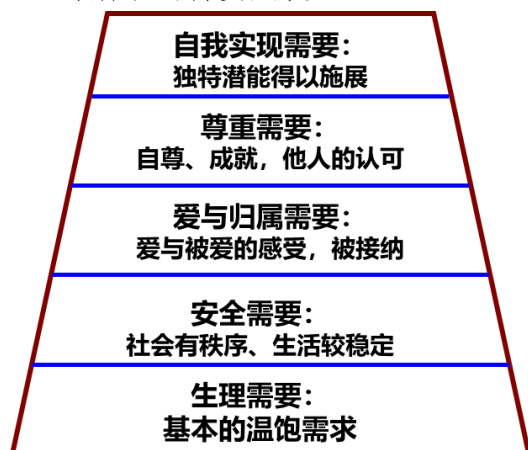
1、定义：

动机是由目标或对象引导、激发和维持个体活动的一种内在心理过程或内部动力。

2、需要与动机

1) 需要的定义：有机体感到某种缺乏而力求获得满足的心理倾向，是有机体对自身或外部条件提出的要求。需要是动机产生的内部动力。

2) 马斯洛的需要层次理论：



低层需要对人类更为重要，对行为产生推动力大于高层次需要。

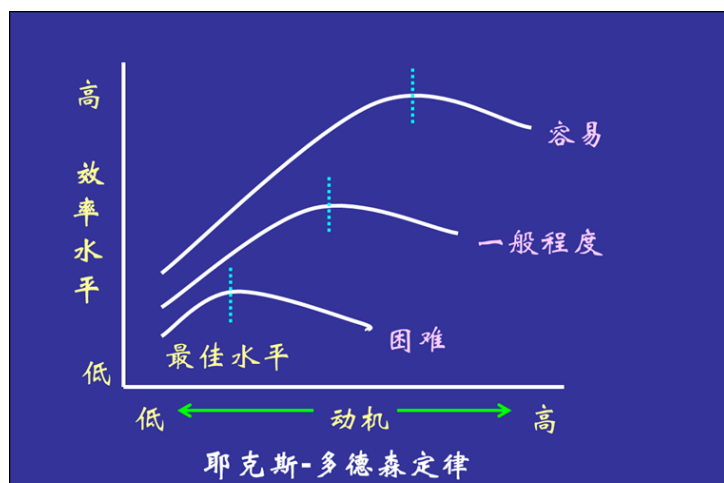
低层次的需要满足之后，追求更高层次的需要。

自我实现是某一时刻的状态，会出现“巅峰体验”

3、动机与目标

目标是个体努力要达到的成绩标准或结果，是个体的期望状态。目标引导个体行为方向，提供原动力。

4、动机和行为效率



并非动机越强，行为效率越高。动机适中水平最有利于绩效。

二、动机的种类

1、生理性动机

- 1) 饥饿：饥饿感受血糖浓度、下丘脑进食中枢的影响。
- 2) 性：激素水平、外部刺激的影响

2、社会性动机

- 1) 兴趣
- 2) 成就动机：工作中获得的满意感是满足成就动机的方式
- 3) 权利动机：支配和影响他人及环境的内在驱力
- 4) 交往动机

三、动机的理论

1、本能论：人具有生物本能和社会性本能。

2、驱力理论：赫尔（美国，1884-1952，新行为主义领军人物）

有效行为潜能（P）=驱力（D）*习惯强度（H）

3、唤醒理论

人们偏好中等唤醒水平，因此偏好中等强度的刺激（任务）。

4、诱因理论

赫尔 有效行为潜能（P）=驱力（D）*习惯强度（H）*诱因（K）

5、认知理论

1) 价值期待理论：期待的重要作用（托尔曼）

2) 归因理论（韦纳、海德）

成就活动受归因方式影响

归因 → 情绪 → 行为

归因三维度：内部 —— 外部；稳定 —— 不稳定；可控 —— 不可控

3) 自我决定理论

人类行为分为自我决定和非自我决定两大类

4) 自我效能理论

对于自己有能力完成某项任务的确定感，分为一般效能感和特殊效能感。

第 10 章 情绪

一、情绪的一般概念

1、情绪和情感概念

情绪 (emotion) 和情感 (feeling): 是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。

情绪的基本成分: 主观体验、外部表现、生理唤醒

2、情绪的两个维度: 积极-消极; 高唤起-低唤起;

四种基本情绪类型: 喜、怒、哀、惧

3、基本的情绪状态: 心境、激情、应激

1) 心境: 比较缓和、微弱而持久的情绪状态, 它具有弥漫性 (非定向性)。

2) 激情: 是一种强烈的、爆发性的、为时短促的情绪状态。

3) 应激: 指人对某种环境刺激所做出的适应性反应。

二、表情

1、面部表情

通过眼部肌肉、颜面肌肉、口部肌肉、眼神来表达情绪。面部表情不需要学习、具有跨文化一致性, 人类对面部表情识别高度敏感。

2、姿态表情

通过手势和身体姿态的变化来表达情绪, 也叫做“身体语言”

表达效果直接、真实, 能够强化表现; 具有文化差异。

3、语调表情

通过声音高低、快慢、抑扬顿挫表达情绪, 也叫做“类语音信息”

恰到好处的语调表情能够促进理解。

三、情绪理论

1、早期情绪理论

1) 詹姆斯-兰格外周情绪理论: 情绪是身体状态的感觉, 情绪纯粹是身体原因的结果。

2) 坎农-巴德情绪丘脑理论: 外界刺激作用于感觉器官, 产生神经冲动上行至丘脑, 再由丘脑同时向上传递至大脑产生情绪、向下传至交感神经系统, 产生生理反应。

2、情绪认知理论

1) 阿诺德兴奋评定说: 刺激情境并不直接决定情绪性质, 从刺激出现到情绪产生, 需要经过刺激的估量和评价, 情绪产生的基本过程是情境-评估-情绪。

2) 沙赫特-辛格情绪理论: 情绪产生需要生理唤醒、对生理变化进行的认知唤醒、相应的环境因素。情绪是三者相结合的结果。

3) 拉扎勒斯: 认知评价理论

情绪是个体知觉环境事件对自己有利或有害的结果。认知评价分为出评价、次评价和再评价三个过程。

3、情绪的动机分化理论（伊扎德）

情绪是分化的，不同情绪具有不同功能

情绪是人格系统的组成部分，也是人格系统的核心动力

情绪系统高度复杂

四、情绪的调节和控制

1、定义：个体管理和改变情绪的过程。使用策略使情绪的生理唤起、主观体验、表情行为发生变化。包括具体情绪调节、唤醒水平调节、情绪成分调节。

2、常用策略

1) 生理调节：主要通过生理过程改善情绪，系统性调节，针对唤醒水平。

2) 情绪体验调节，如愤怒找发泄渠道、悲伤时找人陪伴，都是对某种过于强烈的情绪体验的调节方式。

3) 行为调节：例如表情管理、生活方式管理等

4) 认知调节：改变想法，从而改善情绪。

5) 人际调节：通过获取支持来调节情绪。

第 11 章 能力

一、能力一般概念

1、定义：能力是一种心理特征，是顺利完成某种活动的心理条件。

2、能力与知识、技能的关系：知识是人脑对客观事物的主观表征；技能是一套动作系统。知识、技能是能力的基础，能力又影响着新的知识、技能的形成。三者相互转化、相互促进。

二、能力的种类

1、一般能力-特殊能力

2、创造能力-模仿能力

3、流体能力-晶体能力

1) 流体能力：信息加工和问题解决过程中表现出的能力，与年龄关系密切，20岁左右达到巅峰，30以后开始逐渐下落。

2) 晶体能力：需要教育培养，社会文化经验相关的能力。一生中一直在发展，但25岁后增长速度缓慢。

- 4、认知能力-操作能力-社交能力
- 5、情绪理解、控制和利用的能力（情绪智力）

三、能力的测量

1、智力测量

第一个正式的心理测量工具：比纳-西蒙智力量表

斯坦福-比纳量表：智龄的计算

智商概念的提出：德国心理学家施特恩

智商的计算：智商=智龄/实龄*100%

韦氏智力测验：言语分量表、操作分量表。

2、创造能力测验

四、情绪智力

1、定义：精准知觉、评估、表达情绪的能力；利用情感促进思维的能力；理解情绪和情绪知识的能力；调节情绪，促进情绪和智力发展的能力。

2、情绪智力理论

梅耶尔、萨洛韦认为情绪智力包括

- 1) 情绪知觉、评估和表达能力
- 2) 情绪对思维的促进能力
- 3) 理解、分析情绪，运用情绪知识的能力
- 4) 对情绪自我调节的能力

3、情商（戈尔曼）

情商包括：自我觉察、自我管理、社交觉察、人际关系管理四个板块。

情商测验：情绪胜任力问卷

- (1) 理解能力的一般概念
- (2)

第12章 人格

一、人格的一般概念

1、定义：指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征的总和。

人格具有独特性、稳定性、统合性和功能性

2、人格结构

1) 气质：心理活动的速度、强度、灵活性等方面的稳定特征。气质差异是先天形成的，受神经系统活动过程特点制约。

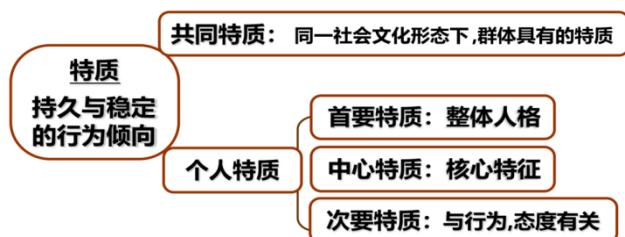
2) 性格：性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和言行上。

3) 自我调节系统：自我认知、自我控制、自我体验

二、人格理论

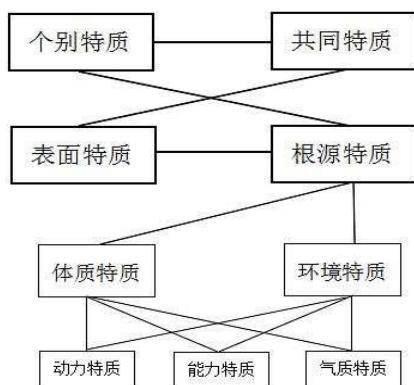
1、特质理论

1) 奥尔波特：



2) 卡特尔

因素分析法得出人格特质结构网络模型



3) 大五人格理论，Goldberg(1992)

人格特质	人格特征
神经质 neuroticism	烦恼——平静
	不安全感对安全感
	自怜对自我满意
外向性 extraversion	好交际对不好交际
	爱娱乐对严肃
	感情丰富对含蓄
开放性 openness	富于想象对务实
	寻求变化对遵守惯例
	自主对顺从
随和性 agreeableness	热心对无情
	信赖对怀疑
责任心 conscientiousness	乐于助人 对不合作
	有序对无序
	谨慎仔细 对粗心大意
	自律对意志薄弱

2、类型理论

1) 单一类型论

一群具有某一种特征的人 (F. Farley)

T型人格：好冒险，爱刺激

2) 对立类型理论

人格类型包含了某一维度相反的两个方向。

A-B 型人格 (Friedman & Rosenman, 1974)

A 型 (Aggressive) B 型 (松散、无争)

内-外倾人格 (C. G. Jung)

心理活动有内倾、外倾两种方向

心理活动有思维、感情、感觉、直觉四种功能

3、多元类型理论

1) 气质类型学说

高级神经活动类型	高级神经活动过程	气质类型
不可遏制型(兴奋型)	强、不平衡	胆汁质
活泼型(灵活型)	强、平衡、灵活	多血质
安静型(不灵活型)	强、平衡、不灵活	粘液质
弱型(抑制型)	弱	抑郁质

2) 性格类型学说

斯普兰格 (1928)

经济型、理论型、审美型、权力型、社会型、宗教型

4、整合理论

艾森克人格维度图



艾森克人格二维结构示意图

三、认知风格

- 1、场独立-场依存
- 2、冲动型-沉思型
- 3、同时性-继时性

四、人格测验

1、自陈量表

- 1) 定义：被试按自己的意见对自己的人格特质进行评价
- 2) 优点：题目固定，题目内容具体清晰，施测简便，计分方便。
- 3) 缺点：

效度不易建立；

测验内容多属于情绪、态度问题，所以个人的选择可能会因为外因的改变而受影响。

难以避免“反应偏向”

2、投射测验

1) 定义：给接受测试者一系列的模糊刺激，要求对这些模糊刺激做出反应，其反应会带有自己潜意识的思想。

2) 优点：弹性较大，被试反应更加自然；即使没有阅读能力的人也可以使用。

3) 缺点：评分缺乏客观标准，结果难以解释；对于主试的要求很高；对于行为的预测性不佳；只能个别施测，费时费力。

五、人格形成影响因素

- 1、生物学因素：体貌与体格对个性形成的影响
- 2、社会文化因素
- 3、家庭环境因素
- 4、早期经验
- 5、学校教育因素

罗森塔尔效应：指的是教师对学生的殷切希望能戏剧性地收到预期效果的现象。

- 6、自然物理因素
- 7、自我调控因素