

10269 《普通心理学》 2021 年 6 月期末在线考 试指导

一、考试说明

《普通心理学》是教育和心理专业的一门基础课和入门课，主要研究心理过程的发生和发展，以及个性心理特征形成的最一般的理论和规律。本课程为**闭卷考试**，满分 100 分，考试时间 90 分钟。考试包括以下四种题型：

- 1. 单项选择（每题 2 分，共 40 分）**
根据题干，选择合适的选项，每一题只有一个正确选项。可以采用直接选法、排除法等方法进行选择。
- 2. 判断题（每题 2 分，共 20 分）**
根据题干陈述判断正误。
- 3. 分析题（每题 20 分，共 20 分）**
根据题干中叙述的案例，分析情况，展开论述。
- 4. 论述题（每题 20 分，共 20 分）**
根据题干要求，回答要点，并展开论述，最好能结合实际，再整合进行说明。

二、复习重点内容

第一章 绪论

第一节 心理学的研究对象

一、心理学的研究对象

心理学是研究行为与心理过程的科学。就心理学的研究对象来说，主要是以下几个方面：

（1）个体心理，主要包括以下三个方面：心理过程；动机；心理特征。

（2）个体的行为，个体的行为不同于个体的心理现象，但又和个体的心理现象有着密切的联系。

（3）社会心理现象，是指个体在与其他人或社会群体互动时所产生的心理现象或行为，又称团体心理现象。

二、心理学是一门中间学科，要成为一名心理学家需要具备自然科学和社会科学两方面的素养。

第二节 心理学的研究方法

一、具体的研究方法

（一）观察法

（二）个案研究法

（三）心理测验法：是指用一套预先经过标准化的问题来测量某种心理品质的方法。

（四）调查法

（五）实验法

1.含义：指在可控制的情境下，研

究者系统的操纵自变量，使之系统的改变，然后观察因变量随之改变而受到的影响，即探究自变量与因变量之间的因果关系。**自然实验与实验室实验**不同之处在于实验情境不同，自然实验是自然情景，实验室实验是实验室情景，自然实验依然需要对变量进行操控。自然实验法能减少人为性，提高真实性。

2. **自变量**：实验者感兴趣的影响变量。比如心理学家研究不同饮酒程度对驾驶安全性的影响，这里的不同饮酒程度便是自变量。

3、就科学严谨性而言，**实验研究**是心理学家的首选方法。

二、科学研究的目的是包括陈述、解释、预测和控制。要想达到此目的，惟有采用实验法。因为实验法可以对实验条件进行精确控制和操纵。

三、心理学的门类

理论心理学：普通心理学、认知心理学、发展心理学、学习心理学、社会心理学等等。主要侧重研究心理理论。

应用心理学主要侧重研究心理学如何应用，包括：**教育心理学、咨询心理学、临床心理学、工业心理学、组织心理学**等等。

第三节 心理学的历史与发展趋势

19 世纪末 20 世纪初西方心理学派别：

（一）构造主义：强调心理学研究人的意识，研究意识由哪些元素组成。

（二）机能主义

（三）行为主义

1、行为主义的创始人是华生。

2、基本主张：（1）反对研究意识（比如认知、气质），心理学研究对象是外显的行为，主张心理学应该研究行为（学习、反应、技能等）。

（2）反对使用内省法，主张使用实验方法。（3）个体行为的环境决定论

3、主要研究强化和惩罚的规律。

4、30 年代以后，产生了新行为主义学派，承认有机体的内部心理活动对行为的作用，提出在刺激—反应之间存在一个中介变量。

5、贡献：使心理学走向客观研究的道路；扩展了心理学的研究领域。

（四）格式塔心理学派

（五）精神分析学派

认为人的心理除了意识之外，还有无意识现象。主张对人的无意识进行分析，并认为人的行为受无

意识支配。

精神分析学派强调潜意识对心理和行为的影响。开辟了潜意识领域，扩大了心理学研究的范围等。

第四节 当代心理学的研究取向

(一) 生理心理学的研究取向

(二) 行为主义的研究取向

(三) 精神分析的研究取向

(四) **认知心理学的研究取向：**

用信息加工的观点研究解释人的心理现象。

(五) 人本主义心理学

第二章 心理的神经生理机制

第一节 脑的进化

从单细胞动物到出现复杂的大脑经过了上亿年的时间。

心理是神经系统发展到一定阶段的产物。

神经系统越进化，心理和行为越复杂。

第二节 神经元

1、神经元就是神经细胞，它是神经系统构造和机能的最基本的单位，它的基本作用是接受和传送信息。在单个神经元中，由轴突负责刺激传导。

2、神经元彼此接触的部位称为**突触**。

3、神经冲动的电传导在传递途中不会随着距离增加而变弱。

第三节 神经系统

根据结构和机能的不同，可以将神经系统分为周围神经系统和中枢神经系统两大部分。

一、中枢神经系统包括**脊髓和脑**。

（一）脊髓

脊髓是将脑与周围神经系统联系起来的干线，位于脊椎管内，由灰质和白质组成。

脊髓的功能：

1、是躯体与脑部神经传导的通路。来自躯体和四肢的刺激通过脊髓传导大脑，而由大脑发出的指令也必须通过脊髓到达效应器。

2、**脊髓自身能完成一些简单反射活动**，不需要脑参与。

如，膝跳反射

（二）脑

脑分为：大脑、间脑、脑干、小脑

1.脑干：脑干包括延脑、脑桥和中脑。如延髓受损伤，则会有生命危险，因而也称作“**生命中枢**”；在脑干各段的区域中，有一种由白质和灰质交织混杂的结构，叫网状结构，按功能分为上行网状结构和

下行网状结构。对有机体的觉醒起主要作用的是**网状结构**。

2.小脑：涉及平衡技能。

3.间脑：间脑包含边缘系统，其中的**海马**与记忆功能有关。某病人把杂志读了一遍又一遍，但记不住里面的内容，该病人损伤的脑组织就是海马。

4.大脑的结构与机能

大脑是中枢神经系统最高级的部位。大脑又可以分为左右两个半球，两个半球由胼胝体连接起来。胼胝体是指连接两个半球的神经纤维。

(1) 大脑皮层的分区与功能

大脑皮层可以分为额叶、顶叶、颞叶、枕叶。额叶主要负责运动控制（包括初级运动区）、语言产生、记忆、注意、问题解决、人格。顶叶负责接受有关温度、疼痛、触压等方面的信息。**颞叶**主要负责听觉、语言理解、记忆等，颞叶损伤将导致听觉损伤。**枕叶**负责视觉，是大脑皮层的视觉中枢。

按功能，可以分为：

1.感觉区

躯体感觉区位于中央沟后面的一条狭长区域内，叫做中央后回。大脑皮层中央后回损伤将会引

起温度感丧失。

2.运动区

躯体运动中枢位于大脑皮层的中央前回。

3.言语区

4.联合区：动物进化的水平越高，联合区在大脑皮层中所占的面积越大。

（2）大脑分为左右两个半球，每个半球都有感觉区、运动区、联合区。

通过割裂脑的研究，发现大脑左右半球具有不同的功能优势。

左半球主要与语言有关，主要负责语言、阅读书写、数学运算、逻辑推理等；

右半球主要负责知觉物体的空间关系、情绪、音乐、艺术欣赏、舞蹈、雕塑等。

二、周围神经系统

（一）躯体神经系统

（二）植物神经系统

植物性神经系统包括交感神经系统和副交感神经系统两部分。小张准备演讲，他立刻感到心跳加快，呼吸急促。这些反应便是由交感神经系统控制。

第三章 感觉

第一节 感觉的一般概念

一、什么是感觉

(一) 定义：感觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的认识。

(二) 感觉的意义

感觉剥夺指的是有机体与外界环境刺激处于高度隔绝的特殊状态。在感觉剥夺实验中，被测学生被关在如上图所示的小房间里。让他们戴上护目镜以隔绝视觉刺激，并且戴上手套和长筒状的袖套以隔绝触觉刺激，腿脚用夹板固定……除了进餐和必要的厕所时间，被测学生都必须呆在床上。一开始，参加实验的学生都认为实验会非常轻松。他们大多数蒙头大睡或者思考自己的课程论文。然而，随着实验的进行，大多数被测学生产生焦虑和烦躁，甚至出现病理性的心理现象，如注意力涣散，思维迟钝，甚至出现幻觉。事实上，虽然实验者提供了非常丰厚的报酬（20 美金每天，在当时是非常高的劳务费用），大多数被试者在 24 小时内便难以忍受并要求中止实验。接受感觉剥夺超过三天的被测学生出现严重幻觉，甚至出现双手发抖和无法正常行走等严重后果。

感觉剥夺实验说明没有由感觉提供的外界信息，人就不能正常的生活，感觉具有如下意义：

1. 感觉提供了内外环境的信息。

2. 感觉保证了机体与环境的信息平衡。

3. 感觉是一切较高级、较复杂的心理现象的基础，是人的全部心理现象的基础。

二、刺激强度与感觉大小的关系

感觉阈限产生感觉需要具备两方面的条件：一是具有一定的感觉能力；二刺激物必须达到一定的程度。这就涉及感受性和感觉阈限的问题，感受性的大小与感觉阈限之间是反比例关系。

(一) 绝对感受性与绝对感觉阈限

人的感官觉察这种微弱刺激的能力，叫绝对感受性。

刚刚能引起感觉的最小刺激量，叫绝对感觉阈限。绝对感觉阈限不是固定不变的一个值，受情境、年龄、疲劳等各种因素的影响而发生变化。绝对感觉阈限是一个范围。

绝对感受性可以用绝对感觉阈限来衡量。两者在数值上成反比的关系，即绝对感觉阈限越大，感

受性就越小；绝对感受阈限越低，感受性越好，感觉越灵敏。

(二) 差别感受性与差别感觉阈限

这种刚刚能引起差别感觉的刺激物间的最小差异量，叫差别感觉阈限或最小可觉差。差别感受性的大小由差别感觉阈限来衡量。两者数值上成反比。差别感觉阈限越少，差别感受性就越大；差别感觉阈限越大，差别感受性就越小。

一家饮料公司要生产一种比现有口味稍微甜一点的可乐，为了节省成本，公司想尽可能少地往可乐里加糖。这时需要测量的就是味觉差别阈限。

三、感觉现象

1、感觉对比：“吃完冰激凌之后觉得辣椒酱很辣”这种现象属于感觉对比。

2、刺激物对感受器的作用停止后，感觉现象并不是立即消失，而是短暂的保留一定时间，这称为后像。

3、感觉适应现象：刺激物持续作用于感觉器官，感受性会发生变化。比如，洗澡开始觉得水很热，一会后就觉得不热了；游泳池的水刚开始显得很凉；有些宗教徒赤脚走燃烧的木炭不觉得疼痛。

第二节 视觉

一、视觉的生理机制

1. 网膜的构造

网膜是眼球的光敏感层，可分为三层，按照光线传入的方向依次是，神经节细胞、双极细胞、锥体细胞和棒体细胞。棒体细胞对弱光很敏感，但不能感受颜色和细节，**锥体细胞**则专门感受强光和颜色刺激，能分辨物体颜色和细节，是白天看东西时起作用的视觉感受器，但在暗光时不起作用。

2. 视觉的中枢机制

（1）感受野：视觉感受野位于**视网膜**。

（2）大细胞通路和小细胞通路

二、视觉基本现象

光线的基本特性有：波长、强度、空间分布和持续时间。我们的视觉系统在反应光的这些特性时，便产生了一系列视觉现象。

颜色的三个基本特性：**色调、明度和饱和度**。

三、视觉中的时间因素

1. 视觉适应

包括暗适应和明适应

2. 感觉后像

刺激物对感受器的作用停止以后，感觉现象并不立即消失，它能保留一个短暂时间，这种现象叫

后像。

四、视觉理论

1、**三色说**：英国科学家托马斯·扬于 1802 年提出。他假设在人的网膜中，有三种不同的感受器。每种感受器只对光谱的一个特殊成分敏感。当它们分别受到不同波长的光刺激时，就产生不同的颜色经验——**红、绿、蓝**。

第三节 听觉

1、声音的三个心理属性是**音色、音调和响度**。

2、人耳怎样分析不同频率的声音产生高低不同的音调？

a. **频率理论**：这种理论认为，内耳的基底膜是和镫骨按相同频率运动的。镫骨振动的频率高，基底膜振动的频率就高；如果我们听到一种镫骨振动的频率低，基底膜振动的频率就低。这样基底膜振动的次数的多少就决定了它向中枢发送的神经电的水平的高低。这种理论又被称为**电话理论**。

b. **共鸣理论**

c. **位置理论--行波理论**：声波传到人耳，将引起整个基底膜的振动。振动从耳蜗底部开始，逐渐向蜗顶推进，振动的幅度也随着逐渐增

高。振动运行到基底膜的某一部位，振幅达到最大值。然后停止前进而消失。随着外来声音频率的不同，基底膜最大振幅所在的部位也不同。声音频率低，最大振幅接近蜗顶；频率高，最大振幅接近蜗底(即镫骨处)。从而实现了对不同频率的分析。基底膜的某一部位振幅越大，柯蒂氏器上的盖膜就越弯向那个区域的毛细胞，因而使有关的神经元的激活比率上升。正是这些激活率最大的成组神经元，发出了声音频率的信息。相对于听觉的频率理论，行波理论能很好地解释高频声音。

d. 神经齐射理论

3、当你在收音机中听见美妙的声音时，你的大脑皮层只是接受到**感觉通路里的中性神经冲动**。

第四节 其他感觉

1、人的味觉有甜、苦、酸、咸四种，负责它们的味蕾在舌面的分布是不一样的。舌尖对甜味最敏感，舌中、舌的两侧和舌后分别对咸、酸和苦最敏感。

2、温度对味觉感受性和感觉阈限有明显的影晌。

3、味觉的适应和对比作用都很明显。

第四章 知觉

第一节 知觉的概述

一、知觉的定义

知觉是脑对直接作用于感觉器官的事物的整体的反映。或者大脑对感觉信息进行组织和解释的过程。与知觉过程最不密切的特点是变异性。

二、自下而上的加工与自上而下的加工

1、自下而上的加工：知觉事物时是从事物的感觉信息着手的，根据事物的个别属性，得到对事物的知觉的。从周围环境中获得感觉信息，把这些信息发送给大脑，识别出物体的过程，就是自下而上的加工过程，又叫数据驱动的加工。

2、自上而下的加工：利用头脑中已经有的知识经验，组织和调节外部信息的输入，进行知觉的过程。记忆当中的知识影响了对信息输入的解释，又叫概念驱动加工。例如：小张去车站接一位陌生的客人，他的预期会影响对这位客人的辨认。

第二节 知觉的特性：选择性 整体性 理解性 恒常性

一、知觉的选择性

知觉的选择性表现为我们对众多的知觉事物进行有组织的选择加工的过程。

（一）知觉对象（图形）与背景

人们知觉某一对象，不仅取决于对象本身的特点，而且受对象所处背景的影响。知觉对象与背景的关系：

首先对象与背景可以相互转化。

其次，知觉的对象与背景不仅互相转化，而且互相依赖。

最后，对象和背景是相对的，背景的确立有赖于对象的突显。

例：少妇/老妇人两歧图，背景和对象互相转换，知觉到的是不同的图案，也体现了知觉的选择性。用红笔划出书中的重点也是利用了知觉的选择性。

二、知觉的整体性

知觉中整体与部分的关系

在知觉活动中，整体与部分的关系是辩证的、互相依存的。人的知觉系统具有把个别属性、个别部分综合成整体的能力。

三、知觉的理解性

对同一棵树，诗人、木匠、植

物理学家的理解各自不同,在一定程度上便是体现了知觉的理解性。

1、理解在知觉中的作用

人的知觉与记忆、思维等高级认识过程有着密切的联系。人在知觉过程中,不是被动地把知觉对象的特点登记下来,而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,使它具有有一定的意义。知觉的这一特性称为知觉的理解性。

2、知觉的理解性具有非常重要的意义:理解可以帮助对象从背景中分离出来,知觉的理解性有助于知觉的选择性;知觉的理解性有助于知觉的整体性;知觉的理解性容易使人产生期待和预测,例如,熟悉英语词汇的人,在读到字母 WOR 时,会预期后面出现 D 或 K 等。

四、知觉的恒常性

知觉的恒常性指知觉的客观条件在一定范围内改变时,我们的知觉映象在相当程度上却保持着它的稳定性,知觉的这种特性称为知觉的恒常性。

主要表现为下列几种:

1.形状恒常性

2.大小恒常性

当我们从不同距离观看同一

物体时，物体在网膜上成像的大小是有变化的。距离大，它在网膜上成像较小；距离小，它在网膜上成像较大。但是，在实际生活中，人们看到的对象大小的变化，并不和网膜映象大小的变化相吻合，而是趋向于原物的实际大小。这就是大小的恒常性。例如：一对等高的双胞胎，距离远近不同，感觉他们的身高一样；从高楼顶上看街道上的行人，尽管看上去很小，但人们不会把他们都看作是小孩。

3. 明度（或视亮度）恒常性

在照明条件改变时，物体的相对明度或视亮度保持不变，叫明度或视亮度恒常性。

4. 颜色恒常性

第三节 空间知觉

一、形状知觉

1、知觉的组织原则：

- （1）邻近性；
- （2）相似性；
- （3）对称性；
- （4）良好连续；
- （5）**共同命运**：当视野中的某些成分按照共同方向运动或变化时，这时候把它看成是一个整体；
- （6）封闭；
- （7）线条朝向；

(8) 简单性原则。

2、知觉的组织原则认为当物体具有这些特征时,人脑自然容易把这种物体看作整体,是不需意识努力自动进行的。

二、大小知觉

知觉物体的大小受哪些因素的影响:距离、网像大小等

三、深度知觉和距离知觉

(一) 肌肉线索(生理线索)

1. 调节

2. 辐合

(二)单眼线索

1. 对象的重迭(遮挡)

2. 线条透视

3. **空气透视**: 比如远处的山峰层峦叠嶂,但人们仍能辨别出它们距离的远近。

4. 相对高度

5. 纹理梯度(结构级差)

6. 运动视差与运动透视

(三) 双眼线索—两眼视差

人们知觉物体的距离与深度,主要依赖于两眼提供的线索,叫两眼视差。**双眼比单眼判断物体距离更准确。**

第四节 时间知觉和运动知觉

一、**似动**是指在一定的时间和空间条件下,人们在静止的物体间看到

了运动,或者在没有连续位移的地方,看到了连续的运动。主要形式有:

1.动景运动:当两个刺激物(光点、直线、图形或画片)按一定空间间隔和时间距离相继呈现时,我们会看到从一个刺激物向另一刺激物的连续运动。

2.诱发运动 : 夜晚由于浮云的运动,使人感觉是月亮在运动,而云是静止的,这种现象称为**诱发运动**。

3.自主运动

4.运动后效

第五节 错觉

一、一般概述

错觉是指人在特定的条件下,对客观事物的歪曲的知觉。**错觉并非有害无益的知觉现象。**

研究错觉具有重要的理论意义:研究错觉的成因有助于揭示人们正常知觉客观世界的规律。同时研究错觉还有实践的意义:从消极方面讲,它有助于消除错觉对人类实践活动的不利影响;从积极方面讲,人们可以利用某些错觉为人类服务。

二、错觉的类型

(一) 大小错觉

人们对几何图形大小或线段长短的知觉,由于某种原因而出现错误,叫**大小错觉**。

1. **缪勒—莱耶错觉**,也叫**箭形错觉**。

2. **潘佐错觉**,也叫**铁轨错觉**。

3. **垂直—水平错觉**。

4. **贾斯特罗错觉**。

5. **多尔波也夫错觉**。

6. **月亮错觉**。

(二) 形状和方向错觉

第五章 意识和注意

第一节 意识的一般概念

1、意识是一种觉知。就是你知道
了什么,在清醒状态下你觉察到了
什么。

2、意识是一种高级的心理官能。
也就是一种心理反映,是可以受主
观支配的。

3、意识是高级心理状态。也就是
你现在体验到什么,知道什么。

4、人的意识不仅能意识到周围事
物的存在,也能意识到自身的存在
以及自身同周围事物之间的复杂
关系,这种意识称为**自我意识**。

5、**无意识**是指个体不能觉察到的
心理活动和过程。

第二节 几种不同的意识状态

一、自动化的意识状态

在这种状态下，对自己的行为似乎有所意识，但意识又不太清楚，要求的注意力比较少，不妨碍其他活动。例如：**我们在听课做笔记时，写字便是处于这种状态。**

二、睡眠的四个阶段和快速动眼睡眠

睡眠时人并非完全失去意识。根据脑电波可以将睡眠分成几个不同的阶段：

第一阶段：脑电波是混合的， α 波、 β 波和 Δ 波等几种脑电波都有，脑电波的频率和波幅都较低。人的身体状态处于放松状态，呼吸缓慢，容易被外部刺激惊醒。这一状态，处于轻度睡眠阶段，大约持续 10 分钟。

第二阶段：偶尔出现“睡眠锭”的脑电波。这是一种短暂爆发的，频率高的、波幅大的脑电波。人的身体处于放松状态，很难被唤醒。这一状态大约 20 分钟。

第三阶段：脑电波频率继续降低，波幅变大，出现 Δ 波，有时也会有“睡眠锭”脑电波。身体状态处于继续放松状态。这一状态大约持续 40 分钟。

第四阶段：大多数的脑电波开

始呈现为 Δ 波。这个阶段被称为深度睡眠。身体状态处于各项指标都变慢的状态，梦呓、梦游、尿床等大多数发生在这个阶段。身体的各项功能性指标变慢。

第三、四阶段通常被叫做慢波睡眠（SWS）阶段，几乎所有人的睡眠都会经历这四个阶段，否则的话就预示着身体或心理功能的失调。

快速眼动睡眠

当上述的四个阶段过去以后，（持续的时间大约是 1 小时到 90 分钟，是有一定个体差异的），就进入到了快速眼动睡眠阶段。

本来在脑电波中表现的 Δ 波消失了，而出现了一种幅度很小，频率非常高的脑电波。这种脑电波和个体清醒状态下的脑电波非常相似。绝大多数的梦发生在这一阶段。

三、催眠

催眠时的状态跟睡觉不同。

第三节 注意

一、注意的基本概念

1、注意是心理活动或者意识对一定对象的指向和集中。“心不在焉，则黑白在前而不见，擂鼓在侧而不闻”说明人的心理活动过程离不开

注意。

2、注意的基本特性：**指向性和集中性**，注意的指向性和集中性的注意范围是有关系的。

3、注意的基本功能

（1）选择信息。注意总是对外部的刺激进行选择性地指向和集中，我们不可能对所以的外部信息都进行指向和集中，当个体注意了某个信息时，也就选择了该信息，通过注意，也就使所选择的信息变得非常的清晰。

（2）保持一定的时间延续，维持心理活动的持续进行，对信息进行合理、有序、精细的加工。

（3）监控动作和行为。

4、手表的滴答声，时而听到，时而听不到这种周期性变化现象称为**注意的起伏**。

二、不随意注意、随意注意和随意后注意

（一）不随意注意

在注意之前没有事先的目的，在注意过程中也没有意志的努力，不需要克服困难，自然而然地去注意了。这样的注意就是不随意注意，在广告的设计中通常可以利用**不随意注意**。在遇到一些新颖而明显的刺激时，感官就会自然到朝向

刺激，不需要事先安排或者努力就对对象产生了注意，这就是**不随意注意**。比如：上课时突然有人敲门，我们的注意力不约而同地转向敲门人，大的广告牌、夸张的图片等。

影响不随意注意的因素主要有两个方面：1. 刺激本身的特征，强度，对比关系，运动变化，新异性等。2. 人本身的状态，需要、动机等因素。

（二）随意注意

随意注意指的是，有预定目的、需要一定意志努力来维持的注意。当注意持续的过程中遇到困难时，人们需要通过意志努力，使注意力坚持在所要集中和指向的内容上。**受意识控制加工的特点是需集中注意完成。**

三、选择性注意、持续性注意与分配性注意

（一）选择性注意

（二）持续性注意

（三）分配性注意

四、自动化加工不需要或需要很少的注意；受意识控制加工需集中注意完成。

第四节 注意的认知理论和生理机制

注意的认知理论：从认知心理学的角度来理解注意的机制。主要涉及到注意的选择功能和注意与认知资源的分配两个问题。

一、注意的选择功能

1. 过滤器理论

1958 年，英国心理学家布罗德本特（Broadbent）提出了一个过滤器理论。他认为：注意是一个瓶颈或过滤器，当信息通过各种感觉通道进入神经系统时，要先经过这一过滤机制。只有一部分信息可以通过这一机制，并接受进一步的加工，其它信息则被完全阻断在外，全或无的方式。“鸡尾酒会现象”对该理论提出了挑战。

2. 衰减理论

1964 年，心理学家特瑞斯曼在双耳分听实验中发现来自非追随耳的信息也得到了加工，因此提出该理论。

人的信息加工容量是有限制的，需要过滤器加以调节，但是过滤器不是按照全或无的方式来工作的，既允许信息从受注意的通道通过，也允许信息从没有受注意的通道通过，只不过非注意通道的信息受到衰减，强度减弱了。

3. 后期选择理论

4. 多阶段选择理论

二、注意与认知资源的分配

1. **认知资源理论**：该理论可以恰当地解释司机可以边开车边听音乐。

2. 双加工理论

第六章 记忆

第一节 记忆的概述

一、记忆的分类

（一）情景记忆和语义记忆

情景记忆是指人们根据时空关系对某个事件的记忆，比如记住去年的五一假期自己去了哪里。这种记忆是发生在特定的时间和空间之内的，跟这种事件相联系的记忆。**情景记忆**是与个人亲身的经历分不开的，是个人亲身经历过的，在一定的时间和地点发生过的事件或情景的记忆。而且它信息的储存容易受到各种因素的干扰，有可能几天之后就会忘记，因此这种记忆是不够稳定和确定的。

语义记忆是指人们对一般知识和规律的记忆。**语义记忆**受一般规则、知识、概念和词的制约，很少受到外界因素的干扰，因而比较稳定。

（二）程序性记忆和陈述性记忆

陈述性记忆是指有关事实和

事件的记忆，它可以通过语言传授而一次性获得，它的提取往往需要意识的参与。对各种知识的内容的记忆都属于陈述性记忆。它记忆的是“是什么”的内容。陈述性记忆一般一次就可以获得。比如学生记住了老师上课所教的数学公式。

程序性记忆是指如何做事情的记忆，包括对知觉技能、认知技能和运动技能的记忆，这类记忆往往需要通过多次尝试才逐渐获得；在利用这类记忆时往往不需要意识的参与。它记忆的是“怎么做”的内容。程序性记忆往往要通过多次练习后才能获得对某种技能的记忆。因此这种记忆也很难忘记。例如关于如何开车、游泳、滑雪等运动技能的记忆。

第二节 感觉记忆

感觉记忆是指外界刺激作用停止之后，一定数量的信息在感觉通道内迅速被登记并保留一瞬间的记忆。

在感觉记忆阶段，外界信息是以感觉痕迹的形式被登记下来的，信息完全依据它所具有的物理特性编码并按感知的先后顺序进行登记，因此具有鲜明的形象性。

研究表明，感觉记忆中只有能

够引起个体注意、并被及时识别的信息才有机会进入短时记忆。相反，那些与长时记忆无关的信息，或者没有受到注意的信息，由于没有转换到短时记忆，很快就消失了。

第三节 短时记忆

一、短时记忆的含义：指信息保持在一分钟之内的记忆。短时记忆保持的时间比较短。

二、短时记忆的编码方式主要是听觉编码，还有一种是视觉编码。

三、影响短时记忆的编码因素

1.觉醒状态

2.组块：短时记忆的突出特点是其容量的有限性。米勒提出短时记忆的容量为 7 ± 2 组块。短时记忆能记住的数字个数可以通过组块来增加。

3.加工深度

四、由短时记忆转入长时记忆的条件是复述。

第四节 长时记忆

一、一般概述

1、长时记忆：指存储时间一分钟以上的记忆，长时记忆存储的时间比较长。

2、长时记忆的功能：是信息的储

存库，用于长久储存信息。

3、长时记忆的容量是没有限制的。

4、长时记忆的编码方式：主要采用语义编码。

5、长时记忆中的记忆保持不是静态的过程，而是动态的、不断建构的过程。

二、长时记忆中信息的遗忘

（一）德国心理学家艾宾浩斯最早研究了遗忘的发展进程，他是最早把实验法应用于高级心理过程研究的心理学家，他认为“保持和遗忘是时间的函数，遗忘是进程是先快后慢”。

（二）遗忘的进程除受时间因素的影响，还受到许多其他因素的影响，影响遗忘的因素有：

1、识记后的时间。

2、识记材料的性质与数量。记形象的材料比记抽象材料忘的慢；记有意义的材料比记无意义的材料忘的慢；在学习程度相等的情况下，学习材料越多，忘的越快。

3、学习的程度。

4、识记材料的系列位置。

5、识记者的态度。对识记材料的需要、兴趣等影响记忆的效果。

（三）长时记忆遗忘的原因

1、衰退说

2、干扰说

干扰说可用倒摄抑制和前摄抑制来说明。

前摄抑制是先学习的材料对识记和回忆后学习材料的干扰作用。后学习的材料对保持回忆先学习的材料的干扰作用，称为**倒摄抑制**。

三、如何提高记忆力

(1) 调整情绪状态；(2) 睡眠充足；(3) 理解基础上记忆；(4) 分散复习优于集中复习；(5) 根据遗忘规律进行记忆。

第五节 内隐记忆

内隐记忆是指在不需要对特定的过去经验进行有意识回忆的测验中表现出来的一种记忆形式，它的表现就是先前获得经验无意识地影响了后来的作业成绩。**干扰对外显记忆的影响很大，对内隐记忆的几乎没有影响。**

第七章 思维

第一节 思维的一般概念

一、思维的定义：思维是借助语言、表象和动作实现的、对客观事物概括的和间接的认识，是认识的高级形式。

二、思维的特征

1. **概括性**：在大量感性材料的基础上，把一类事物共同的特征和概念抽取出来加以概括。

比如天空出现朝霞，就会下雨；天空出现晚霞，就会放晴。人们由此得出了“朝霞不出门，晚霞行千里”的结论。

2. **间接性**：人们借助一定的媒介和一定的知识经验对客观事物进行间接的认识；比如人们得出“月晕而风”、“础润而雨”的结论。思维的间接性的特点，使人们可以超越感知觉提供的信息。

3. **对经验的改组**：思维是一种探索和发现新事物的过程，常常指向新事物的特征和新关系，这就需要人们对头脑中已有的知识经验不断进行更新和改组。

三、思维的种类

根据考虑问题是多角度还是一个角度划分为辐合思维和发散思维。

1. **辐合思维**：是指人们根据已知的信息，利用熟悉的规则解决问题。把问题所提供的各种信息聚合起来，朝着同一个方向，得出一个正确答案或最好的解决问题的方案。它是一种有方向、有范围、有条理的思维方式。只有当问题存在

着一个正确的答案或一个最好的解决方案时，才会有辐合思维。

2、发散思维：是指沿着不同的方向思考，重新组织当前的信息和记忆中存储的信息，产生出大量、独特的新思想。

发散思维的测量方法：用流畅性、变通性、独特性的好坏来衡量。**流畅性**是指单位时间内发散项目的数量。创造性高的人，能在短时间内想出数量较多的项目，亦即反应迅速而众多。比如砖可以做什么？他在短时间内说出很多用途。**变通性**是指发散项目的范围或维度。范围越大、维度越多，变通性越强。**独特性**是指对问题能提出超乎寻常的、独特新颖的见解。

我们可以结合例子来理解**流畅性**与**变通性**的区别，比如老师要求学生列举砖的用途，学生在短时间内列举出了很多例证，但都在建筑材料的范围内，这表明该学生的发散思维在流畅性上较好，在变通性上较差。

第二节 表象与想象

（一）表象

表象是指当前不存在的物体或事

件的一种知识表征，这种表征具有鲜明的形象性，具有**可操作性**。研究发现，在一定范围内随着字母 R 旋转角度的增加，判断字母是正写或反写的时间会增加，这一实验说明表象具有**可操作性**。

（二）想象

1、想象的概念及作用

（1）**想象**是对头脑中已有的表象进行加工改造，形成新形象的过程。

（2）想象具有预见的作用，它能预见活动的结果，指导人们活动进行的方向；想象具有补充知识经验的作用；想象还有**替代**的作用，比如小明在游戏中把凳子当马来骑；想象对机体的生理活动过程也有调节作用。有意想象是按一定的目的、自觉进行的想象。

2、在有意想象中，根据想象内容的新颖程度和形成方式的不同，可分为再造想象、创造想象和幻想。

（1）**再造想象**是根据语言的描述或图样的示意，在人脑中形成相应的新形象的过程，比如看小说时产生的想象活动。

（2）**创造想象**是在创造活动中，根据一定的目的、任务，在人脑中独立地创造出新形象是过程，比如

设计师设计奥运福娃形象；作者创造《西游记》中孙悟空的形象。再造想象和创造想象都是有意想象，它们的差异主要在于想象的**独立性和新颖性**。

（3）幻想是指向未来，并与个人愿望相联系的想象。它是创造想象的特殊形式。

第三节 概念与推理

一、概念形成的策略

1.**保守性聚焦**：在概念形成实验中，把第一个肯定实例所包含的全部属性都看作未知概念的**有关属性**，以后选卡片时只改变其中一个属性，从而发现概念的**策略**。

2.冒险性聚焦

3.同时性扫描

4.继时性扫描

第四节 问题解决

一、问题解决中的策略

1.算法

算法策略就是在问题空间中随机搜索所有可能的解决问题的方法，直至选择一种有效的方法解决问题。算法策略的优点是它能够保证问题的解决，但这种策略需要大量的尝试，因此费时费力。

2.启发式

启发式是人根据一定的经验，

在问题空间内进行较少的搜索，以达到问题解决的一种方法。如果你面对一个比较复杂难解的问题，而要求解决问题的时间又很短，你最应采用启发式的策略。启发式策略不能完全保证问题解决的成功，但用这种方法解决问题较省时省力。下面是几种常用的启发式策略：

(1) 手段一目的的分析法：将目标状态分成若干子目标，通过一定的手段实现一系列的子目标，最终达到总目标。

(2) 逆向搜索：从问题的目标状态开始搜索直至找到通往初始状态的通路或方法。

(3) 爬山法：它是采用一定的方法逐步降低初始状态和目标状态的距离，以达到问题解决的一种方法。爬山法是手段一目的的分析法的一个特例，它是一种纯粹“向前进”的策略。

二、影响问题解决的其它心理因素

1. 知识表征的方式

2. 思维定势：由先前的心理操作所引起的对活动的准备状态。它的影响有积极的，也有消极的。积极的一面表现在运用原有的方式解决问题，消极的一面是受定势的影响不利于发现新的问题解决的方法。

3.功能固着：人们把某种功能赋予某种物体的倾向称为功能固着。经验的作用会导致功能固着。

4.动机

5.情绪

6.人际关系

第八章 语言

第一节 语言的一般概念

一、语言的概念及其特征

语言是人类进行思维活动的重要工具。语言表达的基本形式是句子，能够独立表达比较完整语义。

1、创造性：人们使用有限数量的词语和合并这些词语的规则，便能产生或理解无限数量的语句。

2、结构性：各种语言都有其组织符号的规则。

3、意义性：语言中的每个词都有一定含义，这种意义在于使得人们能够互相理解、交流。

4、指代性：语言中的各种成分都指代一定的事物或抽象的概念。

5、社会性与个体性

二、语言的结构

1、音位：能够区分意义的最小语音单位。

2、语素：语言中最小的音义结合单位，是词的组成要素。

3、 **词**：语言中可以独立运用的最小单位。

4、 **句子**：独立表达比较完整语义的语言结构单位。

三、语言的形式

独白语言：个人独自进行的，与叙述思想、情感相联系的，较长而连贯的语言。比如一名 5 岁的小朋友向怀里抱着的布娃娃讲妈妈曾给他讲过的故事。

第二节 语言的生理机制

一、语言活动的中枢机制

（一）布洛卡区

此区的损伤会引起**运动性失语症**。运动性失语症也称为表达性失语症。这种病人阅读、理解和书写不受影响，但发音困难，说话缓慢而费力。

（二）威尔尼克区

是大脑负责分辨语音、理解语义的脑区。威尔尼克区损伤引起接收性失语症，这是一种语言失认症。病人说话时，语音与语法均正常，但不能分辨语音和理解语义。

（三）角回

角回不仅将书面语言转换成口语，也将口语转换成书面语言。

（四）语言运动中枢

掌管言语的产生或者说话；与

语法加工有关；与语言调节机制有关。

二、语言获得的理论

1. 乔姆斯基的先天论

2. 行为主义的学习理论

第三节 语言的理解

一、概念：**语言的理解**是指人们借助于听觉或视觉的语言材料，在头脑中建构意义的一种主动、积极的过程。

二、影响词汇识别的因素

1、单词的部位信息

2、正字法规则

3、字母长度或笔划数量

4、字形结构

5、字词的使用频率

单词的使用频率高，对单词的觉察阈限就低，识别单词的时间就短。相反，词的使用频率低，对词的觉察阈限就高，识别的时间就长。这就是单词识别中的频率效应。

6、语音的作用

7、语境的作用

8、语义的作用

9、词汇习得的年龄

三、影响课文理解的因素

1、推理

2、语境

3、图式：**图式**是知识的心理组织形式。它说明了一组信息在头脑中最一般的排列或可以预期的排列方式。也有人把图式看做是有组织的知识单元。

4、工作记忆

第九章 动机

第一节 动机的一般概念

动机不是行动本身，而是行动的一种内在动力，所以动机具有隐蔽性。

不能直接观察动机是强还是弱，只能通过观察某个人的行为来推测动机的强弱。

一、动机的功能

1、**激活功能**：即在动机的作用下，个体由静止状态转化为活动状态，产生各种相应的行为。

2、指向功能

3、维持和调整能功

二、动机的产生：受内外两种因素的影响。

1、**内在的需要**是动机产生的根本原因，需要使动机产生，动机促使某种行为的产生，达到一定目标，满足需要；

2、**外在诱因**，动机产生还受外在因素的影响。诱因人们试图得到或

避免的目标与刺激的情景。

三、需要的结构

1、马斯洛的需要层次理论:核心内容就是阐述了需要的结构,马斯洛把需要分为五个等级。

生理需要:食物、水分、空气、睡眠、性的需要。在人的所有需要中是最重要,最有力的最基本的。

安全需要:对稳定、安全、得到保护、秩序等的需要。幼儿的安全需要很强烈。

归属和爱的需要:要求与他人建立感情联系,如结交朋友、追求爱情等需要。

尊重的需要:包括自尊和受到别人的尊重。

自我实现需要:追求实现自己的能力或潜能,比如将音乐潜能充分发挥出来,成为一个音乐家;“音乐家必须去创造音乐,画家必须作画,诗人必须写诗……一个人要成为他能够成为的那个人,就必须真实地面对自己。”

五种需要从低到高,构成了不同的等级。马斯洛把生理需要、安全需要、爱的需要和尊重的需要称为缺失需要。

这五种需要都是人的最基本的需要。这些需要是天生的、与生

俱来的，他们构成了不同的等级或水平。并成为激励和指引个体行为的力量。

从力量上来说，需要层次越低，力量越强，随着层次的上升，需要力量在减弱。

从需要满足顺序上来看，通常先要满足低级需要，然后才谈到高级需要，但是有时候，高级需要产生之前，低级需要只要部分满足就可以了。

从需要的满足与健康上说，低级需要又叫做缺失需要，它的满足与健康的关系非常密切，而高级需要又叫做生长需要，它的满足则可以使人的健康，更有活力。

简要评价：

合理之处：1、需要由低级到高级发展起来，符合需要发展的规律。2、低级需要得到一定程度的满足才能产生高一级的需要，有一定的道理。3、需要层次理论对于调动人的积极性，有重要的现实意义。

不足：强调需要是天生的，模糊了人自然需要和社会需要的差别。

应用：了解人们的真正的需要；根据不同的需要采取不同的解

决措施。

2、“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”这句话反映了人的需要具有层次性。

3、历史上有很多为实现理想和事业而不惜牺牲一切，甚至是自己生命的人，这些例子说明低级需要和高级需要不是绝对对立的。

四、动机与工作效率

（一）耶克斯-多德森定律：各种活动都存在一个最佳的动机水平。不足或者过强工作效率下降。动机的最佳水平随任务性质的不同而不同。在难度较大的任务中，较低的动机水平有利于任务的完成。

（二）在水平相当的对抗比赛中，一方由于想赢的愿望过分强烈反而遭到失败，可以用这一定律来加以解释。

1. 心理学研究表明，动机强度与工作效率之间的关系不是一种线性关系，而是倒U形曲线关系，中等强度的动机最有利于任务的完成。

2. 动机强度过强，反而会对完成任务产生一定的阻碍作用。过分想赢、急于求成，会产生焦虑和紧张，干扰记忆和思维活动，使活动效率降低。

3. 不同难度的任务都存在一个最

佳的动机水平。在比较容易的任务中，较高的动机水平有利于任务的完成；在比较困难的任务中，较低的动机水平有利于任务完成。

第二节 动机的理论

一、本能理论

二、驱力理论

三、唤醒理论

人们总是被唤醒，并维持生理激活的一个最佳水平，不是太高，也不是太低。一般来说人们喜欢中等程度的刺激，它带来最佳唤醒水平，刺激水平太高或太低，个体都会感到不舒服。比如一首流行歌曲，人们开始很爱听，人人都唱它。重复多次后，喜欢度就会降低。对唤醒的偏好水平是个体行为的一个决定性的因素。

唤醒理论的三个原理：

- 1、人们偏好最佳的唤醒水平。
- 2、简化原理，重复进行刺激会使唤醒水平降低。
- 3、经验对偏好的影响。经验丰富的个体喜欢复杂的刺激。

四、诱因理论

五、动机的认知理论

（一）期待价值理论

（二）动机的归因理论

韦纳根据自己的研究提出：提

出行为归因的另一个因素稳定性。他认为行为的成败归因有三个纬度：外因和内因、可控性和不可控性、稳定性和不稳定性。比如运气属于外部不稳定不可控因素；能力是稳定、内在但不可控的因素。

（三）自我功效论

（四）成就目标理论

（五）根据动机的认知理论，激发人工作和学习的积极性

- 1、利用对目标期待的作用；
- 2、形成积极的归因方式；
- 3、提高个体的自我效能感；
- 4、引导人们以掌握目标做出自己成就目标的标准。

第三节 动机的种类

一、成就动机的概念：是人们希望从事对他有重要意义的、有一定困难的、具有挑战性的活动，在活动中能取得优异成绩，并超过他人的动机。

二、高成就动机者和低成就动机者特征

高成就动机的人喜欢难度较大，有风险的任务；低成就动机者喜欢难度较小，独立决策少的职业。

三、成就动机影响因素：家庭教育方式、个人成败的经验、人格因素的影响。

第四节 意志行动

一、意志行动中的冲突

（一）冲突的种类

根据意志行动通常表现为接近或回避某一目标，可以把冲突分成四种类型：

1、接近—接近型冲突（双趋式冲突）

2、回避—回避型冲突（双避式冲突）

3、接近—回避型（趋避式冲突）：
比如看到一条招工广告，工作地点离家较近，但不利的条件是需要周末上班，这时的心理冲突便是趋避式冲突。

4、多重接近—回避型冲突

二、意志行动中的挫折

个体遇到挫折时，表现出与年龄、身份不相符的幼稚行为。这种心理防御机制称为退行。

增强挫折的承受力：

挫折在人们生活中是不可避免的，增强挫折承受力是培养良好意志行为的重要方面，它涉及一些重要因素：

1. 正确对待挫折

我们应该认识到挫折是普遍存在的，我们的人生当中大多数人都会遇到挫折，而且在我们的人生

当中会遇到各种各样的挫折。是正常生活中的一部分。必须认识到挫折具有两重性，失败是成功之母，尽管它暂时阻止了你的人生目标的实现。挫折并不都是坏事，它可以磨练人的意志，使人从中吸取教训，获得知识，获得成长。

2. 改变不合理的观念：不合理的观念能引起人的挫折感。

3.改善挫折情境

如果使挫折情境得以消失或改善，那么个体的挫折感也就会消失。这就要：

（1）预防严重挫折的发生，比如说对事情的成败做出正确的估价。

（2）认真分析造成挫折的原因，当挫折发生后，要设法改变、消除或降低其对我们的不良影响。

（3）暂时缓解紧张情绪，暂时离开不良情境，比如从朋友那里寻求安慰，找朋友聊聊天等。然后正视挫折。

4.总结经验教训

一方面：从挫折当中吸取教训，以积极冷静的态度分析遭受挫折的主客观原因，及时找出失败的症结所在，力争解决问题。

另一方面：当挫折发生后，应

当正视自己。肯定自己的优点，振作精神，树立信心。树立正确对待挫折的态度。

5.调节抱负水平

抱负水平：通常是指个体在活动之前，对自己所要达到目标或成就的内在标准。

如果个体为自己设立的抱负水平过低或过高，就不利于增强个体的自信心。正确的设立自己的抱负水平非常重要。

如果抱负水平过低，成功后就不会有很强烈的责任感；如果抱负水平过高，那么一旦结果不是很理想或失败，就会造成严重的挫折感。

因此个体应该为自己提出适合个体能力的、具有挑战性的标准，抱负水平。正确的设立自己的抱负水平非常重要。

6.建立和谐的人际关系

遭受挫折时，可以从朋友那里获得安慰，减少内心紧张。

还可以从朋友那里获得鼓励、信任和帮助，使之重新振作精神，战胜困难和挫折。

第十章 情绪与情感

第一节 情绪与情感的概述

一、情绪和情感的性质和功能

（一）什么是情绪和情感？

情绪和情感是指人对客观事物的态度体验或者一种相应的行为反应，是伴随着人的认识过程产生的，它是主体与客体之间关系的反映。情绪的表现形式：高兴、生气、痛苦、憎恶、恐惧等。下丘脑内部存在着一个快乐中枢，下丘脑是情绪的中枢机制。

情绪和情感由三种组成成分构成：
1、主观体验，指个体对不同情绪和情感状态的自我感受。不同情绪有不同的主观体验，这就构成了情绪情感的心理内容。大脑的喜、怒、哀、乐等感受状态，是人的情绪在认识层面上的一种自我觉察，即主观体验。

2、外部表现，情绪情感的外部表现通常称为表情，是情绪和情感状态下，身体各部位的动作量化形式。包括三种表情：面部表情、姿态表情、语调表情。姿态表情在不同的文化中有所不同。

3、生理唤醒，情绪和情感会引起不同的生理反应，涉及广泛神经系统。不同情绪、情感的生理反应模式是不一样的。比如人在悲痛时会流泪，在焦急、恐惧时会出汗。

（二）情绪和情感的区别

情绪具有一定的情景性、激动性、

暂时性；情感具有一定的深刻性、稳定性、持久性。

（三）情绪和情感的功能

1、适应功能

情绪情感是有机体适应生存和发展的一种重要的方式。例如：婴儿早期通过情绪情感来传递信息，他通过哭或笑来表达自己的需要，获得成人的关心。

2、动机功能

情绪、情感能够激励人去行动，具有动机的功能。

情绪对内驱力有放大信号的作用，成为驱使人们行为的强大动力。

3、组织功能

情绪情感对其他心理活动具有组织作用，包括对活动的促进和瓦解两方面。

积极情绪使行为开放，容易看到事物美好一面，愿意接纳事物。

消极情绪使个体感到悲观、失望，接纳程度下降，攻击性增强。

4、信号功能

情绪和情感在人际间具有传递信息，沟通思想的功能，并通过表情来实现。作为语言交流的重要补充，如语调不同可能表达的信息不同。在一些场合，只能用表情来

传递信息。

二、情绪和认知的关系

不同：认知它是对客观事物或者事件本身属性的加工过程，它反映的是客观事物本身所具有的特征。在认知客观事物的过程中，不仅反映事物的特征、性质，还产生对事物的态度体验和相应的行为反应——情绪和情感。

联系：认知在情绪产生过程中起关键的作用；情感对认知活动产生巨大的反作用。

三、情绪和情感的分类

分为基本情绪和复合情绪，基本情绪：**喜、怒、哀、惧**；复合情绪比如**焦虑**。

（一）情绪状态的分类

情绪状态指在某种事件或情境的影响下，在一定时间内所产生的某种情绪。

典型的有三种：

1、心境

比较平静、持久的情绪状态。强度不是很大但是时间较持久。

心境具有**弥散性**，它使个体对所有事物都有着同样的态度体验。

心境持续的时间有长有短，这取决于客观刺激和人格特征。某些心境可能持续时间几小时，另一些

心境可能持续几周、几个月或更长的时间。心境持续时间长短，与人的气质、性格有一定的关系。

“忧者见之则忧，喜者见之则喜”便是受一个人心境的影响。

2、激情

这是一种强烈的、有爆发性的、为时短促的情绪状态，对身、心有巨大的影响。比如“狂喜时手舞足蹈，悲痛时嚎啕大哭”。

通常由重大事情引起。激情常伴随明显的生理变化和外部行为表现。激情状态下，人常出现“意识狭窄”现象，自控能力减弱。虽然自控能力减弱，还是可以控制自己行为，因此不能以此作为不良后果的推脱。

3、应激

人对某种意外的环境刺激所做出的适应性的反应。应激的产生与对情景和对自己的能力判断有关。应激状态会引起生理方面和心理的变化。情绪强度较强，持续时间可长可短、对身、心有巨大影响。

第三节 情绪的理论

一、情绪的早期理论

（一）詹姆斯—兰格理论

詹姆斯认为情绪是对身体变化的知觉，先有机体变化，再有情

绪。兰格认为：情绪是内脏活动的结果，特别与血管变化有关。例如：酒和某些药物之所以引起情绪的变化，原因在于它们引起了血管的活动。

詹姆斯和兰格理论在具体描述上不同，但基本观点是相同的：情绪的产生是由于刺激引起生理反应，这种生理变化进而引起情绪和情感体验。

二、情绪的认知理论

情绪和认知的关系

认知它是对客观事物或者事件本身属性的加工过程，它反映的是客观事物本身所具有的特征。在认知客观事物的过程中，不仅反映事物的特征、性质，还产生对事物的态度体验和相应的行为反应——情绪和情感。

（一）阿诺德的“评定—兴奋”说

该理论认为情绪产生的基本过程是离不开中介评估的，简单的描述就是：刺激——评估——情绪。他们认为首先有的是刺激，必须要有刺激才能产生情绪，有了刺激以后我们的大脑一定要对这个刺激进行评估，评估它到底是对我们是有害的还是有利的，评估完了后才会产生相应的情绪，所以，如

果是不同的刺激，被我们进行同样的评估以后有可能产生同样的情绪，也可能同样的刺激被我们做了不同的评估，最后产生不同的情绪。

（二） 沙赫特的两因素情绪理论

（三） 拉扎勒斯的认知-评价理论

三、情绪理论应用

司机小张驾车正常行驶，突然前面孩子跑上公路，他紧急刹车避免一场惨剧的发生。他感觉心跳不止，害怕至极。请根据詹姆斯-兰格情绪理论、阿诺德的评定-兴奋理论说明小王害怕情绪产生的过程。

1、詹姆斯-兰格情绪理论：小孩儿突然出现，引起身体上的变化，对这种生理变化的知觉产生了害怕的情绪，心跳加快在情绪的产生中是第一位的。

2、阿诺德的评定-兴奋理论：孩儿突然出现，车可能撞人，非常危险，这时植物神经系统开始活动。这些生理变化再反馈到大脑皮层并与皮层的最初评价相结合，产生了害怕的情绪。

第四节 情绪的调节

处于悲哀状态的个体在向小

朋友表示友好和热情时,即使感到悲伤,也要管理和控制自己的情绪使其不要表露出来,这体现了情绪调节的**行为调节**。

第十一章 能力

第一节 能力的一般概念

能力的种类

(一) 一般能力与特殊能力

一般能力是指在不同种类的活动中都会表现出来的能力,如观察力、记忆力、抽象概括能力等;特殊能力是指在某种专业活动中表现出来的能力。例如画家的色彩鉴别力;音乐家区别旋律的能力等。通常来说,一般能力的核心成分是**思维能力**。

(二) 流体能力和晶体能力

流体智力是发现复杂关系和解决问题的能力,与人的神经生理的结构和功能有关,很少受后天教育因素的影响。**(主要受个人禀赋影响)**

晶体智力:是指一个人获得的知识以及获得知识的能力,它是后天习得的,由后天教育和经验决定的。

流体智力的发展趋势:先增加后降低。在 20 岁后达到顶峰,30 岁后降低。

晶体智力的发展趋势：一生中一直在发展，到了 25 岁后，发展的速度渐趋平缓。

第二节 智力理论

一、智力因素说

(一)斯皮尔曼智力的二因素理论

(二)赛斯顿智力的群因素理论

(三)吉尔福特的三维结构模型

(四) **多元智力理论**

加德纳认为智力的内涵是多元的，由七种相对独立的智力成分构成，每种智力都是一个单独的功能系统，这些系统相互作用产生外显的行为。

七种智力成分：语言智力；逻辑-数学智力；空间智力；音乐智力；身体运动智力；社交智力；自知智力。

评价：

积极的方面：对教育实践产生重大的影响：开发学生的多种潜能，帮助学生发现适合其智力特点的职业和爱好。人才的评价：建立更好的评价人才的标准，智力是多元的。

局限性：低估了一般智力的重要性；缺乏实用的测量工具。

二、智力三元论

三、智力的 PASS 模型

第三节 智力测验

一、一般能力测量

（一）斯坦福—比奈智力量表

比奈是第一位系统采用测验法进行智力测量的心理学家。比奈-西蒙智力量表是世界上第一个智力量表。

编制：按照年龄组，不同的年龄组有不同的测验内容，一道题代表 2 个月的智龄。随着年龄组的上升，题目的数量不变化，项目的难度逐渐增加。

内容：绘画、折叠、下定义、判断词义、回忆故事、推理、拼图等。

在这个量表中，推孟提出了衡量一个个体智力水平的时候我们可以用智力商数来对他进行描述。智商主要就是指一个人的智力年龄和实际年龄的比值，再乘以 100 得出的分数。智力年龄，决定于个体通过个体所属的年龄。例如：一个孩子通过 5 岁组所有题目，六岁组 2 个题目，7 岁组的 1 个题目，那么这个孩子的智龄： $5 \text{ 岁} + 2 \times 2 \text{ 个月} + 1 \times 2 \text{ 个月} = 5 \text{ 岁六个月}$ ，用 5.6 表示。

由于用智龄与实际年龄之比来求智商，所以这种智商又叫比率

智商。

（二）韦克斯勒智力量表

2. 韦氏量表可以反应智力的各个方面。量表的智商计算，采用的是离差智商的计算方法。

3. 韦氏智力量表的内容：言语和操作两个分量表，总共 11 个测验。

（1）言语分量表：它包括词汇、常识、理解、回忆、发现相似性和数学推理。

（2）操作分量表：它包括了完成图片、排列图片、事物组合、拼凑、译码。

韦氏智力量表能计算出言语智商、操作智商和全量表智商。

第十二章 人格

第一节 人格的一般概念

一、定义：人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有的统合模式，这个独特的模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。

二、人格的成分：气质、性格、认知风格、自我调控等不同成分。

性格表现了人们对现实和周围世界的态度，并表现在人们的行为举止之中。

气质是先天形成的，无好坏之分，**性格**有好坏之分。

三、 人格的特点

- 1、 统合性，人格是由多种成分构成的一个有机整体，具有内在的一致性，受自我意识的调控。
- 2、 独特性，一个人的人格是在遗传、环境、教育等先后天因素的交互作用下形成的。不同的遗传、生存、环境特点形成了各自独特的人格。
- 3、 稳定性，人格一旦形成之后在一定时间之内是比较稳定的，不容易改变。
- 4、 功能性，人格可以决定一个人的生活方式甚至命运。

第二节 人格理论

当代人格理论有很多，总体上来说可以分为两大类：特质论和类型论。

一、特质论

（一）奥尔波特的特质理论

（二）卡特尔的人格特质理论

卡特尔做了大量的研究，最后得出了 16 种根源特质，根源特质是制约表面特质的潜在基础，是人格的内在因素。在每个人身上都具有，只是量上不同，并编制了卡特尔人格因素量表。

（三）现代特质理论

1、“三因素模型”

艾森克根据因素分析法得出的三个维度：外倾性、神经质、精神质

2、人格的“五因素模型”

塔佩斯等人用词汇学方法对卡特尔的特质变量进行再分析，发现五个相对稳定的人格因素。后来学者们经过进一步验证，形成了“大五因素模型”。五个因素分别是开放性、责任心、外倾性、宜人性和神经质或情绪稳定性，这五个特质的第一个英文字母形成了“OCEAN”一词，代表了“人格的海洋”。

开放性，即一个人的想象、审美、情感丰富、创造、智能等特质；责任心，反映人的胜任、公正、条理、谨慎、克制等特质；外倾性，反映热情、活跃、果断、冒险性、乐观等特质；宜人性：信任、直率、利他、移情等特质；神经质或情绪稳定性，反映焦虑、敌对、冲动、自我抑制等特质。

二、类型理论：气质类型学说

1、现代四种气质类型及其特征

（1）**胆汁质**：情绪体验强烈、爆发快、平息快、思维灵活、精力旺盛、争强好胜，为人直率但是鲁莽冒失，易感情用事，刚愎自用。智

慧敏捷、缺乏准确性；但易急躁冲动；刚强但粗暴。

（2）多血质：情感丰富、外露不稳定，思维敏捷、不求甚解，善于交往、但交情浅，缺乏耐心，稳定性差，见异思迁。

（3）黏液质：情绪平稳，思维灵活性较差，但比较细致周到，踏实沉默，沉思自制交往适度，交情深厚。

（4）抑郁质：不爱与人交往、有孤独感，动作显得缓慢、深沉。情绪体验深刻，细腻持久，情绪抑郁，多愁善感，思维敏锐，想象丰富，不善交际，自制力强，胆小，优柔寡断。

2、气质类型的生理基础

巴甫洛夫的高级神经活动类型说：他根据神经活动的基本特性，即兴奋和抑制过程的强度、平衡性和灵活性划分了四种类型。

高级 神经活动 过程	高级 神经活动 类型	气质 类型
强、不 平衡	不可 抑制型	胆汁 型

强、平 衡、灵活	活泼 型	多血 型
强、平 衡、不灵活	安静 型	黏液 型
弱	抑制 型	抑郁 型

三、认知风格：

（一）定义

认知风格指个体偏爱使用的信息加工方式。也就是指一个人在进行信息加工的时候，总是喜欢用自己独特的一种加工方式，这种独特的，并表现得很稳定的方式就是认知风格，也叫做认知方式。

认知风格需要了解以下三种：场独立性—场依存性，冲动—沉思，同时性—继时性。

（二）场依存性—场独立性

人在进行信息加工时，根据人对外界环境依赖程度的不同，可将认知风格分为：场依存性和场独立性。

场依存性：信息加工时，对外在参照有较大的依赖，对内在参照依赖不强。

场独立性：信息加工时，对内
在参照有较大的依赖，可以摆脱对
外在参照的依赖。

场独立型的人容易找出简单图
形，而场依存性的人很难从复杂图
形中找出简单的图形。

第三节 人格测验

一、自陈量表（自评量表）

这种量表所测量的是人格特
质，是人格测验常用的方法。编制
的理论是根据特质论，认为人格是
由不同的特质组成的，根据对不同
特质的测定来了解个体是属于哪
种人格。自陈量表是由一系列的问题
组成，每个问题陈述一种行为，
由被试按照的自己的真实情况对
不同的行为作答。被试对固定题目
的回答，会因时空情境的改变而不同。

（一）自陈量表的优缺点：

1、优点：题目数固定，内容具体
清楚，施测方法简单，计分方便，
客观化的计分。

2、缺点：（1）缺乏客观标准，很
难确定效度指标。（2）测验内容属
于情绪、状态方面，所以对某一问
题的答案会随着不同的测量时间
和不同的测量气氛而发生变化。

（3）会受被试的主观性影响，受

社会赞许现象的影响。

二、投射测验

（一）投射测验主要用来研究人格。

（二）形式：给出模棱两可的刺激，要求被试对这些刺激进行自由反应。主试对被试的反应进行分析，归纳，从中推论出被试的人格特点。

（三）两种测验：

1、罗夏克墨迹测验（RIBT）

2、主体统觉测验（TAT）

优点：测验的结果较为真实。

缺点：（1）评分缺乏客观标准，测验的结果难以解释。（2）对特定行为不能提供较好的预测，预测性不高。（3）需要花费大量的时间。

（4）非专门训练人员，不易使用。

第四节 人格成因

一、生物遗传因素

1、遗传是人格因素不可缺少的影响因素。

2、遗传因素对人格的作用随人格特质的不同而不同。

3、人格的发展受遗传与环境两种因素的共同作用。

二、社会文化因素

三、家庭环境因素

主要表现在父母对子女的教育方

式上。各种各样的教育方式可以归纳为三类教养方式：

1、权威型：对子女过于支配，孩子的一切由父母控制。孩子表现通常是：消极、被动、依赖、服从、做事缺乏自主性。子女的性格特征会受到一定的影响。

2、放纵型：父母对子女过于溺爱，过于放任，根本不控制，甚至达到失控状态。孩子表现通常是：任性、幼稚、自私、无礼、独立性差。

3、民主型：尊重孩子，给孩子一定的控制，也给孩子一定的自主权和正确指导。孩子表现通常是：活泼、快乐、直爽、自立、善于交往、富于合作。

不同的家庭教养方式不同的教育环境也会塑造不同的个性。家庭因素对孩子的影响不仅仅局限于上述三种教育方式的影响，象家庭的经济能力，社会经济地位，母亲的职位等因素都会影响到对孩子人格的塑造。

四、早期童年经验

三、重点习题

一、单项选择题

1.研究表明，负责口头语言和书面

语言转换的脑区是（ ）

- A.布洛卡区
- B.角回
- C.颞叶区
- D.威尔尼克区

2.神经元和神经元之间彼此接触的部位称为（ ）

- A. 反射弧
- B. 胞体
- C. 突触
- D. 树突

3.强调心理学研究人的意识，研究意识由哪些元素组成的心理学派是（ ）

- A.机能主义
- B.行为主义
- C.构造主义
- D.精神分析

4. 心理学家研究不同饮酒程度对驾驶安全性的影响，不同饮酒程度是（ ）

- A.协变量
- B.自变量
- C.因变量
- D.无关变量

5.知觉是对感觉信息的（ ）

- A.解释过程
- B.传递过程
- C.收集过程

D.编码过程

6.感受性的大小与感觉阈限之间是（ ）

A.反比例关系

B.正比例关系

C.函数关系

D.非确定性关系

7.以下现象中，哪一项涉及了感觉适应现象（ ）

A.游泳池的水刚开始显得很凉

B.吃完冰激凌之后觉得辣椒酱很辣

C.你更喜欢丝绸而非天鹅绒的感觉

D.刺激屏幕上呈现 10 毫秒以至你感觉不到

8. 受意识控制加工的特点是（ ）

A.需要集中注意完成

B.不需要集中注意完成

C.不能同时进行多项作业

D.几乎不需要注意的资源

9.对有机体的觉醒起主要作用是（ ）

A.桥脑

B.丘脑

C.下丘脑

D.网状结构

10.手表的滴答声，时而听到，时而听不到这种周期性变化现象称

为（ ）

- A.注意的稳定性
- B.注意的范围
- C.注意的分配
- D.注意的起伏

11.夜晚由于浮云的运动，使人感觉是月亮在运动，而云是静止的，这种现象称为（ ）

- A.动景运动
- B.诱发运动
- C.自主运动
- D.运动后效

12.大脑负责分辨语音、理解语义的脑区是（ ）

- A.布洛卡区
- B.角回
- C.中央前回
- D.威尔尼克区

13.视觉感受野位于（ ）

- A.外侧膝状体
- B.额叶
- C.视网膜
- D.视觉皮层

14. 根据哪一特点，可以将睡眠分成几个不同的阶段（ ）

- A.心率
- B.呼吸频率
- C.脑电波
- D.脑成像

15.由短时记忆转入长时记忆的条件是（ ）

- A.复述
- B.注意
- C.知觉
- D.思维

16.“月晕而风”、“础润而雨”，这体现了思维的（ ）

- A.抽象性
- B.形象性
- C.间接性
- D.情境性

17.“鸡尾酒会现象”对下列哪种注意理论提出了挑战（ ）

- A.过滤器理论
- B.衰减理论
- C.认知资源理论
- D.双加工理论

18.设计师设计奥运福娃形象主要运用的是（ ）

- A.再造想象
- B.创造想象
- C.幻想
- D.一般想象

19.一名 5 岁的小朋友向怀里抱着的布娃娃讲妈妈曾给他讲过的故事，这种语言属于（ ）

- A.对话
- B.独白

C.语言获得

D.语言理解

20. 短时记忆的信息容量为组块（ ）

A. 9 ± 2

B. 7 ± 2

C. 5 ± 2

D. 6 ± 3

21. 如何开车、游泳等运动技能的记忆是（ ）

A. 陈述性的记忆

B. 程序性的记忆

C. 闪光灯式的记忆

D. 前瞻性的记忆

22. 小明在游戏中把凳子当马来骑, 这种活动反应的想象的功能是（ ）

A. 再造

B. 补充

C. 替代

D. 预见

23. 语言中可以独立运用的最小单位是（ ）

A. 音位

B. 词

C. 音素

D. 语素

24. 可以独立表达比较完整的语义的言语结构单位是（ ）

- A.音位
- B.音素
- C.词
- D.句子

25. “音乐家必须去创造音乐，画家必须作画，诗人必须写诗……一个人要成为他能够成为的那个人，就必须真实地面对自己。”根据马斯洛的观点，这句话体现了人具有（ ）

- A.安全的需要
- B.尊重的需要
- C.归属与爱的需要
- D.自我实现的需要

26. 看小说时产生的想象活动主要是（ ）

- A.表象
- B.再造想象
- C.创造想象
- D.幻想

27.天空出现朝霞，就会下雨；天空出现晚霞，就会放晴。人们由此得出了“朝霞不出门，晚霞行千里”的结论。这主要体现的思维特征是（ ）

- A.概括性
- B.间接性
- C.抽象性
- D.理解性

28. “仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”这句话反映了人的需要具有（ ）

- A.整体性
- B.层次性
- C.选择性
- D.动力性

29.大脑的喜、怒、哀、乐等感受状态，是人的情绪在认识层面上的一种自我觉察，被称为（ ）

- A.情绪的主观体验
- B.情绪的生理唤醒
- C.情绪的外部行为
- D.情绪的外部表达

30. 如果你面对一个比较复杂难解的问题，而要求解决问题的时间又很短，你最应采用

- A.三段论的策略
- B.启发式的策略
- C.算法的策略
- D.归纳法的策略

31.根据巴甫洛夫的高级神经活动类型学说，强、平衡、不灵活的类型是（ ）

- A.不可遏制型
- B.活泼型
- C.安静型
- D.抑郁型

32.基于先天禀赋， 主要与神经系

统的生理机能有关、较少受后天文化教育影响的智力称为（ ）

- A.情绪智力
- B.晶体智力
- C.空间智力
- D.流体智力

33.人的（ ）智力在中年后有下降的趋势，而人的（ ）智力在一生中却是稳步上升的。

- A.晶体 流体
- B.流体 晶体
- C.言语 运动
- D.运动 言语

34.根据归因理论，属于稳定、内在但不可控的因素是（ ）

- A.努力
- B.运气
- C.能力
- D.任务难度

35.人格测验最常用的方法是：（ ）

- A.行为观察法
- B.他评量表
- C.访谈法
- D.自评量表

36.表现在人对现实的态度和行为方式的比较稳定的心理特征称为（ ）

- A.气质

- B.性格
- C.兴趣
- D.能力

37. 在动机的作用下，个体由静止状态转化为活动状态，产生各种相应的行为，这是动机的（ ）

- A.指向功能
- B.激活功能
- C.调节功能
- D.维持功能

38. 投射的方法主要用来测量（ ）

- A.智力
- B.思维
- C.观察力
- D.人格

39.人的意识不仅能意识到周围事物的存在，也能意识到自身的存在以及自身同周围事物之间的复杂关系，这种意识称为（ ）

- A.潜意识
- B.自我意识
- C.意识性
- D.前意识

40.人格在一定程度上会影响到一个人的生活方式，甚至会决定一个人的命运，这反映了人格的什么特征（ ）

- A.独特性

B.稳定性

C.功能性

D.统合性

二、判断题

1.神经冲动的电传导在传递途中会随着距离增加而变弱。

2.脊髓自身不能完成反射活动，必须要有脑的参与才可以。

3.布洛卡区主管语言的理解。

4.人的心理除了意识之外，还有无意识现象。

5.有错觉时，人对刺激的反映是歪曲的、不正确的，因此错觉是一种有害无益的知觉现象。

6.差别感受性的大小通过差别阈限来衡量，二者成反比关系。

7.按照共同方向运动、变化的物体容易被知觉为整体，这体现了良好连续原则。

8.在一定的时间和空间条件下，人们在静止的物体间看到了运动，这属于似动现象。

9.动机和工作效率之间呈倒 U 型的关系，当动机太弱时不利于问题的解决或行动的完成，但当动机太强时也不利于问题的解决和完成，只有处在中等程度时，工作的效率最高。

10.语义记忆相对比较稳定，不容

易受其他因素的干扰。

11.过滤器理论允许信息从受注意的通道通过,也允许信息从没有受注意的通道通过。只不过非注意通道的信息受到过滤,强度减弱。

12.老师要求学生列举砖的用途,学生在短时间内列举出了很多例证,但都在建筑材料的范围内,这表明该学生的发散思维在流畅性上较好,在变通性上较差。

13.思维的间接性是指人们借助一定的媒介和一定的知识经验对客观事物进行的认识。

14.情绪具有一定的情景性、激动性、深刻性。

15.思维具有间接性的特点,使人们可以超越感知觉提供的信息。

16.马斯洛需要层次理论中成长的需要包括尊重的需要、自我实现的需要和认知的需要。

17.人的气质差异是先天形成的,无好坏之分。

18.场独立性的人不易从复杂图形中快速找到简单图形。

19.人在悲痛时会流泪,在焦急、恐惧时会出汗。

20.人的智力在 12-18 岁时达到顶峰

三、分析题

1. 1954 年，加拿大麦克吉尔大学的心理学家首先进行了“感觉剥夺”实验：实验中给被试者戴上半透明的护目镜，使其难以产生视觉；用空气调节器发出的单调声音限制其听觉；手臂戴上纸筒套袖和手套，腿脚用夹板固定，限制其触觉。被试单独呆在实验室里，几小时后开始感到恐慌，进而产生幻觉……在实验室连续呆了三四天后，被试者会产生许多病理心理现象：出现错觉幻觉；注意力涣散，思维迟钝；紧张、焦虑、恐惧等，实验后需数日方能恢复正常。请运用有关感觉的心理学知识分析上述现象。

2. 如果请你设计一个宣传北京奥运的户外广告，怎样设计才会使“同一个世界，同一个梦想”的主题口号容易被人注意到？

四、论述题

1. 联系实际说明，如何根据动机的认知理论，激发人工作和学习的积极性。

2. 对比说明心境、激情和应激三种不同情绪状态的特点。

四、习题答案

一、单项选择题

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. B | 2. C | 3. C | 4. B | 5. A |
| 6. A | 7. A | 8. A | 9. D | 10. D |
| 11. B | 12. D | 13. C | 14. C | |
| 15. A | 16. C | 17. A | 18. B | 19. B |
| 20. B | 21. B | 22. C | 23. B | |
| 24. D | 25. D | 26. B | 27. A | |
| 28. B | 29. A | 30. B | 31. C | |
| 32. D | 33. B | 34. C | 35. D | |
| 36. B | 37. B | 38. D | 39. B | |
| 40. C | | | | |

二、判断题

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 1. 错误 | 2. 错误 | 3. 错误 | 4. 正确 |
| 5. 错误 | 6. 正确 | 7. 错误 | 8. 正确 |
| 9. 正确 | 10. 正确 | 11. 错误 | 12. 正确 |
| 13. 正确 | 14. 错误 | 15. 正确 | 16. 错误 |
| 17. 正确 | 18. 错误 | 19. 正确 | 20. 错误 |

三、分析题

1. 1954 年，加拿大麦克吉尔大学的心理学家首先进行了“感觉剥夺”实验：实验中给被试者戴上半透明的护目镜，使其难以产生视觉；用空气调节器发出的单调声音限制其听觉；手臂戴上纸筒套袖和手套，腿脚用夹板固定，限制其触觉。被试单独呆在实验室里，几小时后开始感到恐慌，进而产生幻

觉.....在实验室连续呆了三四天后,被试者会产生许多病理心理现象:出现错觉幻觉;注意力涣散,思维迟钝;紧张、焦虑、恐惧等,实验后需数日方能恢复正常。请运用有关感觉的心理学知识分析上述现象。

[答案]:

感觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。在感觉剥夺的状态下,个体几乎接触不到任何刺激,会使人变得烦躁和渴望刺激。感觉剥夺实验表明,没有由感觉提供的外界信息,人就不能正常的生活。感觉在我们的日常生活中有着重要的意义:

1) 提供了内外环境的信息; 2) 感觉保证了机体与环境的信息平衡; 3) 感觉是一切较高级、较复杂的心理现象的基础,是人的全部心理现象的基础。

2. 如果请你设计一个宣传北京奥运的户外广告,怎样设计才会使“同一个世界,同一个梦想”的主题口号容易被人注意到?

[答案]:

广告的设计要考虑到影响不随意注意的因素:(1) 刺激本身特征:强度大,对比明显,运动变化,新

异性等。(2)人本身的状态：需要、兴趣和动机等因素。

四、论述题

1. 联系实际说明，如何根据动机的认知理论，激发人工作和学习的积极性。

[答案]:

1) 利用对目标期待的作用; 2) 形成积极的归因方式; 3) 提高个体的自我效能感。4) 引导人们以掌握目标做出自己成就目标的标准。

2. 对比说明心境、激情和应激三种不同情绪状态的特点。

[答案]:

比较平静、持久的情绪状态。心境具有弥漫性，可由各种原因引发。激情为强烈的、有爆发性的、为时短促的情绪状态。通常是由对个人有重大意义的事件引起。激情状态会引起生理变化和外部行为表现。激情状态，影响人的心理反应。

应激：人对某种意外的环境刺激所做出的适应性的反应。应激的产生与对情景和对自己的能力判断有关。应激状态会引起生理方面和心理的变化。

考试说明：本考试指导适用于202103 学期期末考试使用，包括

正考和重修。指导中的章节知识点涵盖考试所有内容,给出的习题为考试类型题,习题答案要点只作为参考,详见课程讲义或课程 **PPT**。在复习中有任何问题请到课程答疑区咨询。祝大家考试顺利!