

「绪论」

[艾宾浩斯]心理学有着漫长的过去，但只有短暂的历史。

心理学-研究心理现象发生、发展、活动规律的科学

心理现象-心理过程(认知、情绪/情感/意志)、人格(需要/动机、能力/气质/性格)

内容：知觉、记忆、思维、想象、情感、意志

历史：19世纪末-心理活动、1920s至1960s-行为、1970s起-两者都研究

应用：临床、咨询、工业

部分分类：

1、精神分析学派[弗洛伊德]：分析心理、动机。

*退行(不符合年龄阶段的解决方式，自我保护)、恋母、伴无能之全能(无能状态，但想象得以满足)、无意识(小时候未曾满足，被压制的动机，如抽烟为口欲未满足)

2、行为主义学派[巴甫洛夫]：不关注心理，只关注行为、外在表现，通过控制行为以调整。

*对喜欢的行为加以奖励，不喜欢的行为加以惩罚

3、认知心理学派[皮亚杰]：认知从单一到多元发展，改变不合理的认知。

*道德两难、非理性思维

4、人本主义学派[马斯洛]：关注每个人自身价值

5、生理心理学派

6、积极心理学派

研究方法：实验、观察、调查、心理测验、个案……

「大学生身心发展特点」

生理-第二加速期(体态骤变、机能增强、身体素质提高、性发育逐渐成熟)

心理-[艾里克森]八阶段：

婴儿期 0-1.5岁 获得信任感、克服不信任感 反面-不信任

学步期 1.5-3岁 获得自主性、克服羞耻感与疑惑 反面-自我怀疑

学前期 3-6岁 获得主动感、克服内疚感 反面-无自我价值

学龄期 6-12岁 获得勤奋感、克服自卑感 反面-自卑、失败感

青春期 13-17岁 建立同一感、防止同一性混乱 反面-缺乏目标、彷徨

成年早期 18-45岁 获得亲密感、避免孤独感 反面-无法建立亲密关系

成年中期 46-60岁 获得繁殖感、避免停滞感 反面-不顾未来

成年晚期 60岁起 获得完善感、避免失望厌恶 反面-悲观绝望

发展基本规律：连续性与阶段性并存，方向性与不可逆性、不平衡性(不同阶段敏感期不同)、个体差异性

「大学生的自我探索」

你知我知-公开区 你知我不知-盲目区 你不知我知-隐秘区 你不知我不知-未知区

自我概念-人对自己以及与周围环境关系的认识

获得途径-自我观察、分析外部活动及情境、社会比较(重要)等

两个维度：私人我-社会我、实际我-理想我

自我评价：

七岁之前-大部分是具体、可观察的行为、所有物，常将成人的评价当作对自己的评价

青少年时期-自我辨别、自我认识、自我认定

自我概念发展：

自我中心期(<3岁) 自我最原始形态，生理自我

客观化时期(3岁-青春期) 社会自我时期, 接受社会文化影响最深, 角色意识建立
主观化时期(青春期-成人) 不断社会化过程, 个性特征形成

「人际交往与恋爱心理」

亲情-和母亲交流更多, 和父亲更直接

早期人际交往(孤独->共生)

人际交往定义-互动(信息传递、思想交融、感情沟通)

影响因素-认知(前提)、动机(指向/强化)、情感(调节因素)、行为(表现)

意义-有利于形成良好的社会支持(自己存在的价值) [奥尔波特]给人温暖、关怀、亲密与爱
特点-交往愿望强烈迫切(支持系统: 亲情->友情->爱情)、对象内容与手段丰富

种类-人缘型、首领型、嫌弃型、孤独型

心理机制:

[马斯洛]需求层次理论(生理/安全/归属/自我尊重/自我价值)

[阿斯曼]社会渗透理论: 零接触->单/双向注意->表面接触->轻度/中度/深度卷入

关系成长的指标: 自我揭露(过多或过少的自我揭露是情绪困扰的指标)

*自我揭露的广度与深度相互协调

*关系深入时可以交流浅时具有杀伤力的话题

*亲密关系也会逆转, 广度和深度缩小

影响因素: 空间邻近、交往频率(曝光效应)、外表(辐射效应)、个性、能力(犯错效应)

物以类聚: 态度相机会带来喜欢/结交与自己不同的朋友(互补假设)

*首因效应(最先看到的)、近因效应(最近的印象)

*晕轮效应(爱屋及乌)、投射效应(以己度人)、定势效应(固定化认识)

爱情的理论: 态度论(亲和和依赖需求、欲帮助对方的倾向、排他与独占)

[Lee]六种形态: 情欲、游戏、友谊、依附、现实、利他

[Sternberg]三角理论: 亲密、激情、承诺

爱情特征: 互爱、专一、持久

健康恋爱心理与行为: 正确恋爱观、健康恋爱行为、爱的能力与责任、恋爱挫折承受能力

悲伤五阶段: 愤怒-否定-妥协-忧郁-接受现实

「情绪」

情绪管理: 合理情绪疗法([艾利斯]ABC理论: 事件-认知观念-情绪行为反应)

*认知转化

情绪产生: 精神分析-压制的愿望

情绪表达: 心理表达(更重要-可调节、影响生理)、生理表达(难以改变)

心理表达层次: 自我-他人-环境(补充形式-语言/非语言)-升华(最佳方式)

负向情绪: 焦虑、悲伤等

「学习心理学」

*关键期->敏感期(最重要的学习时期)

智力: 认识活动的综合能力(理论-[加德纳]多重智力理论)

记忆: 识记->保持->回忆(填空)/再认(选择)

分类: 按类型-形象/逻辑/情绪/运动 按活动特点-感觉(瞬时)/短时/长时

遗忘: 对识记过的材料不能回忆/保持 [艾宾浩斯]艾宾浩斯遗忘曲线(先快后慢)

遗忘理论：衰退(逐步减弱)、干扰(其他材料干扰)、压抑(情绪或动机压抑作用)、提取失败(不会消失但少线索)

行为主义心理学：[斯金纳]反应-强化的过程、[班杜拉]通过观察而实现

「心理障碍」

类别：重型(精神病)、轻型(神经症/人际障碍/适应障碍/情感障碍/进食障碍)

神经(官能)症：[Cullen]创立-[Bernheim]心因说

神经症分类：强迫症/恐惧症/焦虑症/神经衰弱/疑病症/癔症等

强迫症：强迫观念、强迫行为(不安/不完美/不确定)

恐惧症：场所恐惧、社交恐惧、单纯恐惧 满灌疗法/系统脱敏

焦虑症：广泛性焦虑、惊恐发作

神经衰弱：疲劳/易激怒/生理影响