



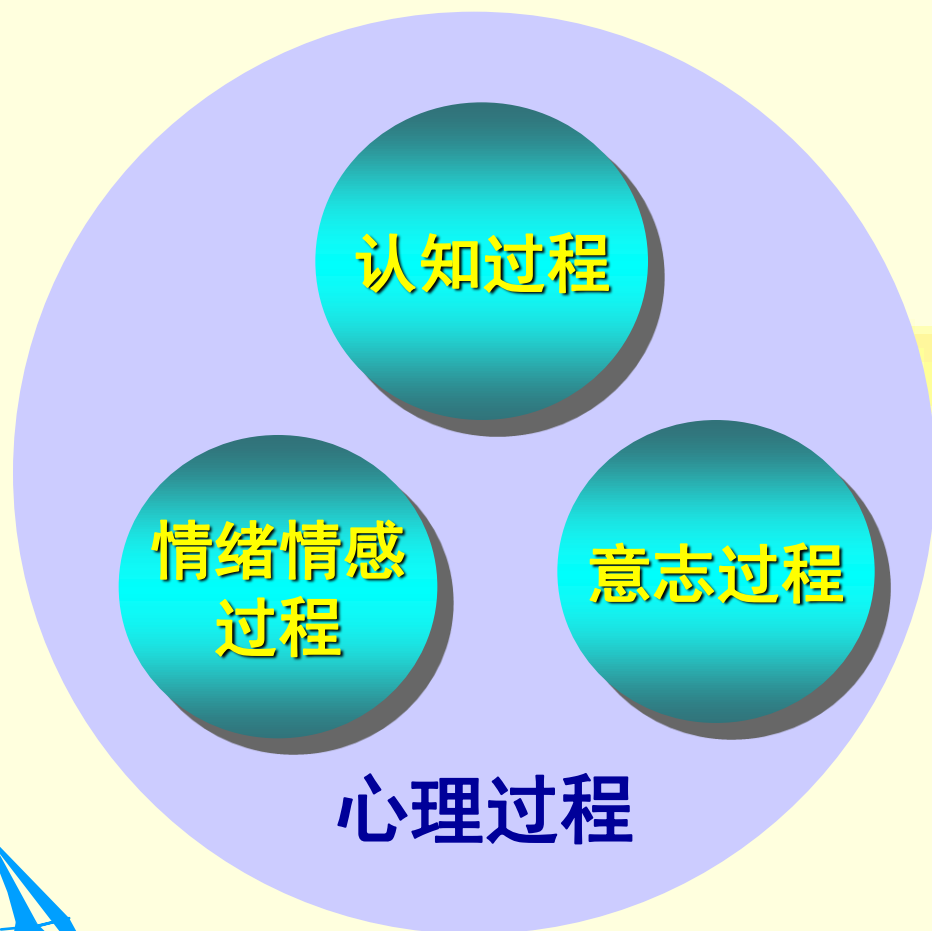
第二章 心理学基础知识

- ◆ 学习目标
- ◆ 1. 熟记感觉、思维、情绪与情感、人格、气质、性格、自我意识的概念。
- ◆ 2. 描述感觉的意义及特性；说出知觉的特性。
- ◆ 3. 知道记忆的过程、品质及遗忘的规律。
- ◆ 4. 说出思维的基本特征和基本品质；举例说明解决问题的影响因素。
- ◆ 5. 说出注意的品质。
- ◆ 6. 描述情绪的状态与功能；解释情绪与健康的关系；掌握情绪调节的方法。
- ◆ 7. 说出意志的品质。
- ◆ 8. 描述人格的特征；归纳人格形成的影响因素。
- ◆ 9. 归纳能力形成与发展的影响因素。熟记气质的类型与意义；描述性格的特征与意义。
- ◆ 10. 描述马斯洛的需要层次理论；知道动机冲突的分类。
- ◆ 11. 说出自我意识的结构。





第一节 心理过程



- ◆ 心理过程是指在客观事物的作用下，在一定的时间内人脑反映客观现实的过程。包括认知过程、情绪与情感过程、意志过程三部分。



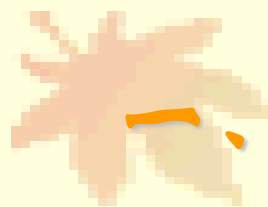
这是怎么了？

小刘，女，19岁，自幼家境贫寒，吃苦耐劳的她在高三上学期遭遇不幸，一场车祸使她小腿骨折。在医院中她坚持学习，术后疼痛，她就要求医生多用止痛剂，甚至要求打封闭缓解疼痛，减轻对学习的影响。2011年6月7日参加高考，在下午的数学考场上，她迅速地审题、思考、答题。当遇到一道立体几何题时，刚一看题目就觉得不会做，她便大脑一片空白，全身出汗，心慌手抖。原来立体几何是她的弱项，就怕考试时遇到这种类型的题目。此时，小刘告诉自己：别慌，镇静。她放下笔，微闭双目，做均匀缓慢呼吸，回想复习时做此类题成功的例子。她又告诉自己：别怕，老师说了，高考大部分题都是基础知识，说不定能做出来呢。接下来，她再仔细审题，真的不难，很快理清思路解完此题，之后她顺利地答完了数学试卷。结果高考成绩很理想。

思考：1. 本文描述了小刘哪些心理现象？

2. 小刘在考场上出现了什么样的情绪反应？她是如何调节的？

3. 是什么使她能在医院带病坚持学习？



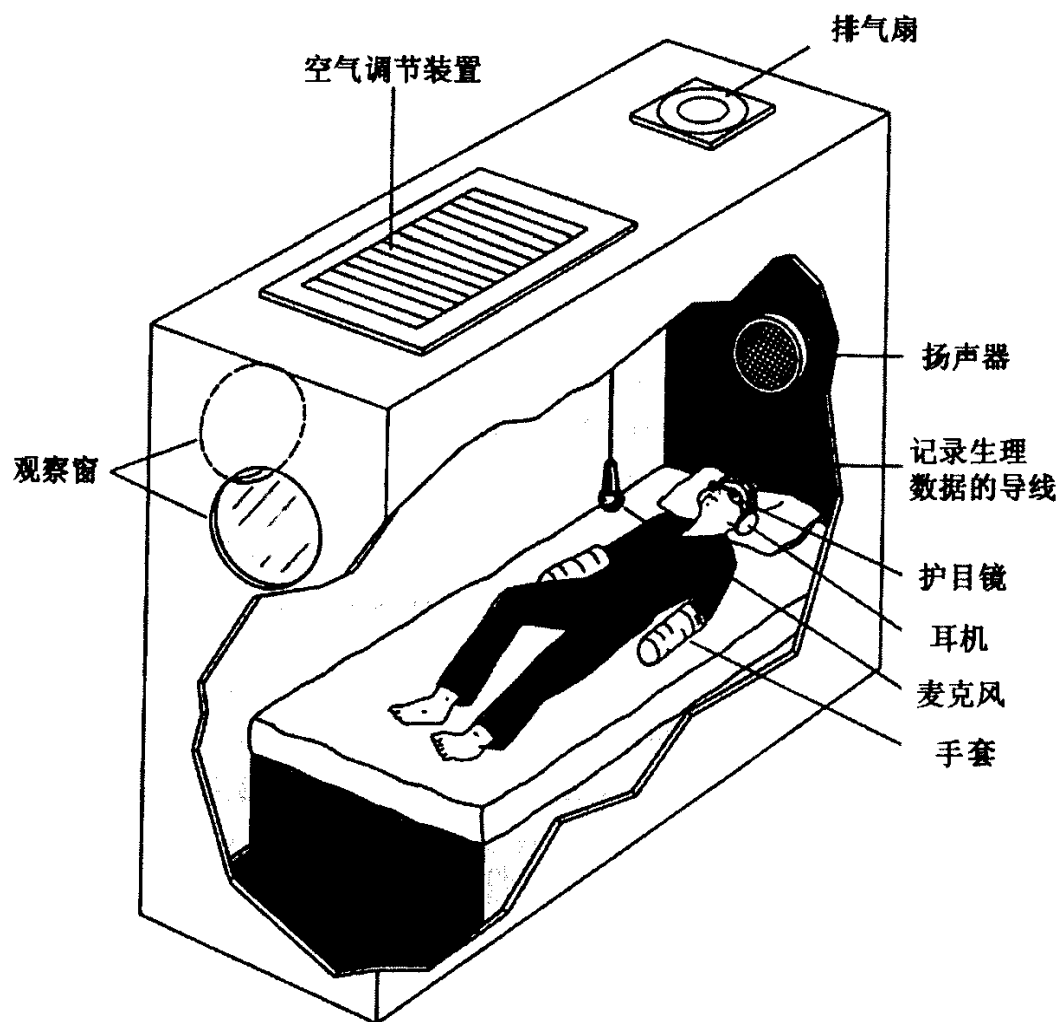
一、认知过程

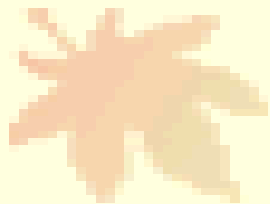
感觉剥夺实验

(一) 感觉

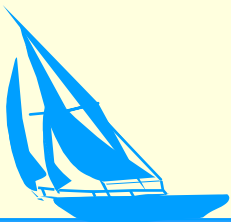
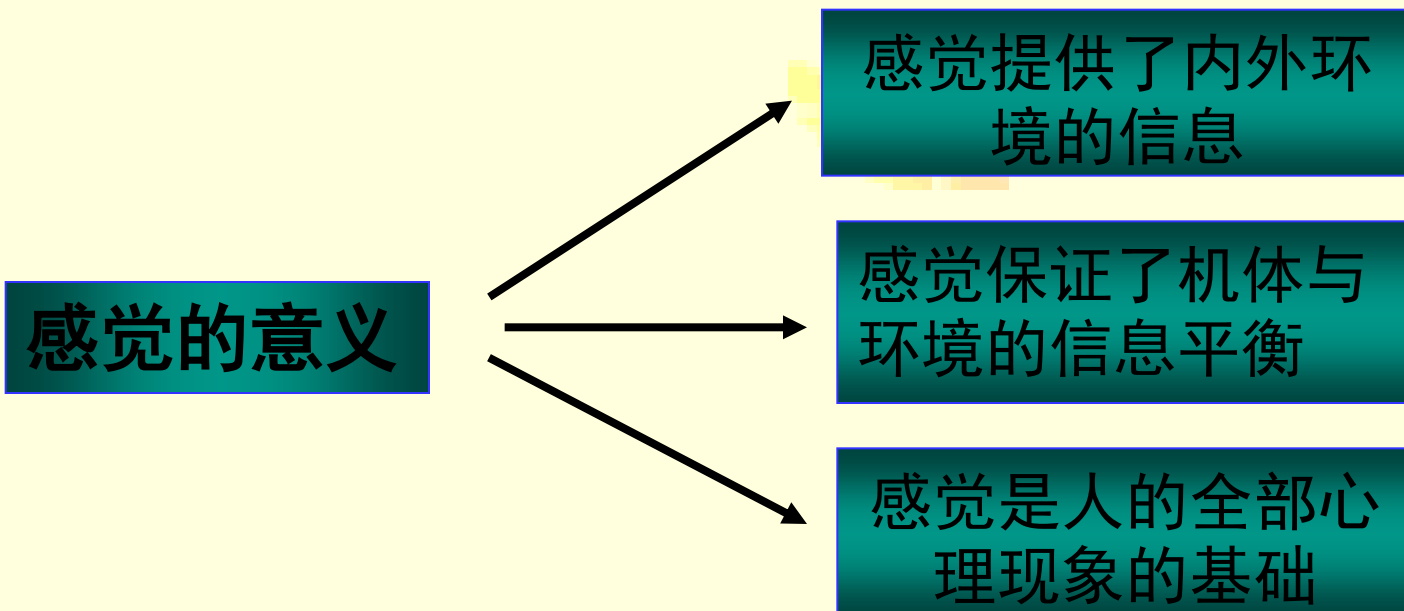
1. 感觉的概念及意义

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映



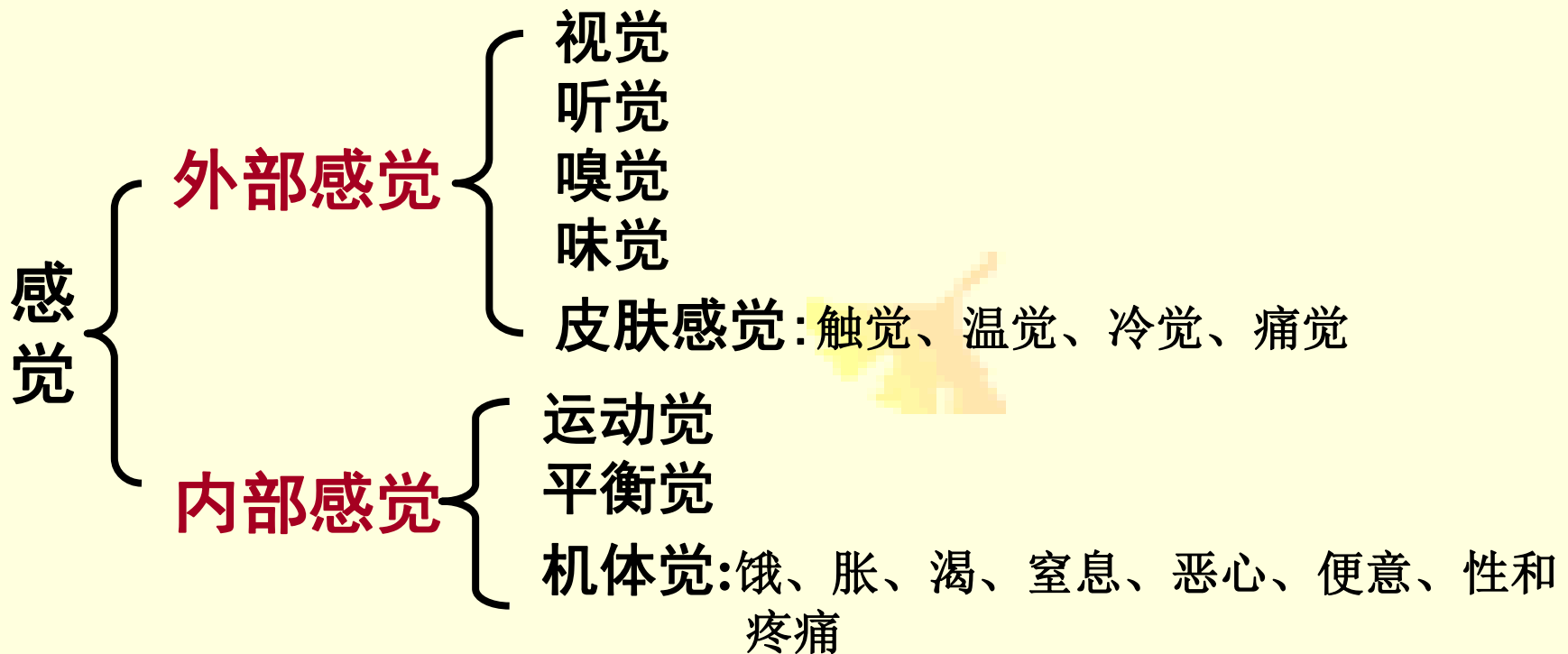


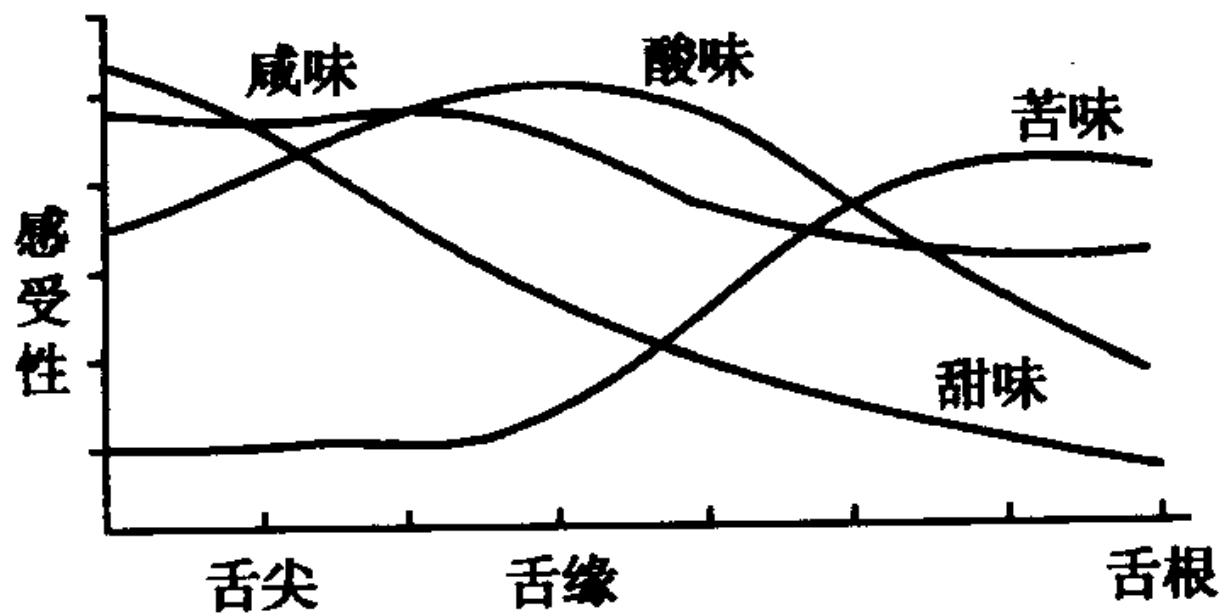
感觉的意义



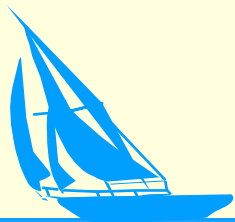


2. 感觉的种类





味觉感受器在舌面的分布



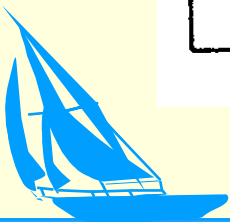


3. 感受性和感觉阈限

- ◆ 感受性是感觉器官对适宜刺激的感觉能力。
- ◆ 感觉阈限是指能引起感觉的最小刺激量。
- ◆ 二者呈反比例关系。

皮肤不同部位的触觉阈限

皮肤部位	触觉阈限 (毫克/毫米 ²)
指尖	3
前臂	8
腿	16
足底	250



4. 感觉的特性

- ◆ (1) 感觉适应：由于刺激对感受器的持续作用使感受性发生变化的现象。

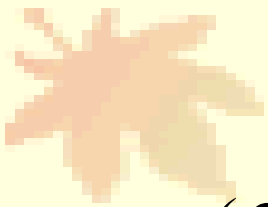


4. 感觉的特性

- ◆ (2) 感觉后象：在刺激停止作用后，感觉印象仍暂留一段时间的现象。

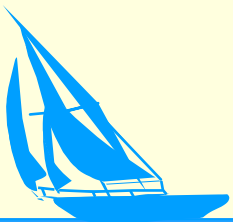
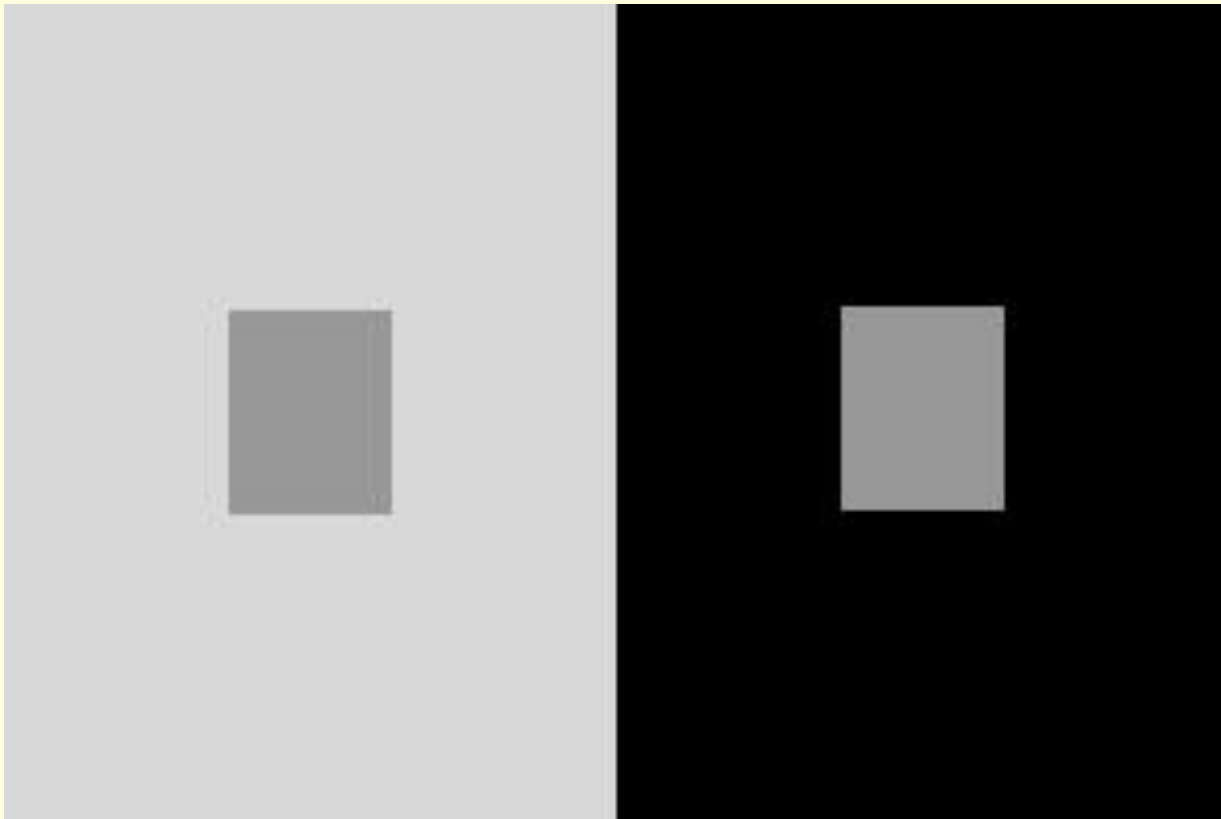
请用眼睛长时间凝视图中间竖排四个小黑点大约 15—30 秒，然后闭上眼睛，一直闭着，你会看见一个光圈，在这个光圈里…你见到了什么？





4.感觉的特性

- ◆ (3) 感觉对比：同一刺激因背景不同而产生的感觉差异的现象。



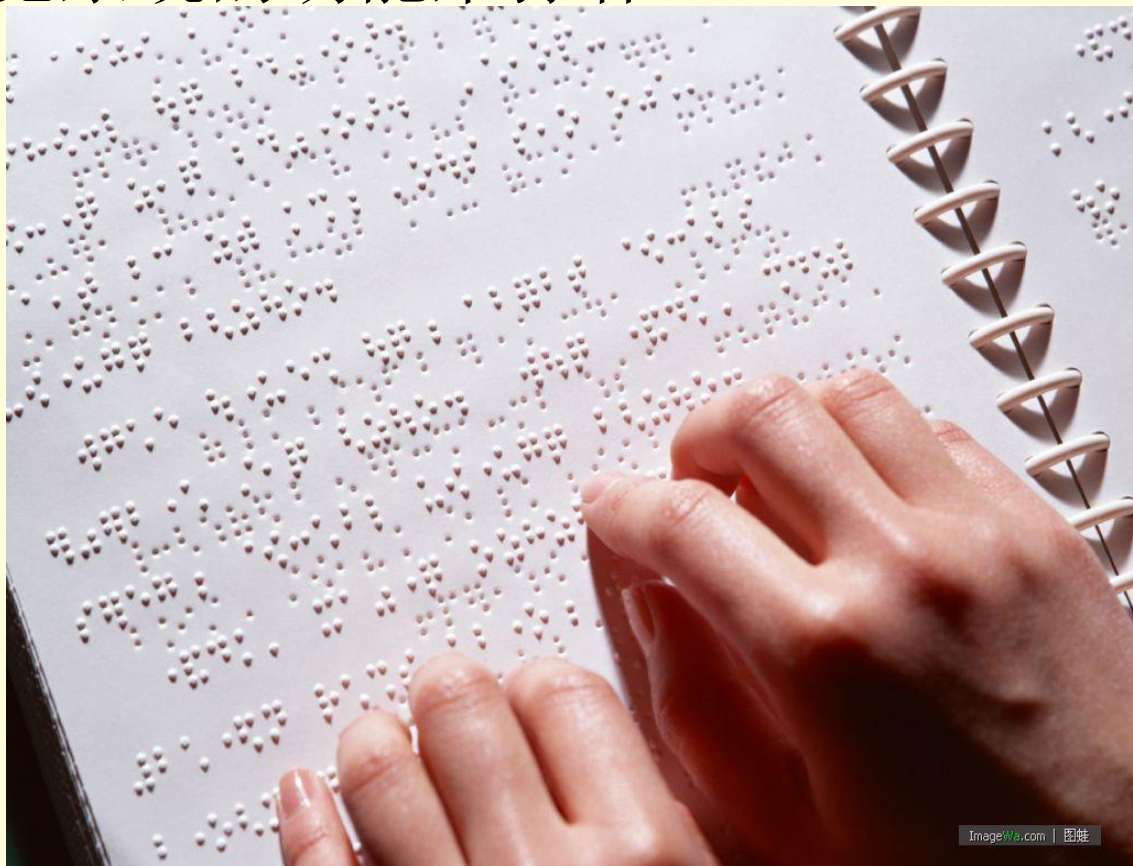
4. 感觉的特性

- ◆ (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。



4. 感觉的特性

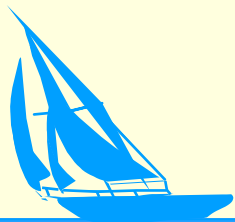
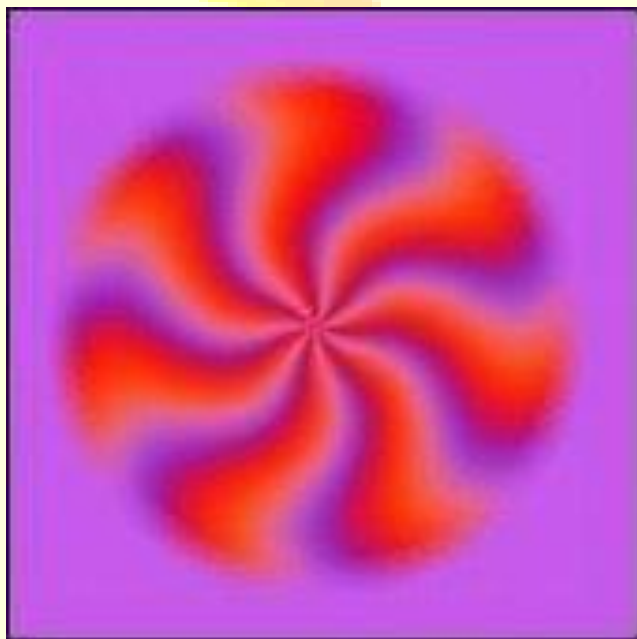
- ◆ (5) 感受性的发展与补偿：某感觉系统的功能丧失后而由其他感觉系统的功能来弥补。





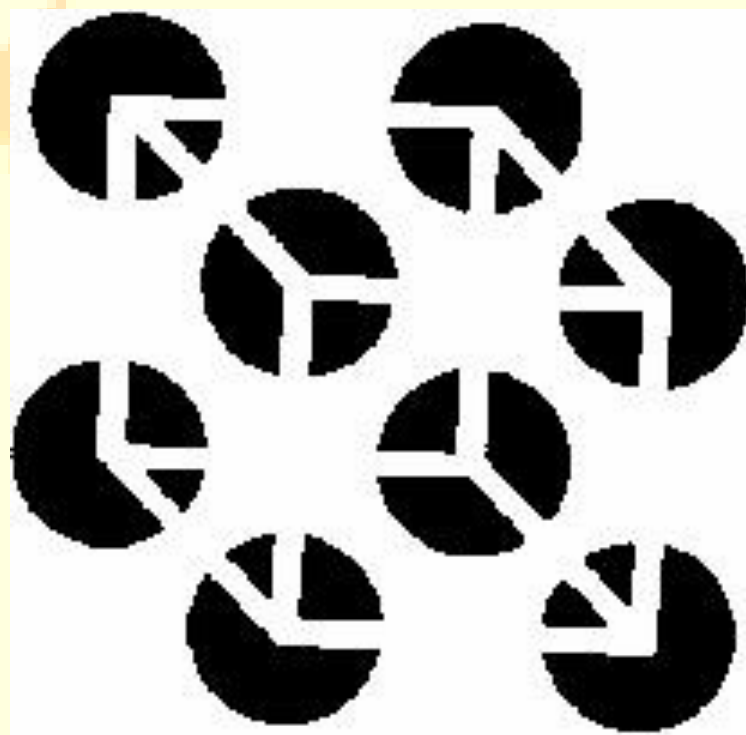
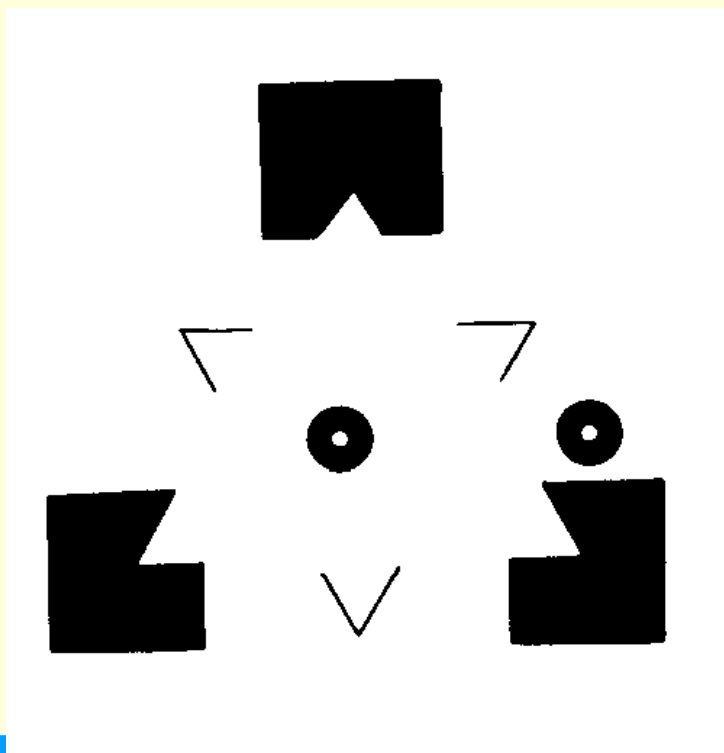
(二) 知觉

- ◆ 1. 知觉的概念
- ◆ 知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体属性的反映。



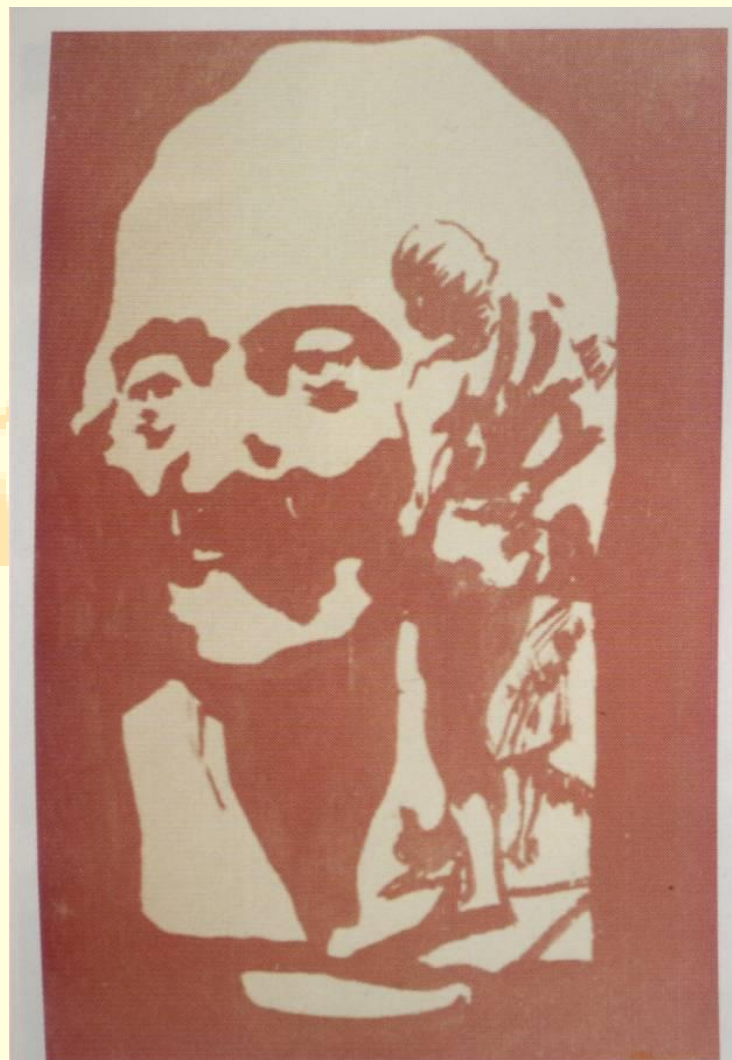
2. 知觉的特性

- ◆ (1) 知觉的整体性:
- ◆ 人们习惯于把知觉对象的不同属性、不同部分作为一个统一的整体来反映。



2. 知觉的特性

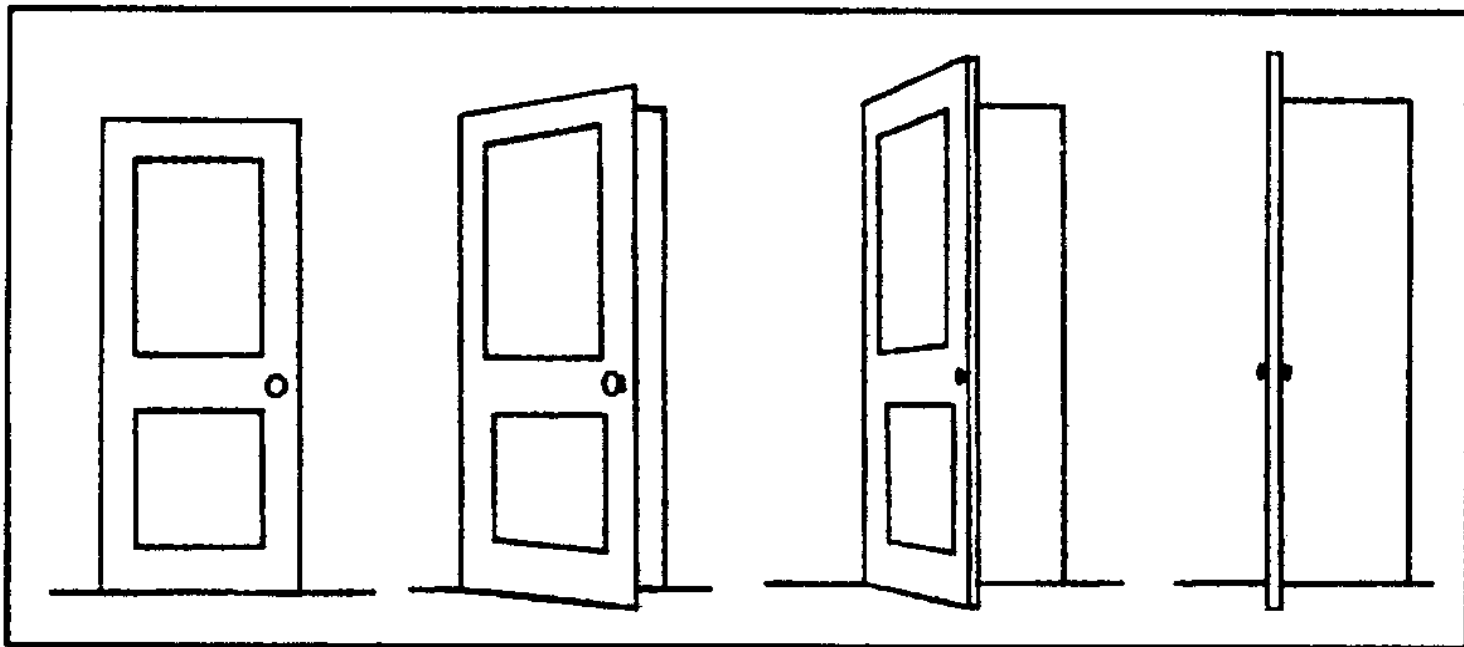
- ◆ (2) 知觉的选择性:
- ◆ 人在知觉客观世界时，总是要根据自己的需要，有选择地把一部分事物知觉为对象，而把其他事物知觉为背景。



人像与洞口三个旅游者的相互转换

2. 知觉的特性

- ◆ (3) 知觉的恒常性:
- ◆ 当知觉的条件在一定范围内变化时, 知觉的映象仍然相对地保持不变。





2. 知觉的特性

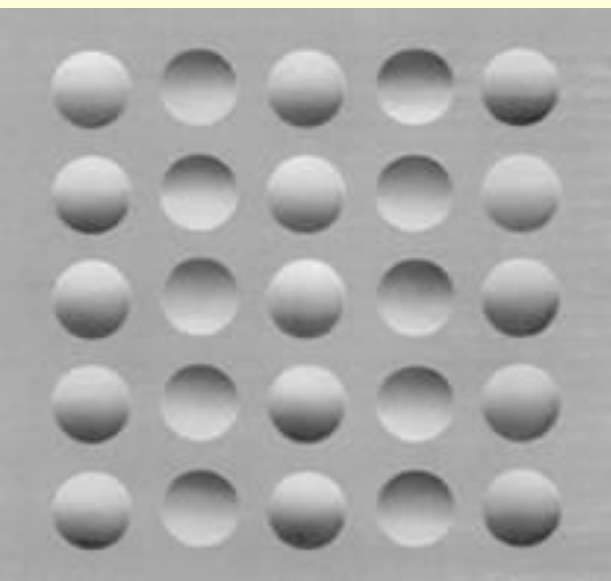
- ◆ (4) 知觉的理解性:
- ◆ 人在知觉过程中, 总是以过去的知识经验为依据, 力求对知觉对象做出某种解释, 并用词把它提示出来, 使它具有一定的意义。





3. 知觉的分类

- ◆ (1) 空间知觉
- ◆ 空间知觉是指对物体距离、形状、大小、方位等空间特性的知觉。包括大小知觉、形状知觉、距离知觉和方位知觉。





3. 知觉的分类

- ◆ (2) 时间知觉
- ◆ 是对物质现象的延续性和顺序性的反映。

◆ 时间知觉测试仪



3. 知觉的分类

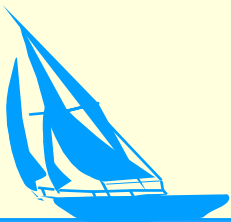
- ◆ (3) 运动知觉
- ◆ 是对物体在空间中的位移产生的知觉。





4. 错觉

- ◆ 错觉是在特定条件下产生的对客观事物的歪曲知觉，这种歪曲往往带有固定的倾向。





生活中常见的 错觉有：

大小错觉

形状错觉

方向错觉

形重错觉

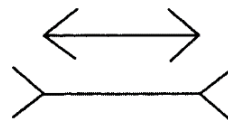
倾斜错觉

运动错觉

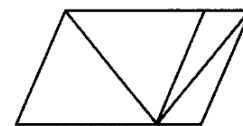
时间错觉



a



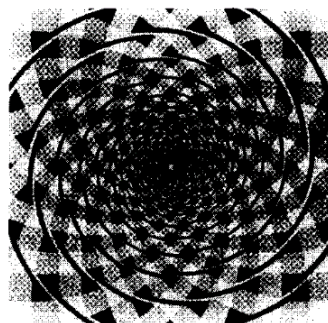
b



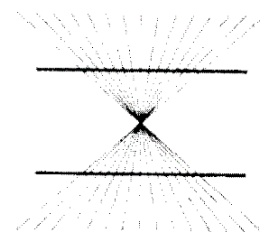
c



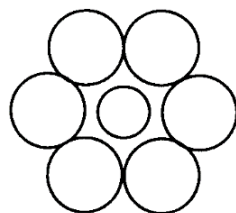
d



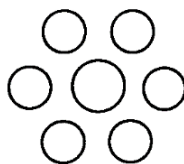
e



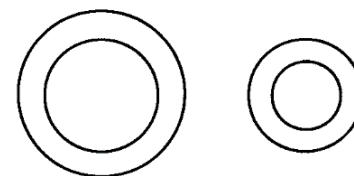
f



g



h



(三) 记忆

- ◆ 1. 记忆的概念
- ◆ 记忆是过去的经验在头脑中的反映。

从信息加工的观点看，记忆就是人脑对输入的信息进行编码、存储和提取的过程。





2. 记忆的种类

按其内容分为

形象记忆

对感知过的事物形象的记忆

情景记忆

对亲身经历的，有时间、地点、人物和情节的事件的记忆

情绪记忆

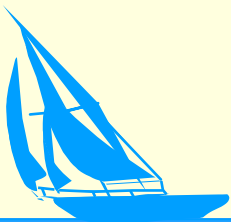
对自己体验过的情绪和情感的记忆

逻辑记忆

对概念、公式、判断、推理等抽象内容的记忆

动作记忆

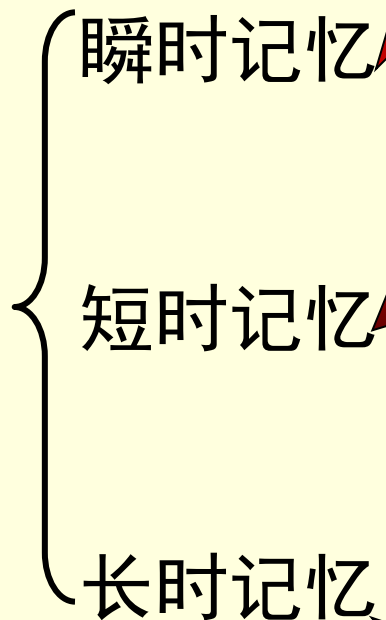
对身体的运动状态和动作技能的记忆





2. 记忆的种类

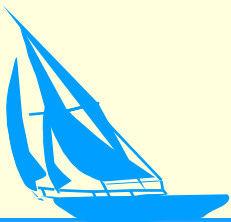
按信息加工方式或保持时间的长短可分为



又叫感觉记忆或感觉登记，是个体的感觉器官感应到刺激时所引起的短暂的记忆。瞬时记忆的容量很大，但贮存时间极短，约为0.25~2秒

短时记忆是保持在1分钟以内的记忆。短时记忆的容量有限，大约为 7 ± 2 即5~9个组块，短时记忆的信息如得不到复述，将会迅速遗忘。

长时记忆是指存储时间在1分钟以上到许多年甚至终生的记忆。长时记忆的容量没有限度。





3. 记忆的过程

记忆的三个基本环节

识记

是个体获取知识经验，记住事物的过程。从信息加工理论的观点来看，识记是信息输入和编码的过程。

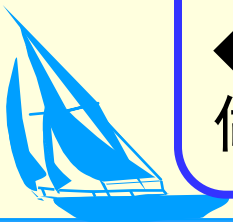
保持

是对识记的内容进行积累、加工和巩固的过程。从信息加工理论观点看，保持是人脑对信息储存的过程。

再认或回忆

是记忆过程的最后一个环节，从信息加工理论的观点看，再认或回忆都是人脑对长时记忆中信息的提取过程，只是程度不同而已。

- ◆ 经历过的事物不在面前时能在头脑中重现叫做回忆
- ◆ 经历过的事物不能回忆，但它再度出现时能够确认叫做再认





4. 遗忘

- ◆ (1) 遗忘的概念
- ◆ 识记的内容不能再认或回忆，或者再认或回忆有误都称为遗忘。

不能再认也不能回忆叫完全遗忘

一时不能再认或回忆叫暂时性遗忘

能再认不能回忆叫不完全遗忘


永久不能再认或回忆叫永久性遗忘



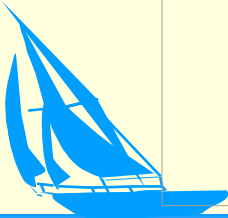


(2) 遗忘的规律

- ◆ 德国心理学家艾宾浩斯发现遗忘的进程是先快后慢。
- ◆ 遗忘进程不仅受时间因素的影响，还受识记材料的性质与数量、学习的程度、识记材料的系列位置、识记者的态度等因素的影响。



次序	时距(小时)	保持的百分数	遗忘的百分数
1	0.33	58.2	41.8
2	1	44.2	55.8
3	8.8	35.8	64.2
4	24	33.7	66.3
5	48	27.8	72.2
6	144	25.4	74.6
7	744	21.1	78.9





5. 记忆的品质

记忆的敏捷性：
是指一个人在识记事物时的速度方面的特征。

记忆的持久性：
是指记忆内容在记忆系统中保持时间长短方面的特征。

记忆的正确性：
是指对记忆内容的识记、保持和提取时是否精确的特征。

记忆的备用性：
是指对保持内容在提取应用时所反映出来的特征。

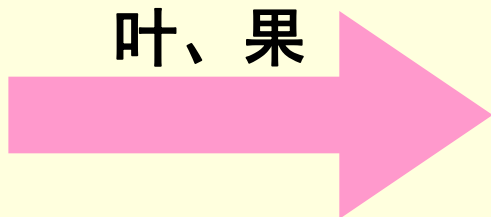
(四) 思维

- ◆ 1. 思维的概念
- ◆ 思维是人脑对客观事物间接的、概括的反映。

思维是认识的高级形式

枣树
苹果树
梨树
桃树

均有根、茎、
叶、果



果树

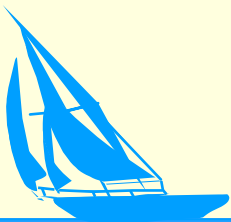


2. 思维的基本特征

基本特征 { 间接性
概括性

是指人们借助于一定的媒介和知识经验来获得对客观事物的认识

是指对同一类事物的共同特征、本质特征和事物间的规律性联系和关系的认识



3. 思维的分类

根据思维的
形态可分为

动作思维

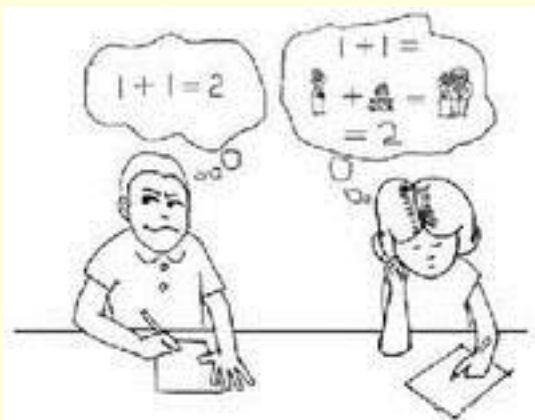
是以实际动作或操作为支柱的思维过程。

形象思维

是以直观形象和表象为支柱的思维过程。

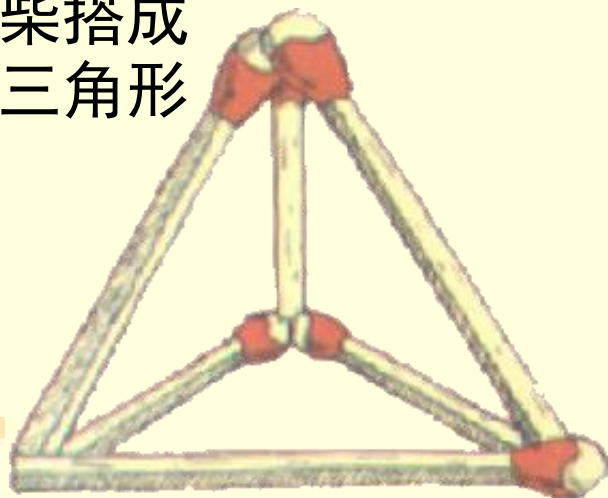
抽象思维

是指运用抽象的概念和理论知识来解决问题的思维。





用六根火柴搭成
四个等边三角形



3. 思维的分类

按探索问题
答案的方向
不同可分为

辐合思维

或叫求同思维，是把问题所提供的各种信息集中起来得出一个最佳答案的思维。

发散思维

又叫求异思维，是沿着不同的途径寻求多样性答案的展开性思维。





超恐怖西瓜谁敢吃

3. 思维的分类

按照思维是否具有创造性，可分为

再造性思维

是用已知的方法常规性地解决问题的思维。

创造性思维

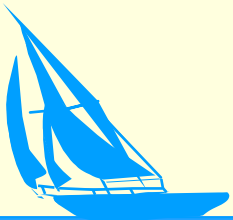
是用独创的方法去解决问题的思维。

那些被称作有发明天才的人，都是擅长创造性思维的人



4. 思维与问题解决

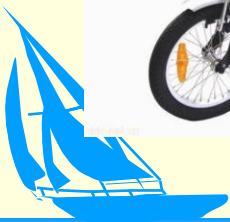
- ◆ (1) 问题解决的定义
- ◆ 由一定情景引起，按照一定的目标，应用各种认知活动、技能等，经过一系列的思维操作，使问题得以解决的过程是问题解决。





(2) 影响问题解决的因素

- ◆ 1) 迁移：是已有的知识经验对解决新问题的影响
- ◆ 迁移有正迁移和负迁移两类。





- ◆ 2) 原型启发
- ◆ 是指从现实生活的事例中受到启发而找到解决问题的途径或方法。



◆ 3) 定势

- ◆ 是人们在从事某种活动前的心理准备对后面所从事的活动的活动的影响。



(a)



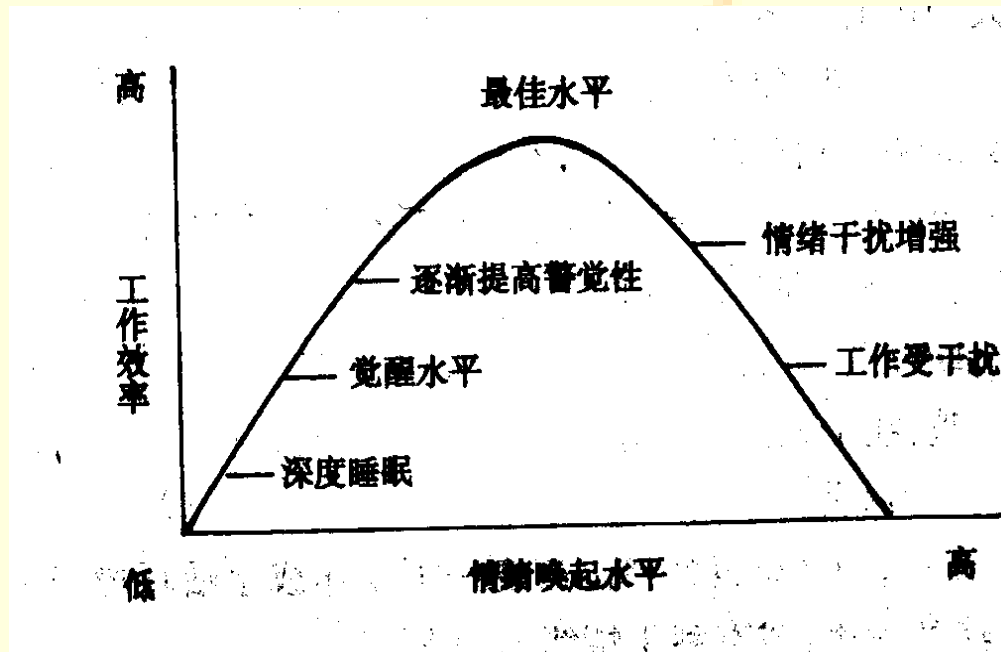
(b)



(c)

◆ 4) 动机和情绪

- ◆ 中等强度的动机和适度的情绪紧张状态，有利于问题的解决，过强或过弱的动机和情绪水平均不利于问题的解决。





- ◆ 5) 个性特征:
- ◆ 独立性、自信心、严谨、敏捷性、灵活性以及兴趣等个人特点，均对解决问题产生影响。

5. 思维的基本品质

思维的品质

(1) 思维的深刻性

思维深度方面的品质

(2) 思维的广阔性

思维广度方面的品质

(3) 思维的灵活性

思维活动灵活程度方面的品质

(4) 思维的独创性

思维活动创新性方面的品质

(5) 思维的批判性

根据客观标准进行思维并解决问题的品质

(6) 思维的敏捷性

思维活动快慢方面的品质

(五) 想象

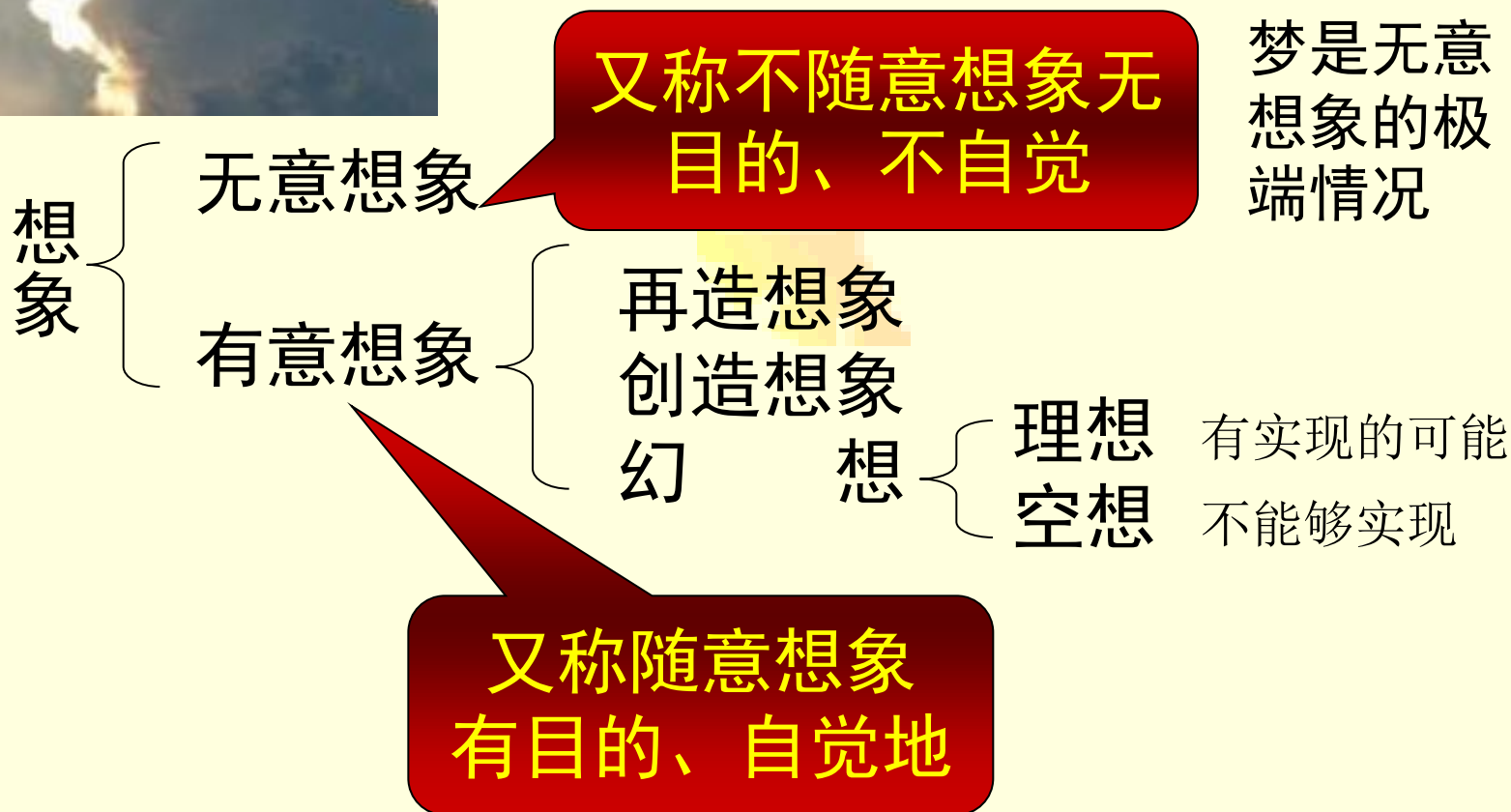
◆ 1. 想象的概念

- ◆ 想象是人对头脑中已有表象进行加工改造，创造出新形象的心理过程。





2、想象的种类





(六) 注意

1. 注意的概念

注意是心理活动或意识活动对一定对象的指向和集中。

基本特征

指向性

是指人只能选择一定的对象做出反映

集中性

是指心理活动停留在被选择对象上的强度或紧张度

注意不是一个独立的心理过程，它只是心理过程的一种状态。





2. 注意的功能

(1) 选择功能

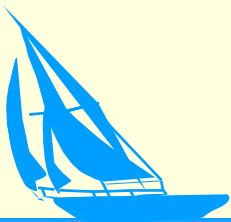
注意能使心理活动选择有意义的、符合需要的、与当前活动任务相一致的各种刺激。

(2) 保持功能

注意可以使其对象的映象和内容在意识中保持下来，直到完成活动为止。

(3) 调节和监督功能

注意能使人调节和控制自己的心理过程，监督所从事的活动，使其朝着一定的方向和目标进行。





3. 注意的种类

(1) 无意注意

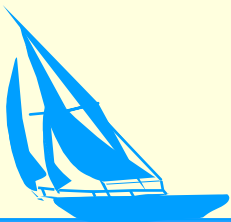
又称不随意注意，没有预定目的，不需意志努力。强度大的、对比鲜明的、突然出现的、变化运动的、新颖的、感兴趣的、有价值的刺激容易引起无意注意。

(2) 有意注意

又叫随意注意，有预定目的，需要一定意志努力。有意注意是在无意注意的基础上发展起来的，是人所特有的一种心理现象。它能保证较高的学习和工作效率。

(3) 有意后注意

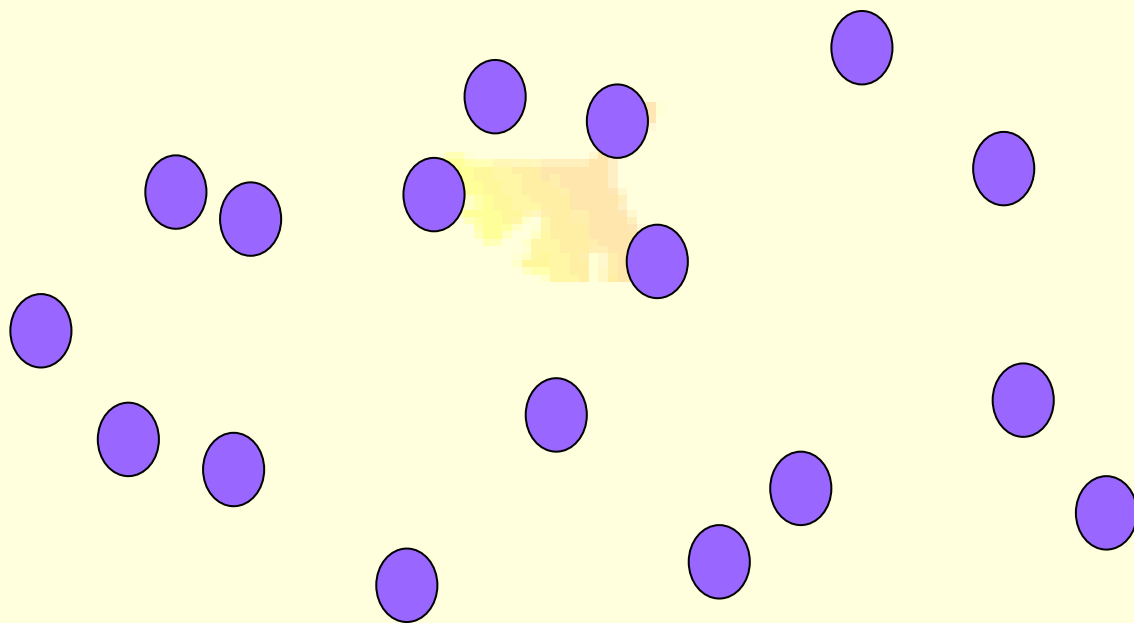
又叫随意后注意，既有预定目的，又不需要意志努力。是在有意注意的基础上发展起来的，这种注意兼有前两种注意的部分特点，它是从事创造性活动的必要条件。





4. 注意的品质

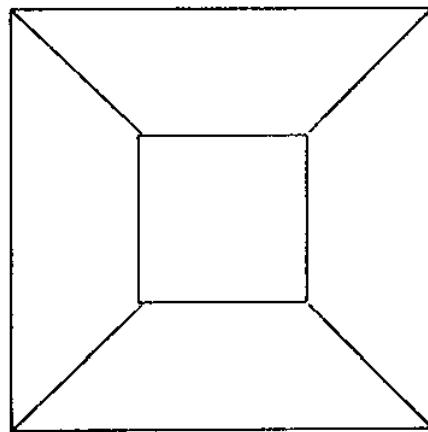
- ◆ (1) 注意广度：又称注意范围，是指在同一时间内，一个人所能知觉到的对象的数量。



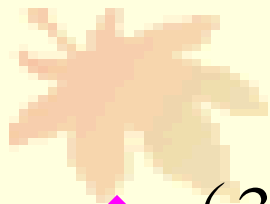
图中有多少个小圆点？

◆ (2) 注意稳定性

- ◆ 是指对选择的对象注意能稳定地保持多长时间的特性。
- ◆ 一个人长时间注意一个对象的过程中，感受性也会发生周期性地增强和减弱的变化现象，叫做注意的起伏(动摇)。

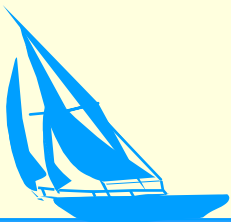


注意的动摇



◆ (3) 注意转移

- ◆ 是指人能根据任务的变化，主动地把注意从一个对象转移到另一个对象上的现象。



◆ (4) 注意分配

- ◆ 是指在同一时间内把注意指向不同的对象或活动。所从事的活动中必须有一些是非常熟练的。所从事的几种活动应该有内在的联系。



飞行员的注意分配



二、情绪与情感过程

(一) 情绪与情感概述

1. 情绪与情感的含义

情绪与情感是人对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验。

包括三层含义

客观事物是产生情绪、情感的来源

情绪、情感的产生是以客观事物是否满足主体的需要为中介的

情绪、情感是一种主观的态度体验，即大脑的一种感受状态



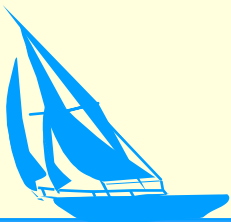


2. 情绪、情感的联系和区别

情绪和情感的联系

情感在情绪的基础上形成，离开情绪的情感是不存在的。

情绪的变化反映了情感的深度，而且在情绪变化的过程中，常常饱含着情感。





2. 情绪、情感的联系和区别

情绪和情感的区别

从需要的角度看

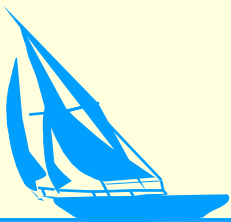
情绪更多地与人的物质或生理需要相联系
情感更多地与人的精神或社会需要相联系

从发生早晚的角度看

情绪产生早，人出生时就有情绪反应
情感产生晚，是随着人的社会化过程而逐渐形成的

从反映特点看

情绪有情境性、激动性、暂时性、冲动性与外显性
情感则具有稳定性、深刻性、持久性与内隐性





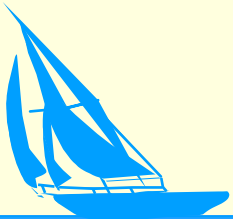
3. 情绪情感的生理变化和外部表现

(1) 生理唤醒

情绪和情感反应会引起一定的生理上的变化，包括心率、血压、呼吸和血管容积上的变化。

(2) 外部行为

在情绪产生时，人们会出现相应的身体姿态和面部表情，就是情绪的外部行为。

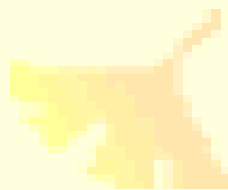




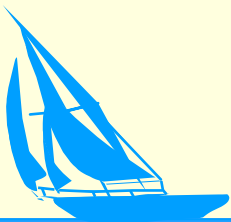
(二) 情绪与情感的种类

1. 情绪的基本形式

快乐、愤怒、悲哀和恐惧是人类情绪的基本形式，又叫原始情绪。



- ◆ 在这四种基本情绪之上，可以派生出众多的复合情绪，如厌恶、羞耻、悔恨、抑郁、嫉妒、喜欢、同情、敌意、焦虑等。





2. 情绪状态

根据情绪发生的强度、紧张度及持续时间的长短可分为

心境

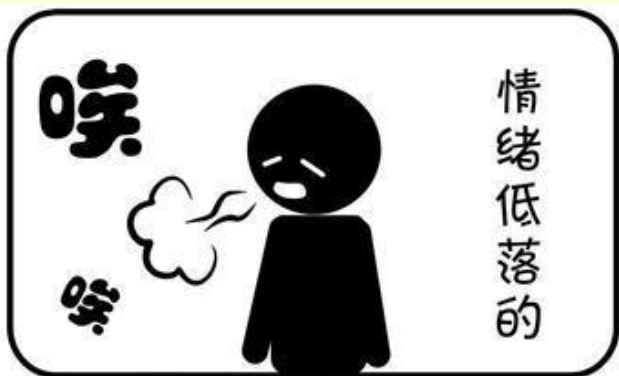
是一种微弱、持久而又具有弥漫性的情绪体验状态，通常叫做心情。

激情

是一种爆发性的、短暂的、比较猛烈的情绪状态。

应激

是出乎意料的紧迫与危险情境所引起的高度紧张的情绪状态。





3. 社会性情感

(1) 道德感

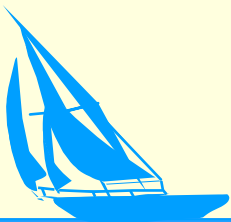
是根据一定的道德标准对人的思想、观念和行为做出评价时所产生的主观体验。

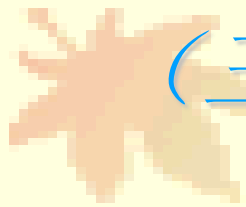
(2) 理智感

是在智力活动过程中，认识和评价事物时所产生的情感体验。

(3) 美感

是根据一定的审美标准评价自然界、社会生活及文学艺术作品时所产生的情感体验。

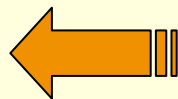




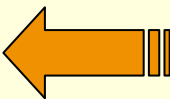
(三) 情绪与身心健康

1. 情绪的功能

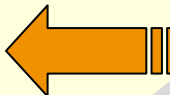
是有机体生存、发展和适应环境的重要手段



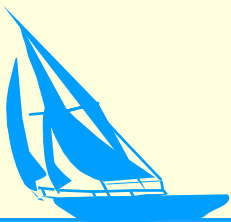
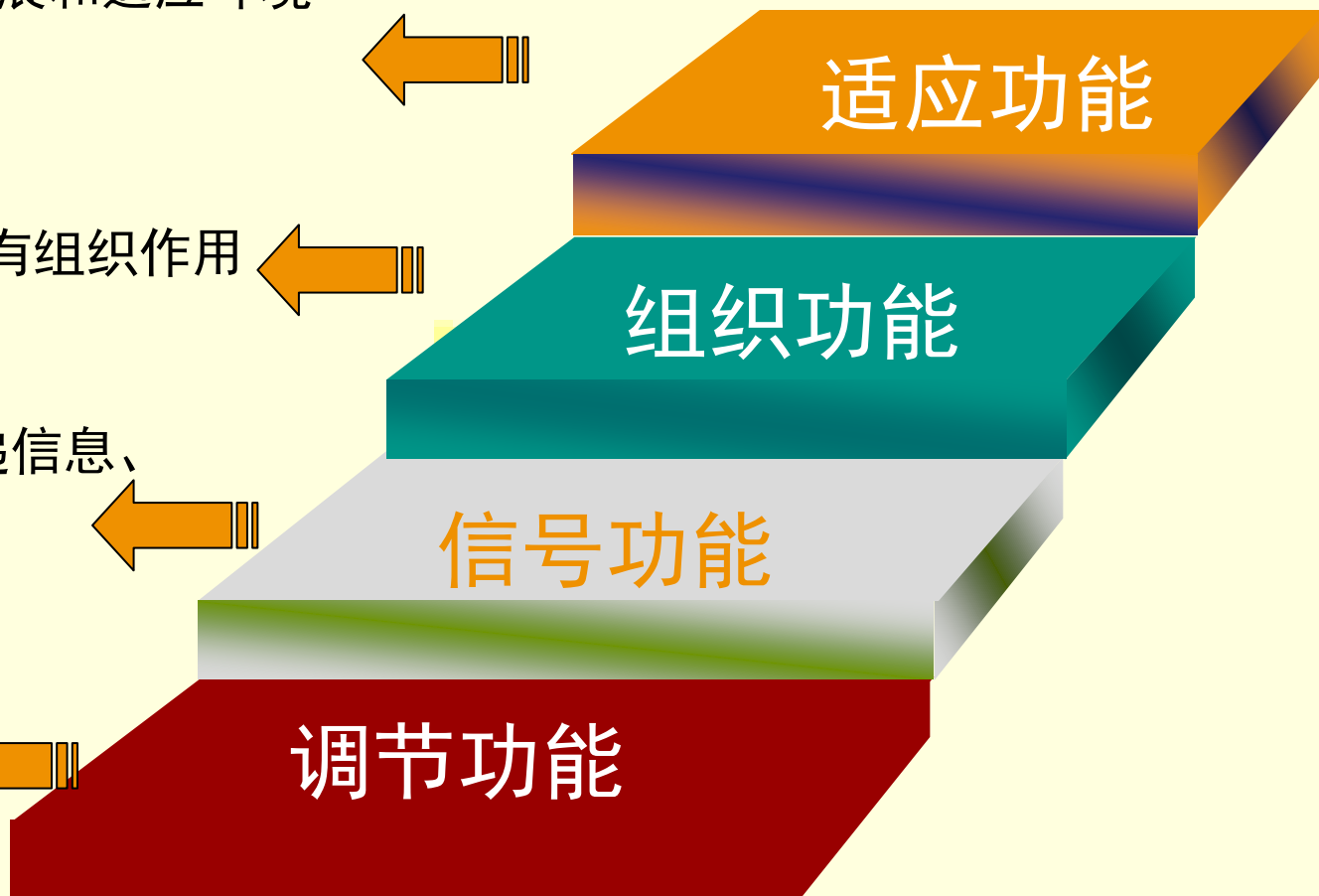
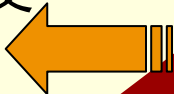
对其他心理活动具有组织作用



在人际间具有传递信息、沟通交流的功能



可以调节社会交往和人际关系





2. 情绪与身心健康

情绪对心理 健康的影响

情绪会影响人的个性发展

情绪会影响人的认知与评价

不良人格特征者在负性情绪长期作用下
易患心理疾病

情绪对身体 健康的影响

情绪影响机体的免疫力

情绪可以治疗或导致疾病



情绪可影响或改变内分泌和神经系统功能





(四) 情绪的调节与控制

情绪的调节与控制

- 
- 
1. 人际调节
 2. 认知调节
 3. 意识调控
 4. 恰当的宣泄
 5. 环境调节
 6. 放松训练
 7. 用表情调节
 8. 暂时回避



三、意志过程

◆ （一）意志的概念

意志是有意识地确立目的，调节和支配行动，并通过克服困难和挫折，实现预定目的的心理过程。

受意志支配的行动叫意志行动



(二) 意志行动的特征

1. 意志行动有明确的预定目的

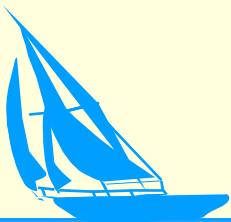
意志活动的前提

2. 意志行动以随意动作为基础

意志活动的基础

3. 意志行动与克服困难相联系

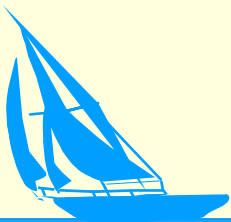
意志活动的核心特征





(三) 意志品质

1. 意志的自觉性 **自觉地支配行动，使其服从于活动目的**
2. 意志的果断性 **明辨是非，迅速地、不失时机地采取和执行决定**
3. 意志的坚韧性 **坚持不懈地克服困难，永不退缩**
4. 意志的自制性 **善于管理和控制自己的情绪和行动**





(三) 意志品质

好的意志品质	相反的特征
意志的自觉性	易受暗示性与独断性
意志的果断性	优柔寡断和草率决定
意志的坚韧性	见异思迁和顽固执拗
意志的自制性	任性和怯懦



第二节 人格

◆ 【案例】花瓶打碎之后

◆ 有个10岁的男孩，不小心把自家的花瓶打碎了。他母亲走过来，不问青红皂白将他一顿猛打。这个男孩长大后，畏首畏尾一事无成。母亲晚年叹息说：为什么人家养的孩子都有出息呢？有个10岁的男孩，不小心把自家的花瓶打碎了。他母亲走过来，哈哈大笑，说“只要我儿子高兴，打碎一个小小的花瓶算得了什么呢？”这个男孩后来败光了万贯家业。有个10岁的男孩，不小心把自家的花瓶打碎了。他母亲走过来对男孩说：为何不从打碎的花瓶中得到启示呢？男孩开始关注和思考打碎了的东西。有一天终于发现无论是大碎片与中碎片，还是中碎片与小碎片的重量比都是16：1，后来他把这一发现应用于恢复陨石和文物全貌，他就是科学家雅各布·博尔。有个8岁的男孩，不小心把姑妈家的花瓶打碎了。母亲知道儿子撒谎后，鼓励他做一个诚实的敢于负责的孩子，这个孩子后来成为了革命导师——列宁。

◆ 思考：通过对这则故事的思考我们得到哪些启示？

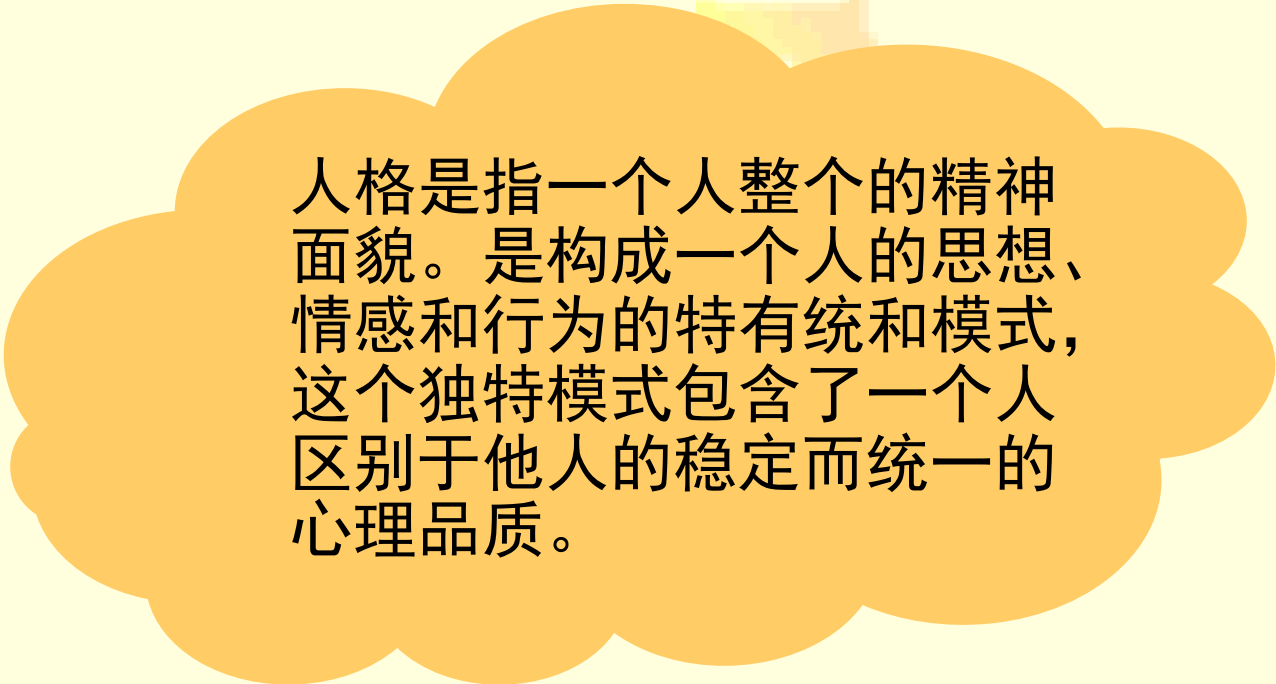


第二节 人格

◆ 一、概述

◆ （一）人格的概念和特征

◆ 1. 人格的概念



人格是指一个人整个的精神面貌。是构成一个人的思想、情感和行为的特有统和模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。



2. 人格的特征

(1) 独特性

“人心不同，各如其面”

(2) 整体性

人格是由多种成分构成的有机整体，具有内在的一致性

(3) 稳定性

“江山易改，禀性难移”

(4) 功能性

人格对其行为具有调节的功能

(5) 自然性和社会性的统一

人格的形成以其神经系统的成熟为基础。人格又是在一定的社会环境中形成的



(二) 人格的结构

1. 人格心理特征

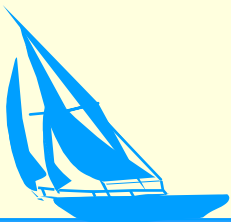
是指个体在心理活动中表现出来的比较稳定的心理特点。包括能力、气质和性格。

2. 人格倾向性

它是决定人对客观事物的态度和行为的基本动力。是人格中最活跃的因素。主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等。

3. 自我意识

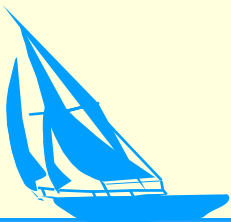
是指个体对自己作为客体存在的各方面的意识。包括自我认识、自我体验和自我调控三种心理成分。





(三) 人格形成的影响因素

- 1. 生物因素
 - 2. 环境因素
 - 3. 实践活动
 - 4. 自我教育
- 家庭影响
学校的影响
社会文化环境





二、人格心理特征

◆（一）能力

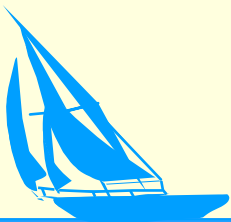
◆ 1. 能力的概念

能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件，是一种心理特征。

能力与活动的关系

能力在活动中形成、发展和表现出来

完成活动又必须以一定的能力为前提





2. 能力的分类

按照能力发展的高低程度可分为

能力
才能
天才

按能力的结构可分为

一般能力
特殊能力

按能力所涉及的领域可分为

认知能力
操作能力
社会交往能力

按创造程度可分为

模仿能力
再造能力
创造能力





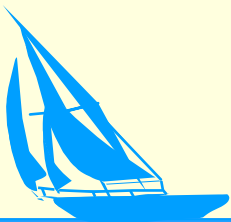
3. 能力与智力的关系

能力与智力的区别

智力属于认识活动的范畴，而能力则属于实践活动的范畴。

能力与智力的联系

培养能力有助于智力的发展，发展智力也有助于能力的提高，但高智力不等于一定能发展出高能力，而低智力无法发展出高能力。





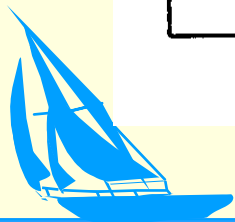
4. 能力的形成和发展

◆ (1) 遗传因素

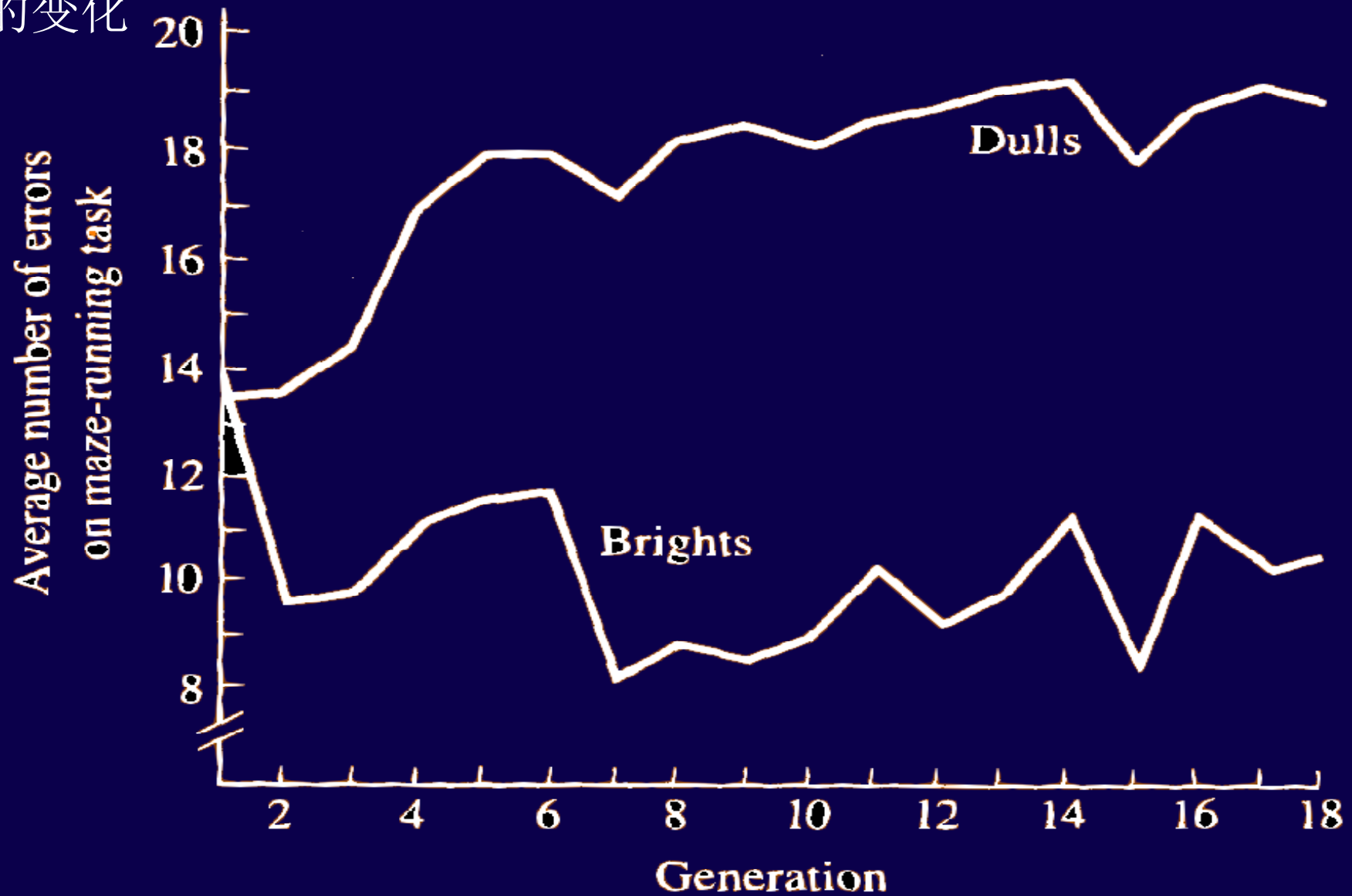
血缘关系、环境与智力发展的相关

关系与类别	相关系数
无血缘关系而又生活在不同环境者	0.00
无血缘关系但自幼在同一环境长大者	0.20
养父母与养子女	0.30
亲生父母与亲生子女（生活在一起）	0.50
同胞兄弟姐妹生后在不同环境长大者	0.35
同胞兄弟姐妹生后在同一环境长大者	0.50
异卵双生子不同性别而在同一环境长大者	0.50
异卵双生子同性别而在同一环境长大者	0.60
同卵双生子生后在不同环境长大者	0.75
同卵双生子生后在同一环境长大者	0.88

(资料来源: Erlenmeyer-Kimling & Yarvik, 1963.)

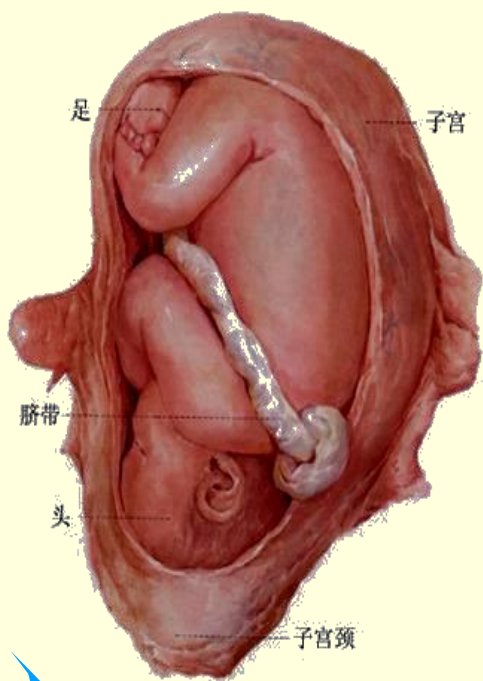


在18代的遗传过程中“聪明”老鼠和“笨”老鼠走迷宫成绩的变化



(2) 环境和教育的因素

- ◆ 环境包括儿童正常发育的条件、家庭、学校以及他所处的社会环境等。



出生前后营养状况：蛋白质 维生素 钙 磷

出生前后母亲情绪：心理状态

产前环境：烟酒、药物、射线、感染

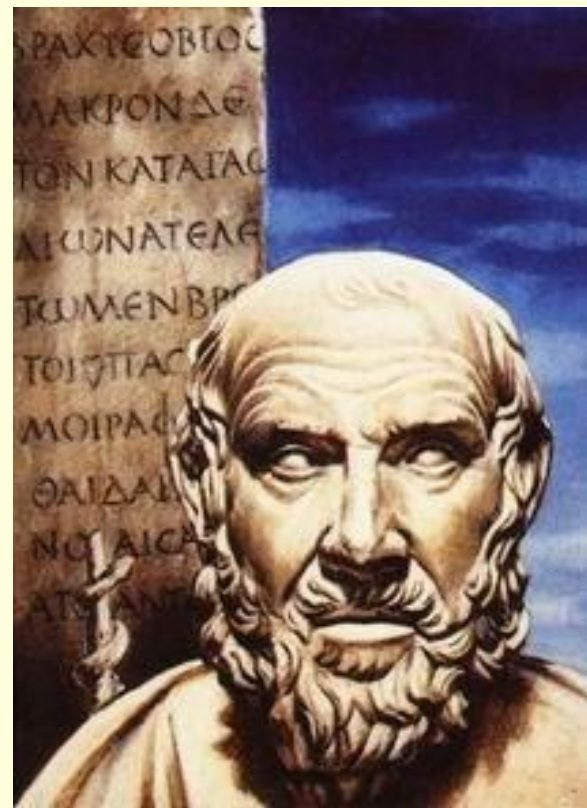
分娩过程：窒息缺氧



(二) 气质

◆ 1. 气质的概念

气质是表现在心理活动的强度、速度、稳定性与指向性等方面动力性质的心理特征。

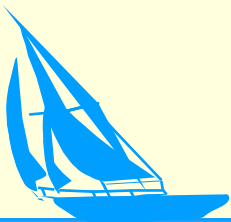




2. 气质的类型

- ◆ 胆汁质
- ◆ 多血质
- ◆ 黏液质
- ◆ 抑郁质

真正属于典型气质类型的人并不太多，大多数人是中间型或倾向于某种气质类型，或不典型的某种气质类型。





胆汁质行为特征

- ◆ 反应敏捷，精力旺盛，动作迅速有力，外倾明显，态度直率，热情，但由于心境变化剧烈，又容易意志消沉，性情急躁，易冲动，不易自制，情绪体验强烈且外露。



多血质行为特征

- ◆ 喜交际，善言语，活泼好动，外倾，情绪稳定，适应性强，可塑性强，敏捷而不持久，热情易消退，注意易转移，兴趣易变化，情绪体验不深刻且外露。





黏液质行为特征

- ◆ 安静沉着，注意集中，自制力强，内倾，情绪稳定，善于忍耐，可塑性差，做事有条不紊但容易循规蹈矩，因循守旧，情绪反应慢且持久而不外露。





抑郁质行为特征

- ◆ 做事认真仔细，善观察小事细节，内倾明显，敏感怯懦，易伤感，孤僻，多愁善感，不善于与人交往，反应迟缓，行为刻板，情绪体验深刻、持久且不易外露。





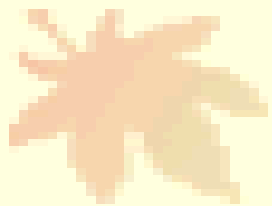
3. 气质的意义

气质无好坏之分

气质不能决定
一个人的成就

气质对于职业选择
和工作调配等具有
一定的意义

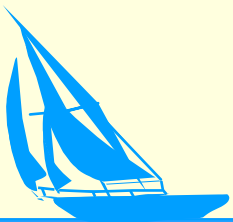
有些气质可成为心身
疾病的易感素质

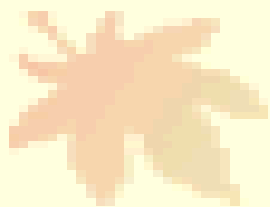


(三) 性格

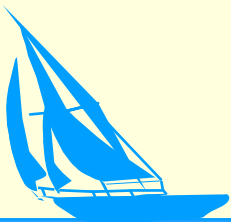
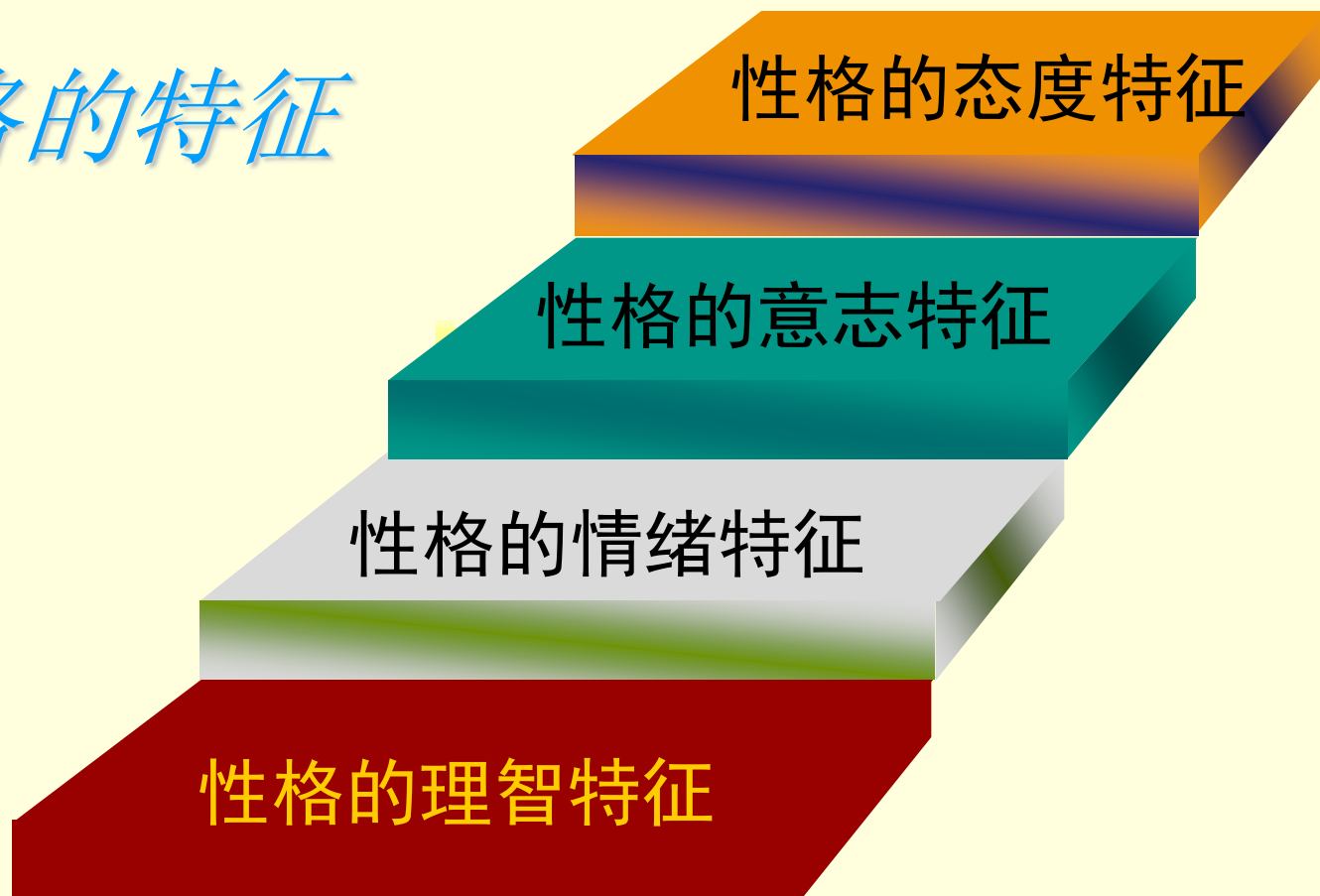
◆ 1. 性格的概念

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表现出来的人格特征。





2. 性格的特征





3. 性格的意义

性格的意义

性格的差异是个体之间人格差异的核心

性格的可塑性较大，主要受环境因素的影响

性格更多地体现了人格的社会属性

性格在社会评价上有好坏善恶之分

性格体现了一个人的道德风貌





三、人格倾向性

◆（一）需要

◆ 1. 需要的概念

需要是有机体内部的一种不平衡状态，表现为有机体对内外环境条件的欲求。

2. 需要的分类

按照起源不同分为生理需要和社会需要

按照对象不同分为物质需要和精神需要

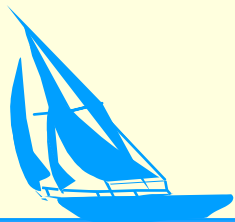
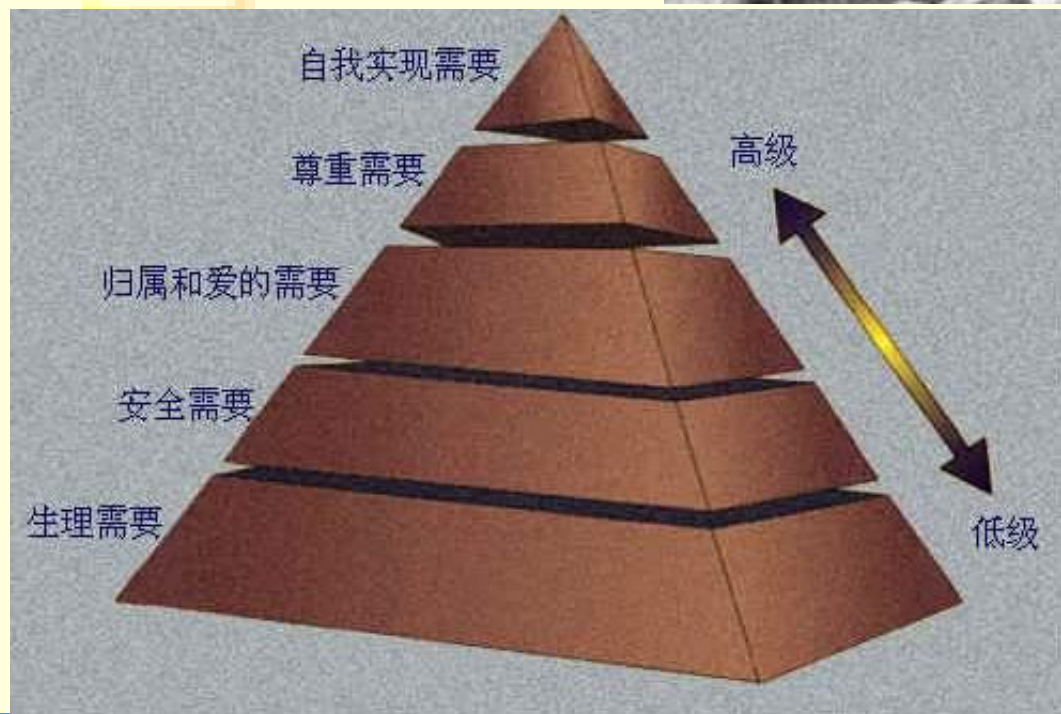


3. 需要层次理论

◆ 美国著名的人本主义心理学家马斯洛提出了需要层次理论，他认为人的需要由低级到高级可以分为五个层次。

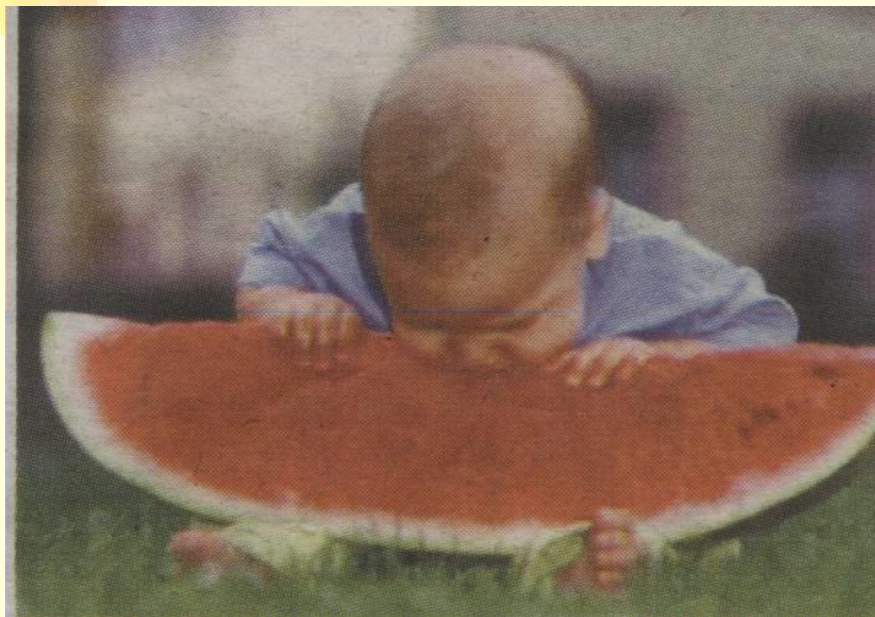


- ◆ (1) 生理需要
- ◆ (2) 安全的需要
- ◆ (3) 归属和爱的需要
- ◆ (4) 尊重的需要
- ◆ (5) 自我实现的需要



(1) 生理需要

- ◆ 是维持人类自身生存和种系发展的需要，是人类最原始、最基本的需要，在一切需要中它是最优先的。如食物、水、阳光、空气、性的需要。





(2) 安全的需要

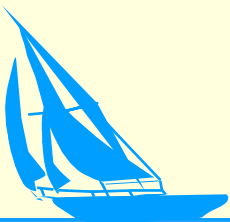
- ◆ 是人对生命财产的安全、秩序、稳定，以及免遭痛苦、威胁或疾病等的需要，它是在生理需要满足的基础上产生的。





(3) 归属和爱的需要

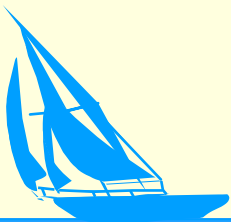
- ◆ 是在生理和安全需要满足的基础上产生的更细致、更难以捉摸的需要，主要包括社交的需要、归属的需要以及对友谊、情感和爱的需要。





(4) 尊重的需要

- ◆ 是希望有稳定的地位，得到他人高度评价，受到他人尊重并尊重他人的需要。





(5) 自我实现的需要

- ◆ 是指人希望最大限度发挥自己的潜能，不断完善自己，完成与自己能力相称的一切事情，实现自己理想的需要，也是人类最高层次的需要。





(二) 动机

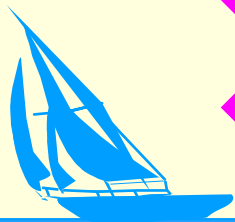
1. 动机的概念

动机是指激发和维持个体活动，使活动朝向一定目标，以满足个体某种需要的内部动力。



成就动机 TAT 测验图片
(资料来源: Myers, 1992.)

- ◆ 同一行为可以由不同的动机引起。
- ◆ 不同的活动也可由相同的或相似的动机引起。



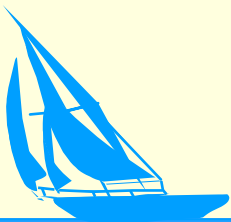


2. 动机的种类

按照需要产生的根源分为 { 生理性动机(驱力或内驱力)
社会性动机

按照是否能意识到自己活动的动机分为 { 有意识动机
无意识动机

按照动机的引发原因分为 { 内部动机
外部动机





3. 动机冲突

在同一时间内人们常常存在着两种或多种非常相似或相互矛盾的动机，这就是动机冲突。

动机冲突有四种基本形式。

四种基本形式

- 双趋式冲突
- 双避式冲突
- 趋避式冲突
- 双（多）重趋避式冲突





(1) 双趋式冲突

两种对个体都具有吸引力的需要目标同时出现，但不能同时兼顾时所表现的动机冲突叫双趋式冲突。

鱼与熊掌不可兼得



(2) 双避式冲突

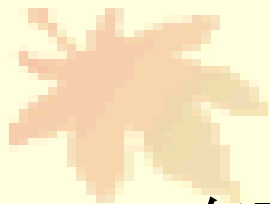
- ◆ 必须在希望回避的两种事物间回避一种时所表现的矛盾冲突就是双避式冲突。
- ◆ 前有悬崖，后有追兵



(3) 趋避式冲突

- ◆ 是指个体对于某一目标同时具有趋近和逃避的矛盾心态所表现的动机冲突。
- ◆ 高工资 怕忙 巧克力 怕胖



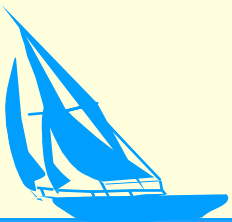


(4) 双（多）重趋避式冲突

- ◆ 有两（多）个目标，每个目标对自己既有利又有弊，反复权衡拿不定主意时的矛盾心情就是双（多）重趋避式冲突。
- ◆ 考研与就业的选择



风险高但疗效好——风险低但疗效差





(三) 兴趣

◆ 1. 兴趣的概念

兴趣是力求认识、探究某种事物及爱好某项活动的心理倾向。

2. 兴趣的分类

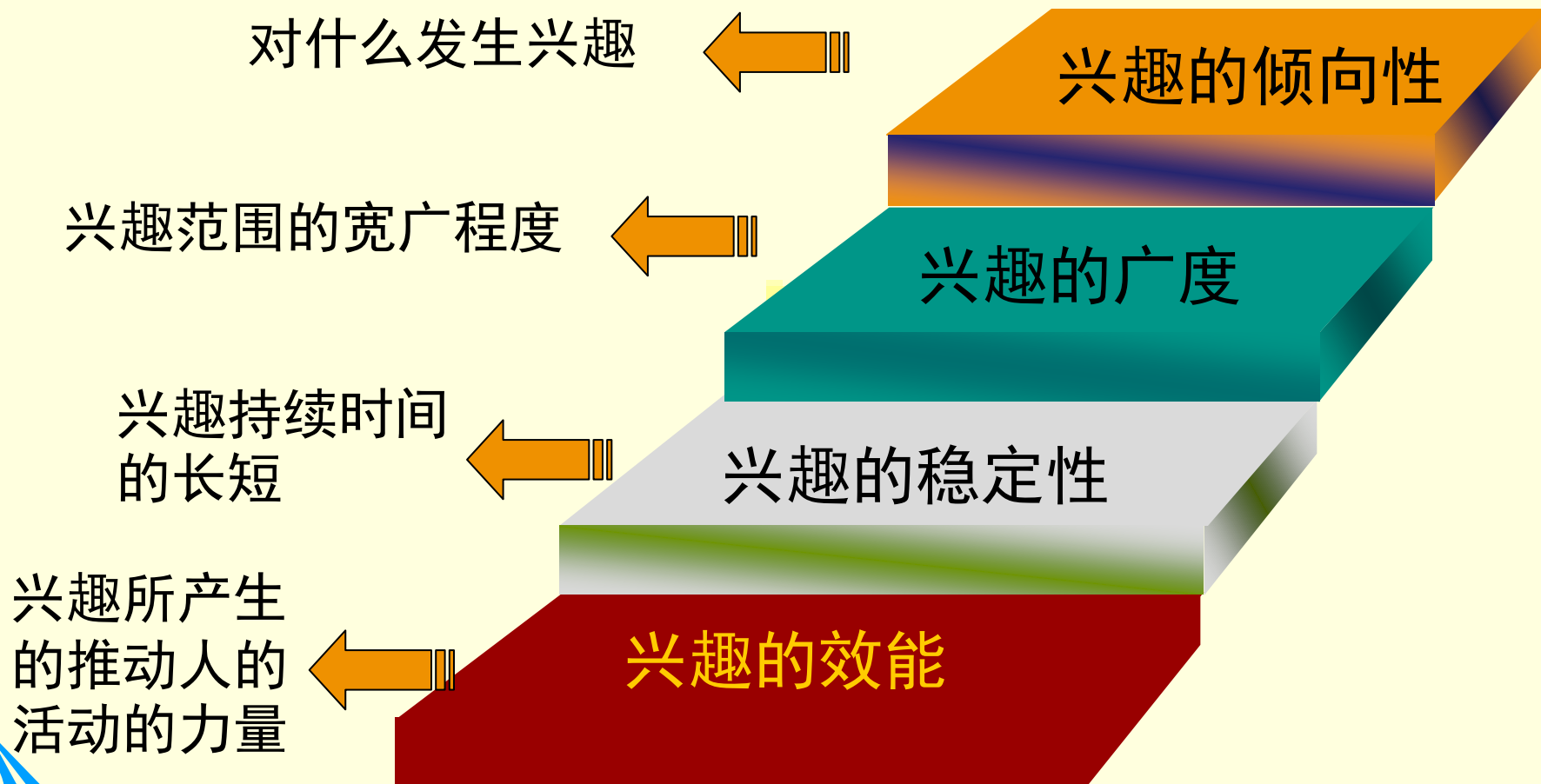
根据兴趣的内容分为物质兴趣和精神兴趣

按兴趣产生的方式分为直接兴趣和间接兴趣

根据兴趣有无效能分为积极兴趣和消极兴趣



3. 兴趣的品质





(四) 理想、信念、世界观

1. 理想

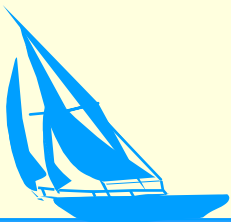
理想是一个人对未来有可能实现的奋斗目标的向往和追求。它是以一定信念为基础的。

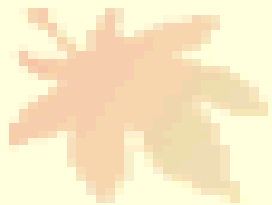
2. 信念

信念是指一个人坚信某种观点的正确性，并支配自己行动的个性倾向。

3. 世界观

世界观是一个人对整个世界的根本看法。包括自然观、社会观、人生观、价值观。

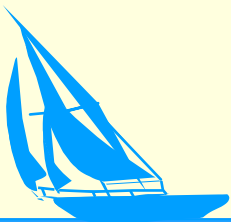




四、自我意识

◆ （一）自我意识的概念

自我意识是人对自己以及对自己与他人的关系的认识。





(二) 自我意识的结构

1. 自我认识

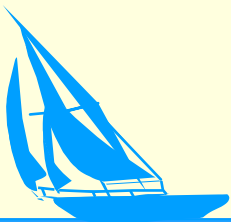
是对自己的洞察和理解。它包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价等。

2. 自我体验

是伴随自我认识而产生的内心体验，是自我意识在情感方面的表现。它包括自我感受、自尊、自卑、自信、自豪、自满、内疚、羞愧、责任感、义务感、优越感等。

3. 自我调控

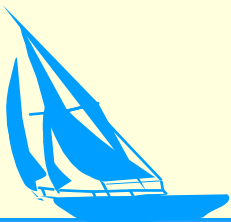
是自我意识的意志成分。是对自己行为、活动和态度的调控。包括自我检查、自我监督、自我调节、自我控制、自我激励等，表现为自立、自主、自制、自强、自律等。





小结

- ◆ 感觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映。其特性有感觉适应、感觉后象、感觉对比、联觉、感受性的发展与补偿。知觉的特性包括知觉的整体性、选择性、恒常性和理解性。记忆包括识记、保持、再认或回忆三个基本过程。遗忘的进程是先快后慢。记忆的品质包括记忆的敏捷性、持久性、正确性和备用性。思维是人脑对客观事物间接的、概括的反映。间接性和概括性是思维的基本特征。影响问题解决的因素有迁移、原型启发、定势、动机与情绪、个性特征等。思维的基本品质包括思维的深刻性、广阔性、灵活性、独创性、批判性和敏捷性。注意的品质包括注意广度、注意稳定性、注意转移和注意分配。
- ◆ 人对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验叫做情绪与情感。情绪状态分为心境、激情和应激三种。情绪有适应功能、组织功能、信号功能和调节功能。在心理健康方面，情绪会影响人的个性发展；影响人的认知与评价；不良人格特征者在负性情绪长期作用下易患心理疾病。在躯体健康方面，情绪会影响机体的免疫力；可治病或致病；影响或改变内分泌和神经系统的功能。调节情绪的方法包括人际调节、认知调节、意识调控、恰当的宣泄、环境调节、放松训练、用表情调节和暂时回避等。
- ◆ 意志的品质包括意志的自觉性、果断性、坚韧性和自制性。





小结

◆ 人格是指一个人整个的精神面貌。是构成一个人的思想、情感和行为特有的统一和模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。人格的特征有独特性、整体性、稳定性、功能性、自然性和社会性的统一。人格形成的影响因素有生物因素、环境因素、实践活动和自我教育等。

◆ 能力的形成和发展受遗传、环境和教育因素的影响。气质是表现在心理活动的强度、速度、稳定性与指向性等方面动力性特征的心理特征。气质类型分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种。气质无好坏之分，不决定一个人的价值和成就；气质类型能影响工作效率；气质类型能影响人的身心健康。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表现出来的人格特征。性格的特征包括态度特征、意志特征、情绪特征和理智特征四个成分。性格的差异是个体之间人格差异的核心；性格的可塑性较大；性格在社会评价上有好坏善恶之分。

◆ 马斯洛的需要层次理论认为人的需要可以分为五个层次：即生理需要、安全的需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要。动机冲突分为双趋式冲突、双避式冲突、趋避式冲突和双（多）重趋避式冲突四种。

◆ 自我意识是人对自己以及对自己与他人的关系的认识。自我意识由自我认识、自我体验和自我调控三种心理成分构成。

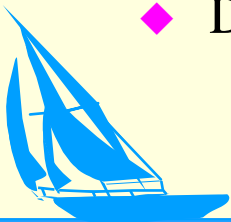




习题

- ◆ 1. 认知过程包括
 - ◆ A. 感觉、知觉、记忆、兴趣、思维
 - ◆ B. 知觉、记忆、注意、需要、思维
 - ◆ C. 感觉、记忆、思维、想象、动机
 - ◆ D. 感觉、知觉、注意、记忆、思维
 - ◆ E. 感觉、知觉、记忆、信念、思维

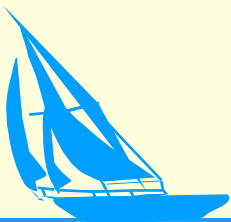
- ◆ 2. 下述内容不属于意志品质的是
 - ◆ A. 意志的独立性 B. 意志的自制性 C. 意志的坚韧性
 - ◆ D. 意志的果断性 E. 意志的自觉性





习题

- ◆ 1. 情绪与健康有什么关系？
- ◆ 2. 人格的形成受哪些因素的影响？





习题

- ◆ （五）案例分析题
- ◆ 【案例1】小刘，女，19岁。高三上学期车祸使小腿骨折，在医院中她忍痛坚持学习。在高考的数学考场上，当遇到一道立体几何题时，刚一看题目就觉得不会做，她便大脑一片空白，全身出汗，心慌手抖。原来立体几何是她的弱项，就怕考试时遇到这种类型的题目。此时，小刘告诉自己：别慌，镇静。她放下笔，微闭双目，做均匀缓慢呼吸，回想复习时做此类型题成功的例子。她又告诉自己：别怕，老师说了，高考大部分题都是基础知识，说不定能做出来呢。接下来，她再仔细审题，很快理清思路解完此题。请问：
 - ◆ 1. 本文描述了小刘哪些心理现象？
 - ◆ 2. 小刘在考场上出现了什么样的情绪反应？她是如何调节的？
 - ◆ 3. 是什么使她能在医院带病坚持学习？





谢谢！！

