

## 第一章 心理学研究什么和如何进行研究

1. 心理学的研究对象是什么？人的心理现象包括哪些方面？在学习这门学科之前，你是怎样认识心理学的？

### (1) 心理学的研究对象

心理学是研究心理现象与行为的科学，要解释心理活动的规律。它既研究动物的心理，也研究人的心理，而以人的心理现象为主要的研究对象。既研究个体心理，也研究团体和社会心理。

(2) 人的心理现象包括以下几个方面：认知、情绪和动机、能力和人格是个体心理现象的三个重要方面，这三个方面相互联系、互相依存。分别介绍如下：

①认知。认知是指人们获得知识或应用知识的过程，或信息加工的过程，是人的最基本的心理过程。它包括感觉、知觉、记忆、想像、思维和语言等。

②情绪和动机。心理、行为调节与控制系统，是人们的共性。情绪是指人在加工外界输入的信息时，产生对事物的态度，引起的主观体验。情感在认知的基础上产生，又对认知产生巨大的影响，成为调节和控制认知活动的一种内在因素。动机是指推动人的活动，并使活动朝向某一目标的内部动力。动机的基础是人类的各种需要。

③能力与人格。心理特性系统，反映了心理的差异性。个体在信息加工的过程中，会形成一些稳固而经常出现的心理特性，称作个性心理特性或个性。它包括能力和人格两方面。心理特性使一个个体的心理活动与另一个个体的心理活动彼此区别开来。

(3) 在学习这门学科之前，我对心理学的认识？

学习这门学科之前，我只是在电影和电视作品中接触过心理学。那些心理学家们能够一眼看出你的心里在想些什么，能够催眠，分析梦。心理学在我看来，是很神秘的一门学问。

## 2. 心理与行为、意识与无意识的关系怎样？

(1) 心理与行为的关系：行为不同于心理，但又和心理有着密切的联系。

①区别：心理是脑对客观事实的主观能动的反应。属于精神现象，是内隐活动，而行为却具有显露在外的特点，它可以用客观的方法进行测量。

②联系：行为总是在一定的刺激下产生的，而且引起行为的刺激常常通过心理的中介而起作用。不理解人的内部心理过程，就难以理解外部行为；心理支配行为，又通过行为表现出来。心理不同，产生不同的反应，决定了行为的复杂性；心理通过行为表现出来。心理学研究的一条基本法则就是通过外部行为推测内部心理过程。在这个意义上，心理学有时也称为研究行为的科学。

### (2) 意识与无意识的关系

意识是由人的认知、情绪、情感、欲望等构成的一种丰富而稳定的内在世界，是人们能动的认识世界和改造世界的内部资源。无意识是人们在正常情况下觉察不到，也不能自觉调节和控制的心理现象。人的日常生活、学习和工作，是在意识的支配下进行的。然而在人的正常生活中也存在着无意识现象，它对人的行为也有重要的作用。两

者共同作用来影响人的行为。只有精神错乱、大脑损伤的病人，其行为才失去意识的控制，而完全为无意识的欲望所支配。

3.心理学要研究哪些问题？它的基本任务是什么？研究心理学有什么重要的理论和实践意义？

(1) 心理学要研究的问题

①心理过程。人的心理现象是在时间上展开的，表现为一定的过程，如认识过程、情感过程等。分析心理现象的时间进程，对科学地揭示心理活动的规律是非常重要的。

②心理结构。各种心理现象之间存在着一定的联系和关系，成为一个有结构的整体。研究心理结构就是要揭示各种心理现象之间的联系和关系。

③心理的脑机制。心理是神经系统的机能，特别是脑的机能。一个健康发育的神经系统，是各种心理现象发生和发展的基础。心理学家不仅在行为水平上研究心理现象发生的规律，而且要深入研究心理的脑机制，解释脑与心理现象的关系。

④心理现象的发生与发展。心理现象是动物发展到一定阶段，在出现了神经系统之后才真正产生的。脑的发育为心理的发生和发展提供了基础。在人的一生的不同时期，在不同的年龄阶段上，心理活动有着不同的特点。研究心理现象的发生和发展以及它和脑发育的关系，也是心理学的重要任务。

⑤心理与环境的关系。客观世界是心理的源泉和内容。外界刺激作用于人，在人脑中产生各种心理现象，这些心理现象又会反过来通过人的行为作用于周围环境，进而引起新的心理活动。心理现象和人的外部环境(自然的和社会的环境)之间存在着规律性的联系，揭示这种联系和关系是心理学的另一项重要任务。

## (2) 心理学的基本任务

心理学研究的基本任务都是探索心理现象的事实、本质、机制和规律。具体来讲，包括描述和测量、解释和说明、预测和控制三个方面：

### ①描述和测量

心理学研究的最起码的一项工作是在质和量上确定心理生活的具体事实，即要解决“是什么”的问题。每一种心理事实都具有质和量上的特点。

### ②解释和说明

心理学研究不能只限于对心理现象的描述和测量，而应当从描述和测量中进而探求其规律，即要解决“为什么”的问题。因此，心理学研究的另一方面是解释和说明心理现象和行为，找出产生所观察到的心理现象的原因。

### ③预测和控制

心理学研究的第三方面就是能够预测因而也能控制行为，即要解决“怎么做”的问题。这方面努力的成功很大程度上靠测量工具和相关理论。

## (3) 研究心理学的理论和实践意义

①理论意义：揭示和描述人的心理现象，科学正确的解释人的心理活动的本质和发展规律，理解人的心理活动，预测和控制人的心理活动。对于我们破除迷信，形成科学的世界观和人生观具有重要的意义。

②实践意义：在实践中就可以引导人的心理健康的发展，并且可以运用心理的规律去预测和控制心理现象，指导不同领域的实践。

#### 4、为什么说心理学是一门中间学科？

(1) 学科分类中通常分为自然科学和社会科学两大部类。心理学要研究心理现象的物质本体，及心理的神经生物学基础。在这个意义上，心理学的研究目标和手段都和自然科学一样，因而具有自然科学的性质。

(2) 人又是社会的实体，人的心理的发生离不开社会环境的影响，此外心理学还研究团体心理和社会心理，这些心理现象更是社会生活的产物。在这个意义上，心理学的研究又具有社会科学的性质。

总之，心理学既具有自然科学的性质又具有社会科学的性质。所以心理学处在中间位置，因而叫做中间科学或者边缘科学。

#### 5. 心理学有哪些主要的学科分支？它们在人类生活中有什么作用？

(1) 普通心理学：①研究心理现象产生和发展的最一般规律以及各种心理特性最一般的规律；②研究心理学最一般的理论；③研究心理学最一般的方法。

(2)生理心理学和心理生理学:生理心理学研究心理现象的生理机制;心理生理学研究心理活动引起的生理功能的变化。

(3)发展心理学:研究心理的种系发展『比较心理学』和人心理个体发展『毕生发展心理学』

(4)教育心理学:研究教育过程中所包含的各种心理现象,揭示教育同心理发展的相互关系。

(5)医学心理学:研究心理因素在疾病的发生、诊断、治疗及预防中的作用,是心理学与医学相结合的产物。

(6)工程心理学:是心理学与现代技术科学相结合的产物。它研究人与机器之间的配置和机能协调,实现人、机器、环境系统的最好匹配,使人能在安全有效的条件下从事工作。

(7)社会心理学:是系统的研究社会心理与社会行为的科学。

6. 心理学的研究有哪几种主要的类型? 每种研究有什么特点?

心理学的研究类型有:因果研究、相关研究、个案研究。因果研究要揭示心理现象和外界刺激、人脑活动的因果关系;相关研究要寻找心理现象和其他现象的相关关系;而个案研究是要从个别案例中发现有价值的结果。

7. 心理学有哪些研究方法，这些方法的特点是什么？如何理解“心理学是一门实验科学”？

(一) 观察法。在自然条件下，对表现心理现象的外部活动进行有系统、有计划的观察，从中发现心理现象产生和发展的规律性。

观察法一般在下列情况下采用：

- (1) 对所研究的对象无法加以控制；
- (2) 在控制条件下，可能影响某种行为的出现；
- (3) 由于社会道德的要求，不能对某种现象进行控制。

观察法成功取决于观察的目的与任务、观察和记录的手段以及观察者的毅力和态度。

观察法的缺陷：

- 1、在自然条件下，事件很难按严格相同的方式重复出现。
- 2、在自然条件下，影响某种心理活动的因素是多方面的，因此结果难以精确分析。
- 3、由于未对条件加以控制，观察时可能出现不需要的研究对象，而要研究的对象却没有出现。
- 4、观察结果容易受到观察者本人影响。

(二) 心理测验法。是指用一套预先经过标准化的问题量表，来测量某种心理品质的方法。

心理测量要注意三个基本要求：测验的信度、效度以及测验的标准化。

1、信度是指测验的可靠程度。

2、效度是指一个测验有效的测量了所需要的心理品质。

3、标准化是指编制心理量表以及检测的过程都要系统化、科学化，对结果的解释也要严谨、客观、符合科学。

为了保证心理测验的信度和效度：一方面要对某种心理品质进行深入的研究。我们对智力或性格了解的越深入，那么相应的量表就会越完善。另一面在编制心理量表时要注意严谨性和科学性。

(三)实验法。在控制条件下，对某种心理现象进行观察的方法。分实验室实验和自然实验。

实验室实验是借助专门的实验设备，在实验条件严加控制的情况下进行的。这有助于发现事件的因果联系，并可以进行反复的验证；但是缺点是主试严格控制实验条件，使实验情景带有极大的人为性质。

自然实验也叫现场实验，对实验条件进行适当的控制，使人们在正常的学习和工作情景中进行的。它消除了实验室实验的缺点，但是由于条件控制的不够严格，因而难以得到精密的实验结果。

实验法是包含着一系列的变化的因素，称为变量。其中有些变量是由试验者控制的实验条件，叫自变量和独立变量。还有实验者所要测定的行为和心理活动叫因变量。

(四) 个案法。要求对某个人进行深入而详尽的观察与研究，以便发现影响某种行为和心理现象的原因。

(五) 调查法。调查法是以大家所了解和关心的问题为范例，预先拟就问题，让受调查者自由表达其态度或意见的一种方法。该方法广泛地应用于教育心理学和社会心理学的研究中。

(六) 相关研究法。

心理学是一门实验科学，心理学的各个分支都需要用实验方法进行研究。实验方法是心理学最重要的一种研究方法。在实验中，研究者可以积极干预被试者的活动，创造某种条件是某种心理现象得以产生，并重复出现。

8. 心理学是怎样产生的？现代自然科学在心理学的产生中有什么作用？

(1) 心理学的产生：现代心理学的诞生和发展有两个重要的历史渊源：

① 近代哲学思潮的影响

近代哲学是指 17~19 世纪欧洲各国的哲学，其中主要指法国 17 世纪唯理论 and 英国 17~18 世纪的经验论。

② 实验生理学的影响

近代哲学为西方现代心理学的诞生提供了理论基础，而现代心理学的实验方法则直接来源于实验生理学。

(2) 现代自然科学在心理学产生中的作用

1879年，德国心理学家冯特在德国莱比锡创立了世界上第一个心理学实验室，标志着现代心理学的诞生。现代自然科学在心理学产生中的作用主要体现在以下两个方面：

①19世纪中叶，生理学已成为一门独立的实验科学。生理学的发展，特别是神经系统生理学和感官生理学的发展，对心理学走上独立发展的道路产生了重要的影响。一些生理学上的研究不仅加深了人们对大脑机能分区的认识，而且对研究心理现象和行为的生理机制开辟了广阔的前景。

②物理学的发展，使得科学家采用实验方法研究物理刺激的变化与心理感觉的关系。物理学家在感官生理学方面的一系列重要发现，也为心理学用实验方法研究感知觉问题奠定了基础。

## 9. 现代心理学的主要派别有哪些？

现代心理学的主要派别分别有：

### (1) 构造主义

构造主义的奠基人为冯特，著名的代表人物为铁钦纳。该学派主张心理学应该通过内省法研究人们的直接经验即意识，人的经验分为感觉、意象和激情状态三种元素。感觉是知觉的元素，意象是观念的元素，而激情是情绪的元素。所有复杂的心理现象都是由这些元素构成的。

### (2) 机能主义

机能主义的思想源于美国心理学家詹姆斯、杜威和安吉尔。他们主张以心理活动或心理机能为心理学的研究对象，认为只有实践的结

果才是判断观点正确与否的标准，并开拓了众多心理学领域，将动物行为、宗教经验、变态行为以及其他内容纳入心理学的研究范围。詹姆斯的第一部书《心理学原理》成为心理学的经典著作。机能主义主张心理学要研究个体适应环境时的心理或者意识功能。不把意识看成个别心理元素的集合，而看成川流不息的过程。意识的作用就是使有机体适应环境。

### (3) 行为主义（第一势力）（第一次革命）

1913年，美国心理学家华生发表了《在行为主义者看来心理学》，宣告了行为主义的诞生。行为主义有两个重要的特点：①反对研究意识，主张心理学研究行为；②反对内省，主张用实验方法。在华生看来，意识是看不见、摸不着的，因而无法对它进行客观的研究。心理学的研究对象不应该是意识，而应该是可以观察的事件，即行为。行为主义的主要特征：①强调心理学研究的对象是能够客观观察和测量的外显行为，而不是意识经验；②认为行为不是由遗传决定的，而是在环境因素影响下学习的结果，为此可以制约学习过程，使个体的目标行为产生、发展和变化。

### (4) 格式塔心理学

格式塔心理学由德国心理学家韦特海默、苛勒和考夫卡创立。格式塔心理学认为，一切心理现象的基本特征是其意识经验中具有结构性、整体性，即格式塔性，因此思维、知觉、学习等都应该作为整体来研究，而不能肢解。整体不能还原为各个部分、各种元素；整体先于部分而存在，并制约和决定部分的性质和意义；部分相加不等于整体，整体大于部分之和。

### (5) 精神分析学派（第二势力）

精神分析由奥地利精神病医生弗洛伊德在 1896 年首创。它的理论主要来源于治疗精神病的临床经验。精神分析学派主张人类的一切个体的和社会的行为，都根源于心灵深处的某种欲望或动机，特别是性欲的冲动。重视异常行为的分析，并且强调心理学应该研究无意识现象。精神分析理论主要由三个部分组成：用潜意识、生的本能、死的本能和力比多等观念来解释人的行为动力；用口腔期、肛门期、性器期、潜伏期、生殖期以及恋父情结、恋母情结等来解释人格发展的不同阶段及其特征；用本我、自我、超我来解释人格结构，并以焦虑和心理防御机制解释三个“我”之间的矛盾冲突。

### (6) 人本主义心理学（第三势力）

人本主义心理学派是由美国心理学家马斯洛和罗杰斯于 20 世纪 50 年代创立的。人本主义学派认为，心理学的研究应以正常人为对象，研究人类不同于动物的一些复杂经验。他们认为，人的本质是好的、善良的，不是受无意识欲望驱使，并未实现这些欲望而挣扎的野兽。人有自由意志，有自我实现的需要。人本主义强调充分发展个人潜能并获得最高个人成就的过程，即自我实现。他们认为，每个人本来都具有这种潜能，而人本主义研究的目标就是要找到能够帮助人们发挥出这种潜能的方法。

人本主义心理学的两大特征：（1）以人的需要为出发点去研究人性；（2）冲淡了心理学纯科学的色彩，这是近年来心理学发展的趋势之一。

### (7) 认知心理学（第二次革命）

认知心理学产生于 20 世纪 50 年代。认知心理学认为，人不是被动的刺激物接受者，人脑中进行着积极地对所接受的信息进行加工的过程（认知过程）。所谓“认知”是由一系列心理能力所组成的复杂系统。它的基本作用是获得外部世界的信息，把这种信息转变为自身的经验结构，然后运用这种认知结构去指导自己的行动。认知心理学的研究将人与计算机类比，认为人的知识获得也是一个对信息的输入、转换、存储和提取的过程。

## 10. 简要说明现代心理学的主要研究取向。

### (1) 生理心理学的取向

用生理心理学的观点和方法研究心理现象和行为，是当代心理学的一个重要的研究取向。采用这种取向的心理学家，关心心理与行为的生物学基础，把生理学看成描述和解释心理功能的基本手段。其研究的主要问题有：①脑功能的定位；②心理免疫学；③遗传在行为中的作用。生理心理学的研究方法主要有临床方法、局部切除法、电刺激法、生物化学方法等。

### (2) 行为主义的取向

20 世纪初，以华生、斯金纳为代表人物的行为主义诞生。50 年代以后，行为主义作为一个学派已接近销声匿迹。但是，作为一种研究取向，它仍活跃在心理学的某些应用研究领域，比如，程序学习、行为治疗、生物反馈。行为主义要探索的问题主要有：在什么条件下某种行为能形成发生，不同刺激对行为可能有什么作用，行为的结果

又怎样影响随后的行为等。

### (3) 精神分析的取向

早期的精神分析理论像行为主义的理论一样，遭受到来自各方面的批评。但是，精神分析的研究取向仍存在于心理学的某些研究领域中。20世纪30年代以后，一批后弗洛伊德主义者，如安娜·弗洛伊德、艾里克森等，将精神分析的理论应用于动机和人格的研究。与弗洛伊德不同的是：他们更关心儿童和青少年人格的正常发展；强调意识和自我的重要性；把青年期看成力比多活动的高潮时期。

### (4) 认知心理学的取向

认知心理学是在20世纪初信息论、控制论和系统论的影响下诞生的，50年代后得到迅速发展。认知心理学把人看成一种信息加工者。1967年，现代认知心理学诞生。现代认知心理学除了应用心理学的一般研究方法外，还发展了自己特有的一些研究方法，如言语报告法、反应时记录法、计算机模拟方法等。

### (5) 认知神经科学的研究取向

近年来，神经成像和脑成像的技术已应用于心理学的研究，认知心理学与神经科学的结合产生了认知神经科学，它主要研究认知功能的脑机制、认知与神经系统活动的关系、脑发育与认知功能的发展等。在21世纪，认知神经科学的研究有望成为心理学发展的主流。

### (6) 人本主义的取向

人本主义心理学着重于人格方面的研究，但它和精神分析学派的传统观念有着明显的区别。人本主义者认为，人的本质是好的、善良的，人有自由意志，有自我实现的需要。因此，只要有适当的环境，

他们就会力争达到某些积极的社会目标。人本主义心理学也不赞成行为主义只相信可以观察到的刺激与反应，而认为正是人们的思想、欲望和情感这些内部过程和内部体验，才使他们成为各不相同的个人。

### (7) 文化论研究取向

不同社会或群体在价值体系、思维方式、信仰和行为方面表现出的一定的文化结构，具有相对稳定性，但随不同的社会阶段、民族传统而改变。文化论研究取向关注文化在人的心理和行为中的重要性、行为的原因和结果中的跨文化差异。

## 第二章 心理的神经生理机制

### 1. 脑是怎样进化的？脑的进化有哪些一般的趋势？

(1) 人脑是世界上最复杂的一种物质，是自然界长期进化的产物。

单细胞动物，没有专门的神经系统、感受器官和效应器官，而是由一个细胞执行着各种功能。从多细胞动物开始，动物身体各个部分为适应生活环境的变化而逐渐分化。低等多细胞动物已经有了专门接受某种刺激的特殊细胞，这些细胞逐渐集中，形成了专门的感觉器官和运动器官；同时出现了协调身体各部分的神经系统。动物出现以后，不断进化，开始是无脊椎动物，后来是低等脊椎动物，在到高等脊椎动物，动物发展到一定阶段便产生了神经系统，以后又产生了脑。

(2)从低等脊椎动物到高等脊椎动物,脑的进化遵循这以下的方向:

1. 脑的相对大小的变化:脑指数(脑的实际大小与预期的脑的大小的比值,考虑体重与脑重的关系)的增加。
2. 皮层相对大小的变化:皮层指数(新皮层的实际大小与一种典型的哺乳类动物新皮层的期望大小的比值)的增加。
3. 皮层内部结构的变化:皮层功能的增加。

2. 什么叫神经元?它的基本功能是什么?

(1)神经元的含义

神经元即神经细胞。它是神经系统的基本结构单位、功能单位和营养单位,是脑的建筑材料。神经元由胞体、树突、轴突构成,按突起的数目可以分成单极细胞、双极细胞和多极细胞。按其功能可以把神经元分为内导神经元(感觉神经元)、外导神经元(运动神经元)和中间神经元。

(2)神经元的基本功能

神经元的基本功能是接受和传送信息。树突较短,负责接受刺激,

将神经冲动传向胞体。轴突较长，每个神经元只有一根轴突。作用是将神经冲动从胞体传出去，到达与它联系的各种细胞。

### 3. 试说明神经冲动传导的基本方式，什么是电传导和化学传导？

#### (1) 神经冲动传导的基本方式

神经冲动是指当任何一种刺激（机械的、热的、化学的或电的）作用于神经时，神经元就会由比较静息的状态转化为比较活动的状态。其传导的两种基本方式为神经细胞内的电传导和神经细胞间的化学传导。

#### (2) 电传导和化学传导

##### ①神经冲动的电传导

神经冲动的电传导是指神经冲动在同一细胞内的传导，服从于全或无法则。这种特性使信息在传递途中不会变得越来越微弱。神经冲动的传导与动作电位的产生有密切的联系。当动作电位产生时，神经纤维某一局部就会出现电位变化，在细胞表面，兴奋部位与静息部位之间便出现电位差，于是就产生了由未兴奋部位的正电荷向兴奋部位的负电荷的电流。同样膜内兴奋部位与静息部位间也出现电位差，产生相反方向的电流，构成一个电流的回路，称局部电流。这种局部电流使邻近未兴奋部位的细胞膜的通透性发生了变化，并产生动作电流。这种作用反复进行下去，就使兴奋从一处传向另一处。

##### ②神经冲动的化学传导

神经冲动的化学传导指神经冲动在细胞间传导。神经冲动在突触间的传递，是借助于神经递质来完成。当神经冲动到达轴突末梢时，有些突触小泡突然破裂，并将存储的神经递质释放出来。当这种神经递质经过突触间隙后，就迅速作用于突触后膜，并激发突触后神经元内的分子受体，从而打开或关掉膜内的某些离子通道，改变了膜的通透性，并引起突触后神经元的电位变化，实现神经兴奋的传递。

#### 4. 解释大脑皮层的功能及其在人类心理和行为中的重要意义。

##### (1) 大脑皮层的功能

在不同的机能区域，大脑皮层具有不同的功能，分别介绍如下：

①初级感觉区：是接受和加工外界信息的区域，接受在光刺激的作用下由眼睛输入的神经冲动，产生初级形式的视觉；听觉区接受在声音的作用下由耳朵传入的神经冲动，产生初级形式的听觉；机体感觉区接受由皮肤、肌肉和内脏器官传入的感觉信号，产生触压觉、温度觉、痛觉、运动觉和内脏感觉等。

②初级运动区：主要功能是发出动作指令，支配和调节身体在空间的位置、姿势及身体各部分的运动。

③言语区：布洛卡区，左半球额叶的后下方，靠近外侧裂处，受损会引发运动性失语症；威尔尼克区，颞叶上方、靠近枕叶处，损伤这个区域将引起听觉性失语症；角回，在顶枕叶交界处，损坏这个区域将出现理解书面言语的障碍，产生视觉失语症或失读症。

④联合区：分成感觉联合区、运动联合区和前额联合区。它不接受任何感受系统的直接输入，从这个脑区发出的纤维，也很少直接投

射到脊髓支配身体各部分的运动。但是和各种高级心理功能有关。

## (2) 大脑皮层在人类心理和行为中的重要意义

大脑皮层控制着人类的各种心理与行为。大脑皮层若受到损害，将对人的心理和行为产生严重的影响。

①若大脑两半球的视觉区受到破坏，人将完全丧失视觉而成为全盲。

②初级运动区受损将引起躯体各个部分的运动障碍。

③言语区受损将引起不同程度的言语障碍。

④联合区既与注意、记忆、问题解决等高级认知功能有密切的关系，也与行为控制和人格发展有密切的关系。

## 5. 什么叫脑裂研究？它对揭示脑的秘密有何重要的作用？

(1) 脑裂研究是在切断胼胝体的情况下，分别对大脑两半球的功能进行研究。使每个半球只对来自身体对侧的刺激作出反应，并调节对侧身体的运动。

(2) 从功能上说，在正常情况下，大脑两半球是协同活动。进入大脑任何一侧的信息会迅速地经过胼胝体传达到另一侧，作出同意反应。经研究发现，手术后大脑两半球分割的病人，视力、听力和运动能力都正常，而命名、知觉物体的空间关系、理解语言的能力等都出现选择性障碍。这说明，两半球可能具有不同的功能。语言功能重要定位在左半球，该半球重要负责言语、阅读、书写、数学运算和逻辑推理等。而知觉物体的空间关系、情绪、欣赏音乐和艺术等定位于右半球。

## 6. 如何跟踪脑学说的发展，认识大脑活动的特点和规律？

定位说：脑的机能是由大脑的一些特定区域负责的，脑的不同部位负责不同的心理官能。

整体说：大脑是以整体发生作用的，大脑皮层的各个部位几乎以均等的程度对学习发生兴趣。

机能系统说：人的各种行为和心理活动是三个机能系统相互作用、协同活动的结果。其中每个机能系统又起各自不同的作用。

模块说：人脑在结构和功能上是由高度专门化并相对独立的模块组成，这些模块复杂而巧妙的结合，是实现复杂而精细的认知功能的基础。

## 7. 什么是机能系统学说？三个机能系统的关系如何？

### (1) 机能系统学说的含义

机能系统学说由鲁利亚提出，她认为脑是一个动态的结构，是一个复杂的动态机能系统。在机能系统的个别环节受到损伤时，高级心理机能确实会受到影响。人的各种行为和心理活动是三个机能系统相互作用、协同活动的结果。

① 第一机能系统是调节激活与维持觉醒状态的机能系统，又称动力系统。由脑干网状结构和边缘系统等组成。它的基本功能是保持大脑皮层的一般觉醒状态，提高它的兴奋性和感受性，并实现对行为的自我调节。

② 第二机能系统是信息接受、加工和存储的系统。它的基本作用

是接受来自机体内、外的各种刺激(包括听觉、视觉、一般机体感觉),实现对信息的空间和时间整合,并把它们保存下来。

③ 第三机能系统又称行为调节系统,是编制行为程序、调节和控制行为的系统。它包括额叶的广大脑区。它的基本作用是产生活动意图,形成行为程序,实现对复杂行为形式的调节与控制。当这些脑区受到破坏时,患者将产生不同形式的行为障碍。

## (2) 三个机能系统的关系

鲁利亚认为,人的各种行为和心理活动是三个机能系统相互作用、协同活动的结果。其中每个机能系统又起各自不同的作用。鲁利亚的研究,特别是关于心理机能定位的研究,丰富和发展了脑功能的理论,引起了各国心理学家和生理学家的普遍重视。

.8. 什么叫神经——体液调节? 各种内分泌腺对人类行为有哪些影响?

(1) 所有内分泌腺的活动都受神经系统的调节与控制。

神经——体液调节: 神经系统通过内分泌腺分泌的激素影响各种效应器官的活动。两种不同的调节方式:

-感受器——传入纤维——中枢——传出神经——内分泌腺——血液——效应器

-感受器——传入纤维——中枢——脑垂体传出纤维——垂体经血液作用于某内分泌腺——某内分泌腺分泌激素经血液作用于效应器。

(2) 已发现有 27 种内分泌腺, 与人们心理现象直接有关的几种内分泌腺:

-甲状腺：甲状腺素促进机体代谢机能，增进机体发育过程；副甲状腺：对保持血液和细胞内钙的浓度有重要作用；肾上腺：肾上腺皮质的作用是维持体内钠离子及水分的正常含量，而肾上腺髓质则分泌肾上腺素和少量去甲肾上腺素，作用是兴奋交感神经；脑垂体（主腺）前叶：生长激素等、中叶：黑素细胞扩张素、后叶：血管加压素等；性腺：分泌性激素

### 第三章 感觉

#### 1. 什么是感觉?感觉在人类的生活和工作中有什么意义?

(1) 感觉是人脑对事物的个别属性的认识，具有直接性特点。感觉可以分为：外部感觉和内部感觉。

(2) 感觉虽然很简单，但却很重要，它在人的生活和工作中有重要的意义。主要表现在以下三个方面：

①感觉提供了内外环境的信息。通过感觉，能够了解事物的各种属性，认识自己机体的各种状态，因而有可能实现自我调节。没有感觉提供的信息，人就不可能根据自己机体的状态来调节自己的行为。

②感觉保证了机体与环境的信息平衡。人要正常的生活，必须和环境保持平衡，其中包括信息的平衡。信息超载或不足，都会破坏信息的平衡，给机体带来严重的不良影响。“感觉剥夺”的实验表明没有由感觉提供的外界信息，人就不能正常地生存。

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。人的知觉、记忆、思维等复杂的认识活动，必须借助于感觉提供的原始资料。人的情绪体验，也必须依靠人对环境和身体内部状态的感觉。因此，没有感觉，一切较复杂、较高级的心理现象就无从产生。

## 2. 试分析感觉阈限与感受性的相互关系。

### (1) 绝对感觉阈限与绝对感受性的关系

绝对感觉阈限指刚刚能引起感觉的最小刺激量；绝对感受性指人的感官觉察这种微弱刺激的能力。绝对感受性可以用绝对感觉阈限来衡量。绝对感觉阈限越大，感受性就越小；绝对感觉阈限越小，则感受性越大。因此，绝对感受性与绝对感觉阈限在数值上成反比例。

### (2) 差别感觉阈限与差别感受性的关系

差别阈限或最小可觉差指刚刚能引起差别感觉的刺激物间的最小差异量。差别感受性是指对这一最小差异量的感觉能力。差别感受性与差别阈限在数值上也成反比例。差别阈限越少，差别感受性就越大。

## 3. 什么是神经特殊能量学说？如何评价？

### (1) 神经特殊能量学说的含义

神经特殊能量学说由 19 世纪德国著名生理学家缪勒提出。认为每种感觉神经只能产生一种感觉，而不能产生另外的感觉，如视神经受到刺激产生视觉、听神经受到刺激产生听觉等。感官的性质不同，感觉神经具有的能量不同，由此引起的感觉也是不同的。感觉不决定于刺激的性质，而决定于感觉神经的性质。人们直接感觉的东西，不是

外界物体，而是自己的神经，即神经的某种特殊状态。

## (2) 对神经特殊能量学说的评价

①不合理之处：否定了感觉是对客观世界的认识，否认了人的感觉依赖于外物的性质，在认识论上是错误的。

②合理之处：大脑直接加工的材料是神经冲动；承认感觉器官形成感觉的作用；各种感觉神经有自己的性质。

## 4. 视觉系统是怎样编码由外界输入的信息的？

视觉系统是通过锥体细胞和棒体细胞的换能作用来编码外界输入的信息的。

(1) 视网膜是眼球的光敏感层。当光线作用于视觉感受器时，棒体细胞与锥体细胞中的某些化学物质的分子结构发生变化，它所释放的能量，能激发感受细胞发放神经冲动，这就是视觉感受器的换能作用。视觉器官借助于换能作用将光能转换成视神经的神经冲动，即神经电信号。

(2) 对视觉器官来讲，具有换能作用的物质是视觉色素。人眼棒体细胞的视觉色素是视紫红质，它由视黄醛和视蛋白构成。视黄醛是一种光敏集团，它的结构近似于维生素 A。在光的作用下，视黄醛的形状在变化，化学结构也在变化，这个过程称为视紫红质的光化学反应。在视紫红质分解过程的最后一阶段，出现放能反应。所释放的能量就能激发神经的冲动。

5. 什么叫色觉的对立过程理论,它和传统的色觉理论有什么联系和区别?

(1) 黑林提出了四色说,这是对立过程理论的前身。黑林认为,视网膜存在着三对视素,黑—白视素,红—绿视素,黄—蓝视素。它们在光刺激的作用下表现为对抗的过程,即同化作用和异化作用。赫尔维奇和詹米逊用心理物理学方法证实了黑林的对立过程理论,发现了三种对立细胞:黑白、红绿、黄蓝。其中黑白细胞与明度有关,红绿和黄蓝细胞与颜色编码有关。有了这些发现,我们相信:在视网膜上存在着三种锥体细胞,分别对不同波长的光敏感。在网膜水平上,色觉是按三色理论提供的原理产生的;而在视觉系统更高水平上,存在着功能对立的细胞,颜色的信息加工表现为对立的过程。

(2) 传统的三色说认为,人的视网膜有三种不同的感受器。各种颜色经验是由不同感受器产生或是按相应的比例活动而产生的。对立过程理论认为,视网膜存在着三对视素,它们在光刺激的作用下表现为对抗的过程。

6. 试说明暗适应与明适应的特点及机制,了解视觉适应在生活中有什么重要意义。

(1) 暗适应与明适应的特点与机制

①暗适应的特点与机制

暗适应是指照明停止或由亮处转入暗处时视觉感受性提高的时间过程。

a. 机制:这主要是因在暗处视紫红质的合成大于分解,视杆细胞

内视紫红质含量逐渐增高，对光的敏感性逐渐增强所致。

b. 特点：整个暗适应持续大约 30 分钟~40 分钟，以后感受性将不再继续提高。

## ②明适应的特点与机制

明适应与暗适应相反，是指照明开始或由暗处转入亮处时人眼感受性下降的时间过程。

a. 机制：这主要是在亮处视紫红质的分解大于合成，视杆细胞内视紫红质含量迅速降低，对光的敏感性逐渐恢复正常所致。

b. 特点：明适应进行很快，时间很短暂。在一秒钟的时间内，由明适应引起的阈限值上升，就已很明显。在 5 分钟左右，明适应将全部完成。

## (2) 了解视觉适应在生活中的重要意义

了解视觉适应有重要的实践意义。人们利用它的规律可以提高视觉的效果，避免在异常情况下光线对眼睛的破坏作用。例如，由于塌方在矿井下停留多日的工人，在抢救出来时要注意保护他们的眼睛。这是因为他们在黑暗中长时间停留，强烈的地面日光会使他们的眼睛灼伤。又如，值夜勤的飞行员和消防队员，在值勤以前，最好带上红色眼镜在室内灯光下活动。由于红光不能漂白棒体细胞的视色素，因而在他们接受紧急任务时，可以加快眼睛的暗适应过程。

## 7. 用视觉掩蔽说明视觉中的时间因素。

在某种时间条件下，当一个闪光出现在另一个闪光之后，这个闪光能影响到对前一个闪光的觉察，这种效应称为视觉掩蔽。在研究光的

掩蔽效应时，目标物或者出现在掩蔽光之前，或者同时出现，或者出现在掩蔽光之后。

#### 8. 试说明音调与频率的关系。

音调主要是由声波频率决定的听觉特性，声波频率不同，我们听到的音调高低也不同。

音调是一种心理量，音调和声波的物理特性——频率的变化不完全对应。在 1000Hz 以上，频率与音调的关系几乎是线性的，音调的上升低于频率的上升；在 1000Hz 以下，频率与音调的关系不是线性的，音调的变化快于频率的变化。

音调不仅决定于频率的高低，而且受到一系列其他因素的影响：声音的持续时间、声音的强度、复合音的音调。

#### 9. 简要评述听觉的频率理论和位置理论。

(1) 1886 年物理学家罗·费尔得提出的频率理论认为，内耳的基底膜是和骨按相同频率运动的。振动的数量与声音的原有频率相适应。人们还发现，频率理论难以解释人耳对声音频率的分析，人耳基底膜不能作每秒 1000 次以上的快速运动。这是和人耳能够接受超过 1000 赫兹以上的声音不相符合的。

(2) 位置理论也叫共鸣理论：在赫尔姆霍茨看来，由于基底膜的横纤维长短不同，靠近蜗底较窄，靠近蜗顶较宽，因而就像一部竖琴的琴弦一样，能够对不同频率的声音产生共鸣。共鸣理论强调了基底膜的振动部位对产生音调知觉的作用，因而也叫位置理论。

(3)行波理论是新的位置理论由冯贝克西提出发展了原位置理论中的合理成分。认为声波传入人耳能引起整个基底膜的振动，震动从蜗底开始向蜗顶推行，振幅随着推行而增大，到达基底膜的某一位置达到最大，随后振动停止前进而消失。随外来声音频率的变化，最大振幅到达位置不同，频率高靠近蜗底，频率低靠近蜗顶从而实现对频率的分析。行波理论正确描述了 500Hz 以上声音引起基底膜的运动，但难以解释 500Hz 以下的声音对基底膜的影响。

(4)神经齐射理论：韦弗尔提出的。认为：当声音频率低于 400 赫兹时，听神经个别纤维的发放频率是和声音的频率对应的，当声音频率提高，个别神经纤维无法单独对它作出反应，这种情况下，神经纤维将按齐射原则发生作用。但是，对于 5000 赫兹以上的频率，神经齐射理论无法解释。

## 10. 肤觉在人类生活中有什么重要意义？

刺激作用于皮肤引起各种各样的感觉，叫肤觉。肤觉的基本形态有四种：触觉、冷觉、温觉和痛觉。肤觉对人类的正常生活和工作有重要的意义：人们对事物的空间特性的认识和触觉分不开。人的触觉不仅能够认识物体的软、硬、粗、细、轻重等特性，而且它和视觉与其他感觉的联合，还能认识物体的大小和形状。在视觉、听觉损伤的情况下，肤觉起着重要的补偿作用。盲人用手指认字、聋人靠振动觉欣赏音乐，都利用了肤觉来补偿视觉和听觉的缺陷。肤觉对维持机体与环境的平衡也有重要的作用。如果人们丧失痛觉和温觉、冷觉，就不

能回避各种伤害人体的危险，也不能实现对体温的调节。

#### 11. 温度对味觉感受性有什么影响？

温度对味觉感受性和感觉阈限有明显的影响。比如：当温度从 17°C 逐步上升时，对甜味的感觉阈限逐渐下降，温度超过 36°C—37°C，感受阈限又开始回升。因此，在 37°C 时，对甜味容易觉察；在 37°C 时候对食盐的感受阈限最小，随着温度上升，此阈限直线上升。（可尝试的温度上限为 42 摄氏度），奎宁在 17 摄氏度的时候感受阈限最低在 42 摄氏度的时候和食盐的差不多。

## 第四章 知 觉

1. 什么是知觉?知觉的对象与背景的关系怎样?请列举日常生活现象说明对象与背景的关系。

(1) 知觉是客观事物直接作用于感官而在头脑中产生的对事物整体的认识。知觉是在感觉的基础上产生的, 是对感觉信息整合后的反映。

(2) 知觉的对象和背景的关系

①人对知觉对象与背景的反映效果是有区别的。知觉对象的形象较为鲜明, 轮廓较为清楚, 结构也较为完整; 作为知觉背景的事物形象则较为模糊不清, 结构也不确定, 似乎在知觉对象的后面。

②对象与背景可以相互转化。当注意指向某种事物的时候, 这种事物便成为知觉的对象, 而其他事物便成为知觉的背景。知觉对象与背景不是固定不变的, 当注意从一个对象转向另一个对象时, 原来的知觉对象就成为背景, 而原来的背景便成为知觉的对象。它们可以相互转换。

③对象与背景不仅可以互相转化, 而且互相依赖。人们知觉某一对象, 不仅取决于对象本身的特点, 而且受对象所处空间背景和时间背景的影响; 在不同背景下, 人们对同一对象的知觉可能是不同的。

因此, 准确地讲, 人们的知觉是由对象及其背景的相互关系来决定的。

(3) 对象与背景的关系的举例

在课堂上, 教师的声​​音成为学生知觉的对象, 而周围环境中的其他声音便成为知觉的背景。然而, 当学生被身旁两个同学的谈话吸引, 转而去听他们的话, 这时, 教师的声​​音就变成学生知觉的背景了。这

说明了对象与背景可以相互转化。如果教室内很安静，那么即使教师用很低的声音讲课，学生也能听清楚；相反，如果环境中的噪音很大，那么教师用相同强度的声音讲课，学生就听不清楚了。这说明了对象与背景不仅互相转化，而且互相依赖。

## 2. 用事实分析知觉中整体与部分的关系。

(1) 整体与部分的关系主要体现在以下两方面：

① 知觉的整合作用离不开组成整体的各成分的特点。

从下图中的点子图上可以看出，尽管这些点子没有用线段联结起来，但仍能看到一个三角形和一个长方形，人们的知觉系统把视野中的个别成分综合成为一个有组织的整体结构。点子的数量不同，空间分布情况不同，我们知觉到的几何形状也不同。可见，知觉的整合作用离不开组成整体的各个成分的特点。

② 对个别成分的知觉，又依赖于事物的整体性。

部分的意义依赖于整体。研究中，实验者先给被试呈现一张图片，上面画着一个身穿运动服、正在奔跑的男子，使人一看就断定他是球场上正在锻炼的一位足球运动员。接着给被试呈现第二张画片，在那个足球运动员的前方，有一位惊慌奔逃的姑娘。这时被试断定他看到了一幅坏人追逐姑娘的画面。最后实验者拿出第三张图片，在两个奔跑的行人后面，是一头刚从动物园里逃跑出来的狮子。这时，被试才明白了画面的真正意思：运动员和年轻的姑娘为躲避狮子而拼命地奔跑。可见，离开了整体情境，离开了各部分的相互关系，部分就失去了它确定的意义。

### 3. 什么叫知觉的恒常性?想一想知觉恒常性是怎样产生的?

(1) 知觉的恒常性是指当知觉的客观条件在一定范围内改变时,人们的知觉映象在相当程度上却保持着它的稳定性。它包括大小、形状、颜色、明度四种恒常性。

#### (2) 产生的条件

① 视觉线索有重要的作用。视觉线索是指环境中的各种参照物给人们提供的物体距离、方位和照明条件的信息。如果在实验中设法消除环境中的视觉线索,恒常性就会受到破坏。

② 人的经验的作用。人们在实际生活中,建立了大小和距离、形状与观察角度、明度与物体表面反射系数的联系。当观察条件改变时,人们利用生活中已经建立的这种联系,就能保持对客观世界较稳定的知觉。

### 4. 图形组织的原则有哪些?

(1) 邻近性:空间上彼此接近的部分,容易组成为图形。

(2) 相似性:视野中相似的成分容易组成图形。

(3) 对称性:在视野中,对称的部分容易组成图形。

(4) 良好连续:具有良好连续的几条线段,容易组成图形。

(5) 共同命运:当某些成分按共同方向运动或变化时,容易组成图形。

(6) 封闭：视野中封闭的线段容易组成图形。

(7) 线条朝向：方向对图形组合也有重要意义。

(8) 简单性：视野中具有简单结构的部分，容易组成图形。

#### 5. 什么叫双眼视差？怎样解释它在深度知觉中的作用？

(1) 人们知觉物体的距离与深度，主要依赖于两眼提供的线索，叫双眼视差。

人有两只眼睛，它们之间大约相隔 65mm。当我们观看一个物体，两眼视轴辐合在这个物体上时，物体的映象落在两眼网膜的对应点上。这时如果将两眼网膜重叠起来，他们的视像应该重合在一起，即看到单一、清晰的物体。

(2) 双眼视差对知觉深度和距离有重要的意义。当物体的视像落在两眼网膜的对应部位时，人们看到单一的物体；当视像落在网膜非对应部位而差别不大时，人们将看到深度与距离；两眼视差进一步加大，人们将看到双像。

双眼深度线索随距离增加而变化，当距离超过 1300 米时，两眼视轴平行，双眼视差为零，对判断距离便不起作用了。

#### 6. 人的听觉定向有哪些规律与特点？

(1) 对来自人体左右两侧的声源容易分辨，从不互相混淆。

当一个声源偏离头部中切面 2-3 度时，人们就能正确判断声音是来自左方或右方。这说明人耳确定左右方向的能力是很精细的。随着声源偏离头部中切面的角度加大，判断左右声源的方向就越容易。

(2) 头部中切面上的声音容易混淆。

当声源在头部中切面 2-3 度范围内时，被试容易判断声音在中间，但难以分辨它是前是后，或是左是右。这时，只有转动头部才能对声源进行正确的定向。如果头向右转，左耳听到的声音更清晰，那么声源在前方；如果右耳听到的声音更清晰，那么声源在后方。

(3) 如果以两耳联线的中点为顶点作一个圆锥，那么从圆锥上各点发出的声音容易混淆，如误前为后，误上为下等等。

## 7. 影响时间知觉的因素有哪些？

时间知觉是指人们知觉到客观事物和事件的连续性和顺序性。影响时间知觉的因素主要包括：

(1) 感觉通道的性质：在判断时间的精确性方面，听觉最好，触觉其次，视觉较差。

(2) 一定时间内事件发生的数量和性质：在一定时间内，事件发生的数量越多，性质越复杂，人们倾向于把时间估计得较短；而事件的数量少，性质简单，人们倾向于把时间估计得较长。在回忆往事时，情况相反。同样一段时间，经历越丰富，就觉得时间长；经历越简单，就觉得时间短。

(3) 人的兴趣和情绪：人们对自己感兴趣的东西，会觉得时间过得快，出现对时间的估计不足。相反，对厌恶的、无所谓的事情，会觉得时间过得慢，出现时间的高估。在期待某种事物时，会觉得时间过得很慢；相反，对不愿出现的事物，会觉得时间过得快等。

## 8. 什么叫似动?它是在什么情况下发生的?

### (1) 似动

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。

### (2) 似动发生的情况

①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,人们会看到从一个刺激物向另一个刺激物的连续运动,即动景运动。

②由于一个物体的运动使其相邻的一个静止的物体产生运动的印象,即诱发运动。例如,夜空中的月亮是相对静止的,而浮云是运动的。可是,由于浮云的运动,使人们看到月亮在动,而云是静止的。

③在没有月光的夜晚,当人们仰视天空时,有时会发现一个细小而发亮的东西在天空游动,即自主运动。人们会误认为它是一架飞机,其实这是由星星引起的自主运动。

④在注视向一个方向运动的物体之后,如果将注视点转向静止的物体,那么会看到静止的物体似乎朝相反的方向运动,即运动后效。例如,如果你注视瀑布的某一处,然后看周围静止的田野,会觉得田野上的一切在向上飞升。

## 第五章 意识和注意

### 1. 什么是意识？什么是无意识？

(1) 意识概念本身很复杂，它可以从不同的角度进行理解：

①意识是一种觉知。在这个意义上，意识意味着“观察者”觉察到了某种“现象”或“事物”，同样，人也能觉察到某些内部状态，如疲劳、眩晕、焦虑、舒服或饥饿等。人还能觉察到时间的延续性和空间的广延性等。

②意识是一种高级的心理官能。在这个意义上，意识对个体的身心系统起统合、管理和调控的作用。即意识不只是对信息的被动觉察和感知，它还具有能动性和调节作用。

③意识是一种心理状态。它可以分为不同的层次或水平，如从无意识到意识到注意，是一个连续体。另外，意识还存在一般性变化，如觉醒、惊奇、愤怒、警觉等。

(2) 无意识是相对于意识而言的，是个体不曾觉察到的心理活动和过程，常见的无意识有下列几种：

①无意识行为。即已经自动化了、不受意识控制的行为。例如，在骑自行车时，一个人可以毫无困难地思考其他的问题，或与别人交谈，没有意识到自己是如何维持车的平衡的。

②对刺激的无意识。它是指个体觉察不到对自身的行为产生了影响的事件，而实际上，这些事件对他们的行为产生了或大或小的影响。

③盲视。即意识性的视觉丧失，而还是能够对投射到盲区的刺激进行准确的判断和辨认的现象。

## 2. 如何理解意识的局限性和能动作用？

(1) 意识的能动性；意识对人类的生存具有重要的作用。通过限制人们的注意，减少不断输入的刺激能量；使人们依据知觉的组织规律，把连续不断的经验划分为客体（空间模式）和事件（时间模式）；使我们能利用过去的记忆对现实输入的信息做出最佳的判断和行为。正是通过意识，我们分析因果关系，想象现时不存在的情景和可能性，计划未来的行动，用我们预期的目标来指引行为。

(2) 意识的局限性：意识经验不是外部的镜像，意识有一定局限性：有许多作用于人的感觉器官的事物或刺激，人们并没有意识到。例如：人看不见波长超过一定范围的光；人听不见频率低于特定范围的声音。当人们专注于一件事情时，通常对其他事情会视而不见。在同一时间内进入意识的信息量是有限的，意识很难在同一时间内容纳过多的东西。

### 3. 睡眠分为哪些阶段?如何解释梦?

#### (1) 睡眠阶段的划分

①第一阶段：主要为混合的、频率和波幅都较低的脑电波。在这个阶段个体处于浅睡状态，身体放松，呼吸变慢，但很容易被外部的刺激惊醒。其持续时间约 10 分钟；

②第二阶段：偶尔会出现一种短暂爆发的，频率高、波幅大的脑电波，称为睡眠锭。在这一阶段，个体较难被唤醒，其持续时间约为 20 分钟；

③第三阶段：脑电的频率会继续降低，波幅变大，出现 $\Delta$ 波，有时也会有“睡眠锭”。第三阶段大约持续 40 分钟；

④第四阶段：大多数脑电波开始呈现为 $\Delta$ 波，个体的肌肉进一步放松，身体功能的各项指标变慢，有时发生梦游、梦呓、尿床等；

⑤快速眼动睡眠阶段：脑的生理电活动迅速改变， $\Delta$ 波消失，高频率、低波幅的脑电波出现，与个体在清醒状态时的脑电活动很相似。睡眠者的眼球开始快速作左右上下运动，而且通常伴随着栩栩如生的梦境。第一次快速眼动睡眠一般持续 5 分钟至 10 分钟，再经过大约 90 分钟后，会有第二次快速眼动睡眠，持续时间通常长于第一次。

#### (2) 梦的解释

##### ①精神分析的观点

梦是被压抑的潜意识冲动或愿望以改变的形式出现在意识中，这些冲动和愿望主要是人的性本能和攻击本能的反映。在清醒状态下，由于这些冲动和愿望不被社会伦理道德所接受，因而受到压抑和控制，

无法出现在意识中。而在睡眠时，意识的警惕性有所放松，这些冲动和愿望就会在梦中以改头换面的形式表达出来。

### ②生理学的观点

梦的本质是人们对脑的随机神经活动的主观体验。一定数量的刺激对维持脑与神经系统的正常功能是必要的。在睡眠时，由于刺激减少，神经系统会产生一些随机活动。梦则是人们的认知系统试图对这些随机活动进行解释并赋予一定意义。

### ③认知观点

梦担负着一定的认知功能。在睡眠中，认知系统依然对存储的知识进行检索、排序、整合、巩固等，这些活动的一部分会进入意识，成为梦境。

## 4. 什么是催眠?如何解释催眠现象?

### (1) 催眠

催眠是一种对暗示有特殊的反应能力，并以在知觉、记忆、动机和自我控制感等方面发生变化为特征的另一种觉知的状态。催眠状态下的心理特征：①主动性反应降低；②注意层面狭窄；③旧记忆还原；④知觉扭曲与幻觉；⑤对暗示的接受性增高。

### (2) 对催眠的解释

#### ①社会认知或角色扮演的观点

一般来讲，被催眠的人事先对催眠已有所了解，知道催眠后会发生什么。在催眠中，他们只是扮演了一个特殊的社会角色——被催眠的人。这个角色意味着将无条件地接受催眠师的指挥。由于是角色的

要求，被催眠的人在进入催眠状态后，就倾向于顺从催眠师的指示，做出特定的行为或产生特定的感受。

## ②意识功能分离的观点

人的意识有执行和监督两种基本功能：执行功能可以使人们控制和规范自己的行为；监督功能可以使人们观察自己的行为。在正常情况下，意识的这两种功能是连在一起的，但是催眠可以使两种功能之间的联系断开。通过分离这两种基本的意识功能，可以达到催眠的效果。在催眠条件下，个体进入一种特殊的意识状态，其执行功能正常，并接受催眠师的指令，而监督功能不起作用。

## 5. 注意有哪些分类？

(1) 不随意注意：事先没有目的、也不需要意志努力的注意。注意的引起与维持不是依靠意志的努力，而是取决于刺激物本身的性质。不随意注意是一种消极被动的注意。在这种注意活动中，人的积极性的水平较低。其影响因素有：①刺激物自身的特点：刺激物的新异性、刺激物的强度、运动变化等；②人本身的状态：人自身的状态、需要、情感、兴趣、过去经验等。

(2) 随意注意：有预定目的、需要一定意志努力的注意。当学习中遇到困难或环境中出现种种干扰学习的因素时，人们通过意志的努力，使注意力坚持在要学习的东西上。它是注意的一种积极、主动的形式。

(3) 随意后注意是注意的一种特殊形式。从特征上讲，它同时具有不随意注意和随意注意的某些特征。它和自觉的目的、任务联系在

一起，类似于随意注意；但它不需要意志的努力，又类似于不随意注意。从发生上讲，随意后注意是在随意注意的基础上发展起来的。

## 第六章 记 忆

### 1. 什么是记忆?记忆的种类及各自的特点有哪些?

#### (1) 记忆

记忆是在头脑中积累和保存个体经验的心理过程,运用信息加工的术语讲,就是人脑对外界输入的信息进行编码、存储和提取的过程。

#### (2) 记忆的种类及其特点

根据分类的标准不同,记忆可以分为:

## ①感觉记忆、短时记忆和长时记忆

### a. 感觉记忆及其特点

当客观刺激停止作用后，感觉信息在一个极短的时间内被保存下来，这种记忆称为感觉记忆。它是记忆的开始阶段，存储时间大约为0.25~2秒。观看电影时，图像是运动的，就是由于感觉记忆存在的结果。

### b. 短时记忆及其特点

短时记忆是感觉记忆和长时记忆的中间阶段，保持时间大约为5秒~2分钟。容量为 $7\pm 2$ 个单位。编码方式为以言语听觉形式为主，也存在视觉和语义的编码。

### c. 长时记忆及其特点

长时记忆是指信息经过充分的和有一定深度的加工后，在头脑中长时间保留下来。这是一种永久性的存储。它的保存时间长，从1分钟以上到许多年甚至终身，容量没有限度。

## ②情景记忆和语义记忆

### a. 情景记忆及其特点

情景记忆是指人们根据时空关系对某个事件的记忆，与个人的亲身经历分不开。情景记忆受一定时间和空间的限制，信息的存储容易受到各种因素的干扰，因此记忆不够稳固，也不够确定。

### b. 语义记忆及其特点

语义记忆是指人们对一般知识和规律的记忆，与特殊的地点、时间无关。它表现在单词、符号、公式、规则、概念这样的形式中。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。

### ③外显记忆和内隐记忆

#### a. 外显记忆及其特点

外显记忆是指在意识的控制下，过去经验对当前作业产生的有意识的影响。它对行为的影响是个体能够意识到的，因此又称受意识控制的记忆。

#### b. 内隐记忆及其特点

内隐记忆是指在个体无法意识的情况下，过去经验对当前作业产生的无意识的影响，有时又称自动的无意识记忆。其特点是：被试对信息的提取是无意识的。

### ④程序性记忆和陈述性记忆

#### a. 程序性记忆及其特点

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能逐渐获得；在利用这类记忆时往往不需要意识的参与。

#### b. 陈述性记忆及其特点

陈述性记忆是指对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。

## 2. 记忆包括哪些主要过程？

记忆包括编码、存储和提取三个基本过程。

(1) 信息编码是人们获得个体经验的过程，或者说是对外界信息进行形式转换的过程。编码是对外界信息进行形式转换，以便更好地储

存和提取的过程。在整个记忆系统中，编码有不同的层次或水平，而且是以不同的形式存在着的。

(2) 存储是把感知过的事物、体验过的情感、做过的动作、思考过的问题等，以一定的形式保持在人们的头脑中。知识的存储有时也称知识的表征，它可以是事物的图像，也可以是一系列概念或命题。存储是信息编码和提取的中间环节，它在记忆过程中有着重要的作用，没有信息的存储就没有记忆。

(3) 提取是指从记忆中查找已有信息的过程，是记忆过程的最后一个阶段。再认和回忆是提取的基本形式。记忆好坏是通过信息的提取表现出来的。

### 3. 说明什么是记忆的整合论和定位论。

(1) 美国心理学家拉胥里最早提出了记忆的非定位理论，或称为整合论。

基本观点：记忆是整个大脑皮层活动的结果。记忆和脑的各个部分都有关系，记忆不是皮层上某个特殊部位的功能。

研究方法：脑损伤法发现，大脑皮层破坏的区域越大，记忆的丧失就越严重。

(2) 法国医生布洛卡提出了脑机能定位的思想，即定位说。

基本观点：记忆是由脑的特定部位产生的。

对动物的脑切除手术证明，大脑前、后联合区与记忆有密切关系。海马、乳头体、丘脑背内侧核可能是形成、存储短时记忆的特定部位；两侧叶可能是存储长时记忆的重要部分；一些不同类型的记忆所涉及

的脑区可能不同。

#### 4. 什么是感觉记忆？部分报告法说明了什么？

感觉记忆（即瞬时记忆）：是记忆系统的开始阶段，也叫感觉登记。它是一种原始的感觉形式，是记忆系统在对外界信息进行进一步加工之前的暂时登记。其编码形式主要依赖于信息的物理特征，因此具有鲜明的形象性。

部分报告法说明存在一种感觉记忆，它具有记忆相当的容易，但是保持的时间十分短暂的特点。

#### 5. 短时记忆的特点是什么？

短时记忆是感觉记忆和长时记忆的中间阶段，保持时间大约为 5 秒~2 分钟的记忆，其特点主要包括以下几方面的内容：

(1) 短时记忆的编码方式可以分为听觉编码和视觉编码。在短时记忆的最初阶段存在视觉形式的编码，之后才逐渐向听觉形式过渡。

(2) 短时记忆的容量为  $7 \pm 2$  个组块。在编码过程中，将几种水平的代码归并成一个高水平的、单一代码的编码过程即组块。因此，可以利用已有的知识经验，通过扩大每个组块的信息容量来达到增加短时记忆容量的目的。

(3) 复述是短时记忆信息存储的有效方法。复述又分为两种：一种是机械复述或保持性复述，将短时记忆中的信息不断地简单重复；另一种是精细复述，将短时记忆中的信息进行分析，使之与已有的经验建立起联系。精细复述是短时记忆存储的重要条件。

(4) 在没有复述的情况下，短时记忆可以将信息保持约 15 秒~30 秒。短时记忆信息存储的时间很短，如得不到复述，将会迅速遗忘。

(5) 短时记忆中项目的提取是完全系列扫描。即对全部项目进行完全的检索，然后做出判断。在这种提取方式下，反应时间仍将是项目长度的函数，肯定判断和否定判断都要对全部项目进行搜索，具有同样的反应时间。

## 6. 为什么短时记忆中的信息会发生遗忘？

(1) 短时记忆的信息在得不到复述的情况下会很快遗忘。一种观点认为短时记忆的遗忘是由于信息痕迹的自然消退，另一种观点则认为遗忘是由于短时记忆中的信息受到其他无关信息的干扰。

(2) 沃和诺尔曼利用一个设计巧妙的实验将“消退”和“干扰”这两个因素分离开来。他们让被试听由若干个数字组成的数字序列，在数字序列呈现后，伴随着一个声音信号呈现一个探测数字，这个探测数字曾经在前面出现过一次。被试的任务就是回忆在探测数字后边是什么数字。从回忆数字到探测数字之间是间隔数字，呈现这些间隔数字所需要的时间为间隔时间。在实验中，他们采用了两种速度来呈现数字：一种是快速的，每秒 4 个；一种是慢速的，每秒 1 个。这样，就可以在间隔数字不变的情况下改变间隔时间，从而把信息保存时间和干扰信息这两种因素分离开来。实验结果表明，在快、慢两种呈现速度下，被试的回忆正确率都随间隔数字的增加而减少，而不受间隔时间的影响。这一结果支持了干扰说，说明短时记忆的遗忘主要是由干扰信息引起的。

## 7. 什么是长时记忆?长时记忆的保持形式是什么?

(1) 长时记忆是指存储时间在一分钟以上的记忆。它存储着人们过去的所有经验和知识，为所有心理活动提供了必要的知识基础。长时记忆的信息在头脑中存储的时间长，容量没有限制。

(2) 长时记忆中的信息的保持形式是有组织的知识系统。这种有组织的知识系统对人的学习和行为决策有重要意义。它使人能够有效地对新信息进行编码，以便更好地识记，也能使人迅速有效地从头脑中提取有用的信息，以解决当前的问题。例如，我们知觉事物、理解语言和解决问题等，都需要提取头脑中各种有关的信息。知识系统的组织程度不同，提取的速度不同，知觉、语言理解和问题解决的速度也就不一样。

## 8. 影响长时记忆遗忘的因素是什么?

(1) 时间因素：遗忘在学习之后立即开始，遗忘的过程最初进展得很快，以后逐渐缓慢。

(2) 识记材料的性质与数量：一般认为，对熟练的动作和形象材料遗忘得慢；对有意义的材料比对无意义的材料遗忘要慢得多；在学习程度相等的情况下，识记材料越多，忘得越快，材料少，则遗忘较慢。

(3) 学习的程度：低度学习的材料容易遗忘，而过度学习的材料比恰能背诵的材料记忆效果要好一些。当然过度学习有一定限度，花费在过度学习上的时间太多，会造成精力与时间的浪费。

(4) 识记材料的系列位置：在回忆系列材料时发生的现象称为系

列位置效应。最后呈现的材料最易回忆，遗忘最少，即近因效应。最先呈现的材料较易回忆，遗忘较少，即首因效应。

(5) 识记者的态度：识记者对识记材料的需要、兴趣等，对遗忘的快慢也有一定的影响。研究表明，在人们的生活中不占重要地位的、不引起人们兴趣的、不符合一个人需要的事情容易出现遗忘。

## 9. 什么是内隐记忆？研究内隐记忆有什么意义？

(1) 内隐记忆：即过去经验对个体当前活动的一种无意识的影响。由于这种记忆对行为的影响是自动发生的，个体无法意识到，因此又可称为自动的、无意识的记忆。

(2) 研究内隐记忆的意义是：和外显记忆相比，内隐记忆不受加工深度、间隔时间、记忆负荷和干扰等因素的影响。许多研究证明了过去的经验可以在无意识的情况下影响人的行为。内因记忆的研究不仅扩充、丰富了记忆研究的方法、技术和内容，而且使我们对人类记忆的本质有了更加深入的认识。

## 10. 内隐记忆和外显记忆的关系是什么？

外显记忆是指在意识的控制下，过去经验对当前作业产生的有意识影响的记忆。内隐记忆是指在个体无法意识的情况下，过去经验对当前作业产生的无意识的影响的记忆。二者均是记忆的一种类型，其区别在于：

(1) 加工深度对内隐记忆和外显记忆的影响不同。研究者发现，对刺激项目的加工深度并不影响被试的内隐记忆效果，却对外显记忆有

非常明显的影响。

(2) 内隐记忆和外显记忆的保持时间不同。在外显记忆的研究中，人们都发现回忆量会随着学习和测验之间时间间隔的延长而逐渐减少。而内隐记忆随时间延长而发生的消退要比外显记忆慢得多，能够保持较长的时间。

(3) 记忆负荷量的变化对内隐记忆和外显记忆产生的影响不同。记忆的项目越多，越不容易记住，这是记忆的一种普遍现象。但是研究表明，这一规律仅适用于外显记忆，而内隐记忆则不然，内隐记忆不容易受到记忆负荷量增加的影响。

(4) 呈现方式的改变对外显记忆和内隐记忆的影响不同。研究发现，以听觉形式呈现的刺激以视觉形式进行测验时，这种感觉通道的改变会严重影响内隐记忆的作业成绩，而对外显记忆的效果没有影响。

(5) 干扰因素对外显记忆和内隐记忆的影响不同。外显记忆很容易受到其他无关信息的干扰，前摄抑制和倒摄抑制现象的存在很好地说明了这一点。但是，内隐记忆却很少受到干扰的影响。

## 第七章 思维

### 1. 简述思维的含义及其特征。

#### (1) 思维的含义

思维是借助语言、表象或动作实现的、对客观事物概括的和间接的认识，是认识的高级形式。它能揭示事物的本质特征和内部联系，并主要表现在概念形成和问题解决的活动中。

#### (2) 思维的特征

##### ①概括性

思维的概括性是指在大量感性材料的基础上，把一类事物共同的特征和规律抽取出来，加以概括。人们的认识水平越高，对事物的概括水平也就越高。

##### ②间接性

思维的间接性是指人们借助于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。由于思维的间接性，人们才可能超越感知觉提供的信息，认识那些没有直接作用于人的感官的事物和属性，从而揭示事物的本质和规律。

### ③思维是对经验的改组

思维是一种探索和发现新事物的心理过程。它常常指向事物的新特征和新关系，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。

2 为什么说思维是一种高级的认知活动？

3. 什么是表象？它在思维中有什么作用？

(1)表象是事物不在面前时,人们在头脑中出现的关于事物的形象。从信息加工的角度来讲,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。从表象产生的主要感觉通道来划分,表象可分为视觉表象、听觉表象、运动表象等。根据表象创造程度的不同,表象可分为记忆表象和想像表象。

(2) 表象在思维中的作用

①表象为概念的形成提供了感性基础,并有利于对事物进行概括的认识。表象是认知过程的一个重要环节,它既有直观性,又有概括性。从直观看,它接近于知觉;从概括性来看,它接近于思维。表象离开了具体的事物,摆脱了感知觉的局限性,因而为概念的形成奠定了感性的基础。

②表象促进问题的解决。小学低年级学生在解决数的运算问题时，在很大程度上要有表象的参与；中学生在解决几何问题时，要依赖表象的支持；成人在利用概念进行抽象思维时，也需要具体形象的帮助与支持。

#### 4. 简述想象的含义及其功能。

(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。这是一种高级的认知过程。形象性和新颖性是想象活动的基本特点。想象是在感知的基础上,改造旧表象,创造新形象的心理过程。它主要处理图形信息,而不是词或者符号。想象不仅可以创造人们未曾知觉过的事物的形象,还可以创造现实中不存在的或不可能有的形象。

##### (2) 想象的功能

①想象具有预见的作用,它能预见活动的结果,指导人们活动的方向。

②想象具有补充知识经验的作用。在实际生活中,有许多事物是人们不可能直接感知的,但是通过想象可以补充这种知识经验的不足。

③想象还有代替作用。当人们的某些需要不能得到实际的满足时,可以利用想象的方式得到满足或实现。

④想象对机体的生理活动过程也有调节作用,它能改变人体外周部分的机能活动过程。

#### 5. 什么是有意想象?它有哪些种类和特点?

##### (1) 有意想象

有意想象是按一定目的、自觉进行的想象，是一种富于主动性、有一定程度自觉性和计划性的想象。

## (2) 有意想象的种类和特点

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再造想象及其特点

再造想象是根据言语的描述或图样的示意，在人脑中形成相应的新形象的过程。再造想象的形成要求有充分的记忆表象作基础，表象越丰富，再造想象的内容也就越丰富。同时，再造想象离不开词语思维的组织作用。它实际上是词语指导下进行的形象思维的过程。

### ②创造想象及其特点

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的过程。在新作品创作、新产品创造时，人脑中构成的新形象都属于创造想象。创造想象具有首创性、独立性和新颖性等特点。

### ③幻想及其特点

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。幻想不立即体现在人们的实际活动中，而带有向往的性质，幻想的形象是人们希望寄托的东西。

6. 有关概念结构的理论有哪些？简述这些理论的主要观点。

#### (1) 层次网络模型 (hierarchical network model)

人物：柯林斯 (Collins et al, 69)

观点：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。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。在网络中，层次越高的概念，其抽象概括的水平也越高。

评价：简洁地说明了概念间的相互关系，但是，它所概括的概念间的关系类型较少。

有实验表明，这种概念结构不一定具有心理现实性。

### （2）特征表理论（feature list theory）

人物：波纳等（Bourne et al, 79）

观点：把概念的语义特征分解为定义性特征和特异性特征两类。前者是定义一个概念所必须具备的特征，它相当于概念的本质特征。后者是具有描述功能的特征，相当于非本质特征。该理论认为，概念的结构是由概念的定义特征和整合这些特征的规则构成的。概念的定义性特征和规则相互结合就构成了各种不同性质的概念。

评价：重视概念规则在概念结构中的作用，其优点是可以很好地解释人工概念的研究，但目前还难以解释某些自然概念。

### （3）原型模型（prototype model）

人物：茹什（Rosch, 1975）

观点：概念主要是以原型来表征的。原型是指范畴中最能代表该范畴的典型成员。实验表明，每一概念范畴，其成员的典型性程度是不同的。如：家具中椅子、沙发是典型成员，而橱柜的典型程度则较低。

最能代表该概念范畴的成员称为原型。该模型认为概念是由原型加上与原型特征有相似的成员来组成的。

评价：较好地解释了自然概念的组成因素，但并不是所有的概念都有原型，此理论只适用于部分概念。

7. 人工概念形成的途径有那两种？概念形成过程中可采取那些策略？

(1) 人工概念形成的途径

1. 假设检验说 (hypothesis test theory)

人物：布鲁纳

观点：概念形成的过程是不断提出假设、验证假设的过程。被试根据对实验材料的分析、综合与主试提供的反馈，提出种种假设，当某种假设被证明是正确的，概念也就形成了。

挑战：有人研究了某一刻被试对前一次尝试中的刺激、反应、反馈情况和所形成的假设的记忆情况。结果并不完全符合假设检验说。

2. 内隐学习说 (implicit learning theory)

人物：里伯 (Reber, 1978) 观点：一些抽象概念的复杂结构是在无意识的内隐学习中获得的。在概念形成中，被试依赖于一些属性在无意识中累加的频次，来区分概念中相关属性和无关属性。

支持：里伯实验

程序：设计一种“人工语法”，可以组成一个个字符串。被试分成“努力记住字符串”组和“找出字符串排列规则”组。经过一段时间学习，让被试判断一些新的字符串是否符合语法。→没有意识到有规则的被

试成绩显著高于找出规则的被试。这说明，当刺激结构复杂时，才取无意识的学习方式可能更有效。

## (2) 概念形成的策略

1、保守性聚焦 (conservative focusing)

②、冒险性聚焦 (focus gambling)

③、同时性扫描 (simultaneous scanning)

④、继时性扫描 (successive scanning)

## 8 为什么人们在推理过程中，总会出现一些推理错误？

推理 (reasoning) 是指从具体事物归纳出一般规律，或者根据一般原理推出新结论的思维活动。

(1) 三段论推理。由两个假定真实的前提和一个可能符合也可能不符合这两个前提的结论所组成。关于三段论推理出现不正确的结论的解释有：

①武德沃斯认为前提出现形式所造成的气氛是造成推理错误的原因，这就是气氛效应。

②查普曼认为人们错误的解释了前提才造成推理错误。换位理论

③约翰逊—莱尔德认为推理的错误是由于人们倾向于在前提的基础上，创建一个心理模型，而忽略创建其他可能的心理模型造成。

(2) 线性推理。又叫关系推理。认为所给予的两个前提说明了三个逻辑项之间的可传递关系。其中休腾洛切尔认为推理的前提是以表象的方式复现在人脑中；克拉克认为推理的前提是由命题来表征的。

(3) 条件推理。人们利用条件性命题进行的推理。人们在条件推理中，

存在着一种对规则进行证实的倾向。一种观点认为证实倾向是由于材料的抽象性、人工性导致的。

## 9. 问题解决过程中可采用哪些策略?

问题解决的策略有如下几种:

(1) 算法策略: 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。其优点是它能够保证问题的解决。但采用这种策略在解决某些问题时需要大量的尝试, 因此费时费力, 而且当问题复杂、问题空间很大时, 人们很难依靠这种策略来解决问题。另外, 有些问题也许没有现成的算法或尚未发现其算法, 对这种问题算法策略将是无效的。

(2) 启发法: 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。启发法不能完全保证问题解决的成功, 但用这种方法解决问题较为省时省力。主要有如下几种:

①手段—目的分析: 将需要达到的问题的目标状态分成若干子目标, 通过实现一系列的子目标最终达到总目标。它的基本步骤是: ①比较初始状态和目标状态, 提出目标; ②找出完成第一个子目标的方法或操作; ③实现子目标; ④提出新的子目标, 如此循环往复, 直至问题的解决。

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。逆向搜索更适合于解决那些从初始状态到目标状态只有少数通路的问题, 一些几何类型问题较适合采用这一策略。

③爬山法: 类似于手段—目的分析法的一种解题策略。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。爬山法与手段—目的分析法的不同在于后者包括这样一种情况，即有时人们为了达到目的，不得不暂时扩大目标状态与初始状态的差异，以便最终达到目标。

#### 10. 试分析日常生活中，有哪些心理因素影响着的解决？

(1) 知识表征的方式：不同的知识表征方式，产生不同的问题解决结果。

(2) 定势：定势是指重复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。破除定势消极影响的办法要具体情况具体分析，一旦发现自己以习惯的方式解决问题发生困难时，不要执意固守，应换一种思路，寻求新方法。

(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。克服功能固着需要人们灵活机智地使用已有的工具或材料，使之服务于解决问题的目的，这称之为功能变通。功能变通与功能固着的作用相反。要具有这种能力，一方面需要有丰富的知识，要熟悉物体的不同功能，另一方面也要具有思维的灵活性。

(4) 动机：人们对活动的态度、社会责任感、认识兴趣等，都可以成为发现问题的动机，影响到问题解决的效果。心理学家的实验表明，动机强度与解决问题效率之间的关系可以用一条倒U形曲线来说明。它表明在一定的范围内解决问题的效率，随动机强度的增高而上

升，中等强度的动机是解决问题的最佳水平。超过一定的限度，提高动机的水平，反而会降低解决问题的效率。

(5) 情绪：情绪对问题解决有一定的影响，紧张、惶恐、烦躁、压抑等消极的情绪会阻碍问题的解决，而乐观、平静、积极的情绪将有助于问题的解决。

(6) 人际关系：人处在一个复杂的社会中，解决问题不仅受个人心理因素的影响，也会受到人们之间相互关系的影响。例如，人在解决问题时，往往要求与周围的人的方式一致，这种现象称从众现象。团体内的相互协作和互相帮助，是使问题得以迅速解决的积极因素；相反，互不信任、人际关系紧张则会妨碍问题的解决。

## 11. 什么是创造性？它包括哪些心理成分？

(1) 创造性是指人们应用新颖的方式解决问题，并能产生新的、有社会价值的产品的心理过程。创造性总是体现在问题解决的活动中，因此属于问题解决的一个研究领域。

### (2) 创造性的心理成分

#### ① 辐合思维与发散思维

##### a. 发散思维

吉尔福特把思维分为辐合思维和发散思维两种，并认为发散思维是创造性的主要成分。在测验中，用发散思维的流畅性、变通性、独特性的好坏来衡量创造性的高低。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。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。创造力高的人，其思维的变通性较强，他们在解决问题时能触类旁通，举一反三。独特性是指对问题能提出超乎寻常的、独特新颖的见解。

#### b. 辐合思维

辐合思维也是创造性的一个组成部分。因为仅有发散思维，人们不可能从众多的方案中选择出最合理的方案。在解决问题时，人们必须把发散思维的结果与原有的思维任务相对照，并利用辐合思维从各种不同的方案中做出正确的选择。

#### ② 远距离联想能力

远距离联想能力是在彼此相距很远的观念间看出其关系的能力。它也是创造性的一种构成成分。远距离联想能力高的人能够根据某些标准把互不相关的概念联系起来，形成一种新的联想。

#### ③ 与创造性相关的非智力因素

创造性不仅受智力因素的影响，而且还受一系列非智力因素的影响。例如，人的坚持性、自信心、意志力等对创造性有重要的影响。此外，责任感、勤奋、热情、善于想像、兴趣广泛、独立性等非智力因素也是创造性的重要心理成分。

## 第九章 动机

### 1 什么是动机？它具有哪些功能？

(1) 动机是由一种目标或对象所引导、激发和维持的个体活动的内在心理过程或内部动力。

## (2) 动机的功能:

①动机是在目标或对象的引导下,激发和维持个体活动的内在心理过程或内部动力。动机是一种内部心理过程,不能直接观察,但是可以通过任务选择、努力程度、活动的坚持性和言语表示等行为进行推断。动机必须有目标,目标引导个体行为的方向,并且提供原动力。动机要求活动,活动促使个体达到他们的目标。

②动机具有激活、指向、维持和调整功能。动机是个体能动性的一个主要方面,它具有发动行为的作用,能推动个体产生某种活动,使个体从静止状态转向活动状态。同时它还能将行为指向一定的对象或目标。当个体活动由于动机激发而产生后,能否坚持活动同样受到动机的调节和支配。

## 2 试评述马斯洛的需要层次理论。

①人的需要由五个等级构成:生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。这些都是人的基本需要,是与生俱来的。

②低级需要与高级需要的关系:需要层次越低,力量越强。只有满足低级需要的基础上,才出现高级需要。在进化过程中,高级需要出现得更晚。

③高级需要与低级需要并非是对立的,低级需要部分满足可产生高级需要。有些人可以放弃低级需要而追求高级需要。

④需要是动机产生的基础。当某种需要未满足时,它就会推动人们去寻找满足需要的对象,从而产生活动的动机。

### 3 试说明动机与工作效率的关系。

动机强度对人解决问题的效率的影响比较复杂。一般情况下，当人具有某种问题解决的强烈动机时，人才会积极的寻求问题解决的，相反，动机太弱，就不会主动积极的寻求解决问题的解决。

动机与工作效率：耶基斯—多德森定律，是表示动机与工作效率的关系。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。中等强度的动机最有利于任务的完成。

①总体而言，动机越强，效果越好。

②具体活动，动机强度与工作效率之间是一种倒 U 形曲线关系。中等强度的动机最有利于任务的完成。

③各种活动都存在一个最佳的动机水平，它随任务性质的不同而变化。较容易的任务中，效率随动机的提高而上升；随着任务难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降的趋势。

### 4 什么是价值观？价值观与动机有什么关系？

(1) 价值观指主体按照客观事物对其自身及社会意义或重要性进行评价和选择的原则、信念和标准。价值观是个体在生活实践中逐渐形成的。一旦形成，就相当稳定。

价值观的分类：根据社会文化生活方式把人的价值观区分为：经济价值观、理论价值观、审美价值观、社会价值观、政治价值观和宗教价值观。罗克奇根据工具—目标纬度把价值观分为工具性价值观和终极

性价值观。

价值观的主要表现形式有：兴趣、信念、理想。

(2) 价值观是一个人思想意识的核心，对个人的思想和行为具有一定的导向或调节作用。价值观对动机的调节控制有直接作用，个体把目标价值看得越高，有目标激发的动机就越强，在活动中发挥的力量就越大。反之则很小。由此可以看出，价值观决定着动机的性质、方向、维度。

## 5 驱力理论和诱因理论各自的特点是什么？

(1) 驱力理论（赫尔）观点：

①驱力是指个体由生理需要（如食物的需要、性的需要等）所引起的一种紧张状态，它能激发或驱动个体行为以满足需要，消除紧张，从而恢复机体的平衡状态。

②个体生存就有需要，需要产生驱力。驱力是一种动机结构，它供给机体的力量或能量使需要得到满足，进而减少驱力。

③人类的行为主要是由习惯支配的，而不是由生物驱力支配的。驱力为行为提供能量，而习惯决定着行为的方向。驱力分原始驱力和获得性驱力。

④ $P=D \times H - I$ （P，个体的有效行为潜能；D 驱力；H 习惯强度；I 抑制）

评价

强调个体的活动来自内在的动力，忽略了外在环境在引发行为上的作用。

不能解释所有的人类行为（如过量的强制性进食物行为）。

（2）诱因理论观点：

①诱因是指能满足个体需要的刺激物，它具有激发或诱使个体朝向目标的作用。

②诱因有积极和消极之分。

③赫尔的修改公式： $P=D \times H \times K - I$ （K，诱因）

④诱因与驱力分不开，它由外在目标所激发，只有当其成为个体内在的需要时，才能推动个体的行为。

【动机的诱因理论】认为：针对驱力理论的缺陷（驱力理论仅仅强调个体的活动来自内在的动力，它忽略了外在环境在引发行为上的作用），提出了诱因理论。诱因是个体行为的一种能源，他促使个体去追求目标。诱因与驱力是不可分开的，诱因是由外在目标所激发，只有当它变成个体内在的需要时，才能推动个体的行为，并有持久的推动力。

## 6 简述韦纳的动机归因理论

海德指出：人会把行为的原因归结为内部原因和外部原因两种；在此基础上把人分为“内控型”和“外控型”。

韦纳系统地提出了动机的归因理论，增加稳定性维度，证明成功和失败的因果归因是成就活动过程中的中心要素。当新结果与前不同，归于不稳定因素；与前相同归因于稳定因素。提出了两维归因模式，并且发现内归因情绪反应较为明显。

## 7 社会性动机有哪些？它们在人类生活中的有什么意义？

社会性动机以人的社会文化的需要为基础，分别有：兴趣、成就动机、权力动机、交往动机。

(1) 兴趣是人们探究某种事物或从事某种活动的心理倾向，它以认识或探索外界的需要为基础，是推动人们认识事物、探求真理的重要动机。兴趣可分为直接兴趣和间接兴趣两种。前者由认识事物本身所引起；后者是由认识事物的目的和结果所引起。兴趣也可分为个体兴趣和情境兴趣：前者指个体长期指向一定客体、活动和知识领域的一种相对稳定的兴趣；后者是由环境中的某一事物突然激发的兴趣。兴趣的品质：①兴趣广度②兴趣中心③兴趣的稳定性④兴趣的效能

(2) 成就动机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，在活动中能取得完满的优异结果和成绩，并能超过他人。成就动机对个体活动有重要作用，并影响到人们对职业的选择。它是在生活环境的影响下形成的。成就动机可以通过投射测验来测量。

(3) 权力动机是指人们具有的某种支配和影响他人以及周围环境的内在驱力。

从个体行为目标上，权力动机分为个人化权力动机和社会化权力动机。持个人化权力动机者寻求权力的目的是为了个人的私欲或利益；持社会化权力动机的人寻求权力的目的是为了他人。

(4) 交往动机是在交往需要的基础上发展起来的一种重要的社会性动机。它反映了劳动和人类社会的生活要求，依赖于个体的交往经验。

## 8. 什么是自我效能感？产生自我效能感的基础是什么？

自我效能论：班杜拉认为，人对行为的决策是主动的，人的认知变量如期待、注意和评价等在行为决策中起着重要作用。其中期待是决定行为的先行因素。

期待分为结果期待和效能期待两种。前者指个体对自己行为结果的估计；后者指个体对自己能否有能力完成某一行为的推测和判断，即自我效能感。效能感的高低直接决定个体进行某种活动的动机水平。

影响自我效能感形成的因素包括：一是个体成败经验；二是替代性经验；三是言语说服；四是情绪唤起。

## 9. 什么是意志、意志行动？意志行动有哪些阶段？

(1) 意志是有意识地支配、调节行为，通过克服困难，以实现预定目的的心理过程。它可以看作是人类的高层次动机。

(2) 基本阶段：①准备阶段：包括在思想上权衡行动的动机、确定行动的目标、选择行动的方法并做出行动的决定；②执行阶段：执行所采取的决定。意志强弱表现在：一方面坚持预定的目标和计划好的行为程序；另一方面制止那些不利于达到目标的行动。

## 10. 什么是冲突？说明冲突结构模型的四个概念。

(1) 冲突：由于在意志行动中人们常常具有两个以上的目标，而这些目标不可能同时实现，因而促使了意志行动中的目标冲突或动机斗争。

冲突种类：

1. 接近—接近冲突：当两种或两种以上目标同时吸引着人们，但只能选择其中一种目标时，常出现这种冲突。
2. 回避—回避冲突：当两种或两种以上的目标都是人们力图回避的事物，而他们又只能回避其中一种目标时，产生这种冲突。
3. 接近—回避冲突：同一物体对人们既有吸引力，又有排斥力的情况下产生。
4. 多重接近—回避冲突：人们面对两个或两个以上的目标，而每个目标分别具有吸引和排斥两方面的作用。

(2) 冲突的结构模型（勒温）包含了四个重要概念：

- ①效价：指物体或活动的积极特性或消极特性。“+”表示该特征对个体具有吸引力；而“-”表示该物体对个体具有排斥力。
- ②向量：向量驱使个体朝向或离开有效价的物体。
- ③运动：当情境中出现单一的驱力（接近或回避的）时，个体所采取的运动方式。
- ④生活空间或场：指每次冲突发生的疆界。在回避—回避型冲突中，疆界具有重要意义。

11 什么是挫折？战胜挫折有哪些策略和方法？

(1) 挫折是指个体的意志行为受到无法克服的干扰或阻碍，预定目标不能实现时所产生的的一种紧张状态和情绪反应。挫折包含三层含义：

- ①挫折情境，即干扰或阻碍意志行为的情境。
- ②挫折认知，即个体对挫折情境的认知、态度和评价→关键。
- ③挫折行为，即伴随挫折认知而产生的情绪和行为反应。

挫折情境的形成概括起来可分为主观因素客观因素两类。

挫折反应：①情绪性反应：攻击、冷漠、退化、固执等；②理智性反应：坚持目标、继续努力；调整目标等；③个性的变化：冷漠无情或粗暴凶狠等。

## （2）增强挫折承受力

1. 正确对待挫折
2. 改善挫折情境
3. 总结经验教训
4. 调节抱负水平
5. 建立和谐的人际关系

## 第十章 情绪和情感

### 1. 什么是情绪？它具有哪些功能？

(1) 情绪和情感是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。情绪和情感由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒等三种成分组成。情绪和情感统称为感情。情绪指感情过程，情绪具有较大的情景性、激动性和暂时性。情感指具有稳定的、深刻的社会意义的感情。情感具有较大的稳定性、深刻性和持久性。

(2) 情绪和情感都具有适应功能、动机功能、组织功能、信号功能。

### 2. 什么是情绪的维度与极性？研究情绪的维度与极性有什么意义？

(1) 情绪的维度是指情绪所固有的某些特征，如动力性、激动性等方面。这些特征又存在两种对立的状态，称为两极性。如动力性：增力 vs. 减力；激动性：激动 vs. 平静；强度：弱 vs. 强；紧张 vs. 轻松等。

## (2) 情绪维度的理论

### 三维理论:

- ①冯特：情绪是由三个维度组成的，即愉快—不愉快；激动—平静；紧张—松弛。每种具体情绪分布在三个维度的两极之间的不同位置上。
- ②施洛伯格：情绪有愉快—不愉快；注意—拒绝和激活水平三个维度，并据此建立了三维模式图。（p. 358）
- ③普拉切克：情绪具有强度、相似性和两极性等三个维度，并用一个倒锥体来说明三个维度的关系。

四维理论：伊扎德认为情绪有愉快度、紧张度、激动度和确信度等四个维量。愉快度表示主观体验的享乐色调；紧张度表示情绪的生理激活水平；激动度或冲动度表示个体对情绪情境出现的突然性，即个体缺乏预料和缺乏准备的程度；确信度表示个体胜任、承受感情的程度。在认知水平上，个体能报告出对情绪的理解程度，在行为水平上，能报告出自身动作对情境适宜的程度。

## 3. 情绪和情感分类的依据是什么？

### (1) 情绪的分类

《礼记》七情说：喜、怒、哀、惧、爱、恶和憇。

生物进化观：基本情绪（人和动物共有）；复合情绪（由基本情绪的不同组合派生而出来）。

伊扎德：复合情绪分三类，一是基本情绪的混合，如兴趣—愉快；恐惧—害羞等；二是基本情绪和内驱力的结合，如性驱力—兴趣—享乐、

疼痛—恐惧—怒等；三是基本情绪与认知的结合，如活力—兴趣—愤怒、多疑—恐惧—内疚等。

罗素：情绪分类的环形模式。情绪可以划分为两个维度：愉快度和强度；进而组合成四个类型；一是愉快—高等强度是高兴；二是愉快中等强度是轻松；三是不愉快—中等强度是厌烦；四是不愉快高等强度是惊恐。

## （2）情绪状态的分类

1. 心境：指人比较平静而持久的情绪状态，它具有弥漫性。

2. 激情：是一种强烈的、爆发性的、为时短促的情绪状态。

# 意识狭窄 #：在激情状态下出现的现象，表现为认识活动范围缩小，理智分析能力受到抑制，自我控制能力减弱，进而使人失去控制，甚至做出一些鲁莽的行为或动作。

3. 应激：指人对某种意外的环境刺激所做出的适应性反应。

## （3）情感的分类

①道德感：是根据一定的道德标准在评价人的思想、意图和行为时所产生的主观体验。

②理智感：是在智力活动过程中，在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事物时所产生的情感体验。

4. 试论述情绪的中枢机制，脑的不同部位在情绪产生中具有什么作用？

(1) 前额皮层：研究表明，灵长类动物的前额皮层（PFC）可分为三个子区：背侧、腹内侧和眶额皮层。PFC的机能具有不对称性，左PFC与趋近系统和积极情感有关，右PFC与退缩系统和消极情感有关。

(2) 杏仁核：对知觉和产生消极感情有重要作用，在厌恶学习中也很重要。

(3) 海马和前部扣带回：分别在情绪调节和情绪反应中有重要作用。

(4) 网状结构：对维持大脑皮层兴奋水平、保证机体处于清醒状态有重要影响。并且网状结构的功能在于唤醒，是情绪产生的必要条件。

(5) 大脑皮层功能的一侧化优势：在积极情绪时左半球出现较多的电位活动；而在消极情绪时右半球出现较多的电位活动。

## 5. 试论述情绪的外周机制，它们在情绪产生中具有什么作用？

### （一）情绪与自主神经系统

当某种情绪产生时将引起自主神经系统的反应。一般而言，交感神经系统引起兴奋活动，副交感神经系统引起抑制活动。

### （二）情绪与分泌系统

人体内两种腺体：内分泌腺和外分泌腺。

不同情绪引起内外分泌腺的不同活动，影响激素分泌量的变化，它们也可作为判定情绪状态的客观指标。

特定情绪状态下，外分泌腺的活动会产生身体的相应变化，如悲痛或过分高兴会流泪，焦急恐惧会冒汗，并抑制消化腺活动，而愉快情绪会增强唾液、胃液和胆汁的分泌。

特定情绪状态也会引起内分泌腺的变化，从而影响激素的分泌，如焦虑不安，肾上腺素分泌增多；愤怒时，去甲肾上腺素的分泌就会增加。

### （三）情绪与躯体神经系统

躯体神经支配着人的各种表情行为，是表情行活动的生理基础。情绪活动总是伴随着一定的外部行为表现，即表达情绪状态的面部表情、姿态表情和声调表情。这些都是由躯体神经系统支配的生理反馈系统，它支配和调节人体的骨骼肌肉系统的活动，这种调节具有随意性和指向性。躯体神经系统是人的面部表情活动的生理基础之一。

## 6. 什么是表情？表情具有哪些功能和作用？

面部表情：是指通过眼部肌肉、颜面肌肉和口部肌肉的变化来表现各种情绪状态；

姿态表情：①身体表情：人在不同的情绪状态下，身体姿态会发生不同的变化；②手势表情：是表达情绪的一种重要形式；

语调表情：语音的高低、强弱、抑扬顿挫等，也是表达说话者情绪的手段。

## 7. 詹姆斯兰格理论对于情绪心理学的研究和发展有什么意义？

①詹姆斯：情绪就是对身体变化的知觉，“只是一种对身体状态的感觉；它的原因纯粹是身体的。”当一个情绪刺激作用于我们的感官时，立刻会引起身体上的某种变化，激起神经冲动，传至中枢神经系统而

产生情绪。詹认为，悲伤是由哭泣而起，愤怒乃由打斗而致，恐惧乃由战栗而来，高兴乃由发笑而生。

②兰格：情绪是内脏活动的结果。他特别情调情绪与血管变化的关系：“血管宽度的改变以及各个器官中血液量的改变，乃是激情的真正最初原因。”

③詹姆斯和兰格都认为，情绪刺激引起身体的生理反应，而生理反应进一步导致情绪体验的产生。

评价：看到了情绪与机体变化的直接关系，强调了植物性神经系统在情绪产生中的作用。但是，片面强调了植物性神经系统在情绪中的作用，忽视了中枢神经系统的调控作用。

## 8. 坎农-巴德学说在情绪理论中有什么地位和作用？

①对詹姆斯理论的疑问：一，机体上的生理变化在各种情绪状态下差异不大；二，机体的生理变化受植物性神经系统支配，变化缓慢，不能说明情绪的骤变；三，机体的生理变化可由药物引起，但不产生情绪。

②坎农认为，情绪的中心不在外周神经系统，而在中枢神经系统的丘脑。由外界刺激引起感觉器官的神经冲动，通过内导神经，传至丘脑；再由丘脑同时向上向下发出神经冲动，向上传至大脑，产生情绪的主观体验，向下传至交感神经，引起机体的生理变化。

③情绪体验和生理变化是同时发生的，它们都受到丘脑的控制。

## 9. 什么是沙赫特的情绪两因素理论？该理论的实质是什么？

(1) 美国心理学家沙赫特和辛格提出，认为情绪的产生有两个不可缺少的因素：一个是个体必须体验到高度的生理唤醒；二个是个体必须对生理状态的变化进行认知性的唤醒。情绪状态是由认知过程、生理状态、环境因素在大脑皮层中整合的结果。这可以将上述理论转化为一个工作系统，称为情绪唤醒模型。

(2) 这个情绪唤醒模型的核心部分是认知。通过认知比较器把当前的现实刺激与存储在记忆中的过去经验进行比较，当知觉分析与认知加工间出现不匹配时，认知比较器就产生信息，动员一系列的生化和神经机制，释放化学物质，改变脑的神经激活状态，使身体适应当前情境的要求，这时情绪就被唤醒了。

## 10. 试评述情绪动机-分化理论。

人物：伊扎德

(一) 情绪与人格系统：人格由体内平衡系统、内驱力系统、情绪系统、知觉系统、认知系统和动作系统组成情绪是人格系统的组成部分，情绪系统是其中的一部分，是人格系统的核心动力。

(二) 情绪系统与功能：

①情绪包含神经生理、表情行为和情感体验三个子系统。情绪活动涉及广泛的神经结构。

②表情行为由大脑皮层中决定种系发展的那些古老皮层调节，在生物进化过程中具有适应意义。

③情感体验可以进入认知系统，并接受认知系统的调节。情绪体验是情绪系统与人格的其它系统相互作用的主要成分，对形成系统间的稳定和特定的联接有重要作用。

④总之，情绪特征主要来源于个体的生理结构；遗传是某种情绪的阈限特征和强度水平的决定因素。

(三) 情绪激活与调节：包括四个基本过程：生物基因—神经内分泌激活过程、感觉反馈激活过程、情感激活过程和认知激活过程。

11 什么是情绪调节？有哪些类型？

(1) 情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。包括以下几个方面：

具体情绪的调节：包括所有正性和负性的具体情绪，如快乐、悲伤等。

唤醒水平的调节：主要是调节过程的唤醒水平和强烈的情感体验，同时也需要调节一些较低强度的情绪。

情绪成分的调节：不仅包括情绪系统的各个成分，也包括情绪系统以外的认知和行为等。

(2) 情绪调节的类型：

①根据调节过程的来源：内部调节和外部调节

内部调节来源于个体内部，如个体的生理、心理和行为等方面的调节。

外部调节来源于个体以外的环境，如人际的、社会的、文化的以及自然的等方面的调节。

②根据情绪的不同特点：修正调节、维持调节和增强调节

修正调节指对负性情绪所进行的调整和修正，如治怒等。

维持调节指人们主动地维持对自己有益的正情绪，如兴趣、快乐等。

增强调节指对情绪进行积极的干预，临床常用，如抑郁的增强调节。

### ③根据情绪引起原因：原因调节和反应调节

原因调节是针对引起情绪的原因进行调整，包括对情境的选择、修改等。

反应调节指在情绪激活或诱发之后，通过增强、减少等策略对情绪进行调整。

## 第十一章 能力

### 1. 什么是能力？能力与知识技能有什么关系？

(1) 能力是一种心理特征，是顺利实现某种活动的心理条件。

能力表现在所从事的各种活动中，并在活动中得到发展，是一种特殊的心理特征。

能力的产生和发展与人类的社会生活分不开。

(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，包含陈述性和程序性两种形式。

技能是指人们通过练习而获得的动作方式和动作系统，活动方式有时表现为操作活动，有时表现为心智活动。

与能力的关系：知识和技能是能力的基础

知识、技能不等于能力，但有密切的关系。表现在：一是能力的形成与发展依赖于知识、技能的获得；二是能力的高低又会影响到掌握知识、技能的水平。

### 2 能力的种类有哪些？试说明各种能力的特点与作用？

能力的种类

#### ①一般能力和特殊能力

一般能力是指在不同种类的活动中表现出来的能力，抽象概括力是一般能力的核心。

特殊能力是指某种专业活动中表现出来的能力，是顺利完成某种专业活动的心理条件。

一般能力是特殊能力的重要组成部分；特殊能力的发展有助于一般能力的发展。

## ②模仿能力和创造能力

模仿能力是指人们通过观察别人的行为、活动来学习各种知识，然后以相同的方式做出反应的能力

创造力是指产生新的思想和新的产品的能力。

模仿只能按现成的方式解决问题，而创造力能提供解决问题的新方式与新途径。

## ③流体能力和晶体能力

划分标准：根据能力在一生中的不同发展趋势以及能力和先天禀赋与社会文化因素的关系。

内涵：流体能力指在信息加工和问题解决过程中所表现的能力，它较少依赖于文化和知识的内容，而决定于个人的禀赋；晶体能力是指获得语言、数学知识的能力，与社会文化有密切的关系。

发展：流体能力 20 以后达到高峰，30 岁后随年龄增长而降低；晶体能力一生一直在发展，25 岁之后发展速度趋缓。

关系：晶体能力依赖于流体能力，然而流体能力高者居于贫乏的智力环境中，晶体能力的发展将是低下的。

## ④认知能力、操作能力和社交能力

认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力，即智力。

操作能力是指人们操作自己的肢体以完成各项活动的能力，是在操作技能基础上发展而来的。

社交能力是在人们的社会交往活动中表现出来的能力。

### 3怎样理解一般智力和特殊智力？他们的关系怎样？

一般能力是指在不同种类的活动中表现出来的能力，抽象概括力是一般能力的核心。

特殊能力是指某种专业活动中表现出来的能力，是顺利完成某种专业活动的心理条件。

一般能力是特殊能力的重要组成部分；特殊能力的发展有助于一般能力的发展。

### 4 有关智力和能力的主要理论有哪些？其主要观点和理论价值的是什么？

#### （一）能力的因素说

##### 1. 独立因素说

桑代克：人的能力是由许多独立的成分或因素构成的。不同能力和不同因素是彼此没有

关系的；能力的发展只是单个能力独立的发展。

批评：当人们完成不同的认知作业时，所得到的成绩具有明显的相关

→不独立

##### 2. 二因素说

斯皮尔曼:①能力由两种因素组成,一种是一般能力或一般因素(G因素),它是人的基本心理潜能(能量),是决定人能力高低的主要因素。另一种是特殊能力或特殊因素(S因素),它是保证人们完成某些特定的作业或活动所必须的。

②G因素决定了人们不同智力作业时有相关,而因为S因素的存在作业成绩不是完全的相关。

③由许多特殊因素与某种普遍因素结合在一起,就组成了人的智力。在完成任何一种作业时,都有G因素和S因素的参与。

评价:有重要的启发意义,为研究一般能力与特殊能力的实质与规律奠定了理论和实验基础。然后,将一般因素与特殊因素绝对对立起来而未看到其联系是不可取的。

### 3. 多元智力理论

加德纳:智力的内涵是多元的,它由7种相对独立的智力成分所构成,每种智力都是一个单独的功能系统,这些系统可以相互作用,产生外显的智力行为。七种智力包括:言语智力、逻辑—数学智力、空间智力、音乐智力、身体运动智力、社交智力和自知智力。

#### (二) 能力的结构理论

##### 1. 吉尔福特的三维结构模型

吉尔福特:①智力可以区分为三个维度,即内容、操作和产品。

②智力活动的内容包括听觉、视觉、符号、语义、行为,它们是治理活动的对象或材料。

③智力操作指智力活动的过程,是由上述种种对象或材料引起的。包括认知(C)、记忆(M)、发散思维(D)、聚合思维(C)和评价。

④智力活动的产品是指运用上述智力操作所得到的结果，包括单元（V）、分类（C）、关系（R）、转换（T）、系统（S）和应用（I）

⑤由于三个维度的多种形式的存在，人的智力可以在理论上区分为 $5 \times 5 \times 6 = 150$ 种。

不同的智力可以用不同的测验来检验。

评价：三维结构理论同时考虑到智力活动的内容、过程和产品，对智力测验工作起到了推动作用。

## 2. 能力的层次结构理论

阜南：能力的结构是按层次排列的。智力的最高层次是一般因素（G）；第二层次分两大群，即言语和教育方面的因素，与操作和机械方面的因素，叫大群因素；第三层为小群因素，包括言语、数量、机械、信息、空间信息、用手操作等；第四层次为特殊因素，即各种各样的特殊能力。

### （三）能力的信息加工理论

#### 1. 智力三元理论

斯腾伯格：①完备的智力理论应说明智力的三个方面，即智力的内在成分，这些智力成分与经验的关系、以及智力成分的外部作用。这构成了智力成分亚理论、智力情境亚理论和智力经验亚理论。

②智力成分亚理论认为，智力包括三种成分及相应的三种过程，即元成分、操作成分和知识获得成分。

③智力情境亚理论认为，智力是指获得与情境拟和的心理活动，日常生活中智力表现为适应环境、塑造环境和选择新环境的能力。

④智力经验亚理论认为智力包括两种能力，一种是处理新任务和新环境时所要求的能力，另一种是信息加工过程自动化的能力。

## 2. 智力的 PASS 模型

①PASS 是指“计划—注意—同时性加工—继时性加工”。它包含了三层认知系统和 4 种认知过程，其中注意系统又称注意—唤醒系统，是整个系统的基础；同时性加工和继时性加工统称为信息加工活动，处于中间层次；计划系统处于最高层次。三个系统协调合作，保证了一切智力活动的运行。

②三个机能系统之间有一种动态的联系，注意、信息编码和计划之间是相互作用和相互影响的。

## 5. 如何理解智商？怎样根据智商来了解一个人在团体中的相对位置？

(1) 智商的概念是由德国心理学家施特恩提出。智商也叫智力商数，常用 IQ 来表示。智商是根据一种智力测验的作业成绩所计算出来的分数，它代表了个体的智力年龄与实际年龄的关系。有比率智商和离差智商。

1、比率智商。智商 (IQ) = 智龄 / 实龄 × 100

2、离差智商。智商 (IQ) = 100 + 15Z

$Z = \frac{X - \bar{X}}{SD}$  (SD 代表团体分数的标准差)

## 6. 一个标准化的能力测验应该具备哪有条件？这些条件是如何建立的？

智力测验是衡量人的智力和智力发展水平的工具。编制标准化智力测验要经过标准化的过程，建立常模，并注意测验的信度和效度。

(1) 标准化与常模。

①按照测验的性质选择具有代表性的测验题目。

②选取具有代表性的被试，确定标准化样本。

③施测程序标准化。测验的施测和评分都有统一的标准。

④统计结果，建立常模。

(2) 信度：指测验的可靠程度，它以反复测验时能否提供相同的结果来说明。

(3) 效度：指测验能测量到所需要测的东西，即测验的有效性。

7. 能力发展的个别差异表现在哪几个方面？如何理解能力的个体差异？

(1) 发展水平的差异

超常者与智能不足者

①超常者是智力高度发展。

②智能不足表现为智商在 70 分以下。

优越的自然素质是超常儿童发展的物质基础，理想的早期教育是超常儿童成长的重要条件。

(2) 能力表现早晚的差异

(3) 能力结构差异

#### (4) 能力的性别差异

- ①数学能力的性别差异
- ②言语能力的性别差异
- ③空间能力的性别差异

8. 遗传、环境与教育对能力发展各起起什么作用？怎样发挥主观能动性在能力发展中的作用？

(1) 遗传对智力的影响主要表现在身体素质上，身体素质是能力发展的自然前提。但是，身体素质并不等于能力本身。同样，夸大生物学的作用，认为能力可以直接通过生物学的方法遗传给后代，也是不正确的。

(2) 环境教育对能力形成的影响：产前环境的影响；早期经验的作用；学校教育的作用；

(3) 实践活动的影响；

(4) 能力的发展和人的主观能动性：能力的提高离不开人的主观努力，即人的自觉能动性。人的能力的发展是与其他心理品质的发展分不开的，坚强的意志对能力的发展也有重要意义。并且，能力的发展还依赖于自我分析和自我评价的能力。

## 第十二章 人格

### 1. 心理学家是如何界定人格？人格具有哪些特性？

人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有的统合模式。它具有独特性、稳定性、统合性、功能性等4个特性。

### 2. 人格结构包含了哪些成分？人格的核心成分是什么？

(1)人格是一个复杂的结构系统，它包括许多成分，其中主要有气质、性格、认知方式、自我调控系统等方面。自我调控是人格中的内控系统，具有自我认知、自我体验、自我控制三个子系统。这几种人格系

统之间并非完全独立，各成分之间具有相互影响、相互制约的关系，使人格成为一个整体。

(2) 人格的核心成分是性格。性格是在后天社会环境中逐渐形成的，是人的最核心的人格差异。

### 3. 什么是气质？什么是性格？比较两种人格特征的区别。

(1) 气质是表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征，它反映了人格的自然属性，因此气质类型没有好坏之分。

(2) 性格是一个人在对现实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，它反映了人格的社会属性，因此有好坏之分。

### 4. 结合所学的人格特质的种类，剖析个人的人格特质的表现特点？

人格特质理论是个体间人格差异的指标，可以通过心理测量来确定。

(一)『奥尔波特的人格特质理论』奥尔波特首次提出人格特质理论。他把人格特质分为两类：共同特质和个人特质。共同特质是某一社会文化形态下。大多数人或一个群体所共有的，相同的特质。个人特质是个体身上所独具的特质。个体特质以其在生活中的作用分为：首要特质、中心特质、次要特质。

(1) 首要特质是一个人最典型、最概括的特质，影响到一个人的各方面的行为。

(2) 中心特质是构成个体独特性的几个重要的特质。

(3) 次要特质是个体一些不太重要的特质，往往只有在特殊情况下才表现出

(二)『卡特尔的人格特质理论』 卡特尔受化学元素周期表的启发,用因素分析法对人格特质进行了分析,提出了基于人格特质的一个理论模型。模型分成四层:个别特质和共同特质;表面特质和根源特质;体质特质和环境特质;动力特质、能力特质和气质特质。

A. 表面特质和根源特质。表面特质是指从外部行为能直接观察到的特质;根源特质是指那些相互联系而以相同原因为基础的行为特质。表面特质和根源特质既可能是个别的特质,也可能是共同的特质。它们是人格层次中最重要的一层。

B. 体质特质和环境特质。在根源特质中可以分为体质特质和环境特质两类。体质特质是由先天的生物因素决定;而环境特质则由后天的环境决定。

C. 动力特质、能力特质和气质特质。动力特质是指具有动力特征的特质,它使人趋向某一目标;能力特质是表现在知觉和运动方面的差异特质包括流体和晶体智力;气质特质是决定一个人情绪反应速度与强度的特质。

(三)『现代人格特质理论』 现代人格特质理论主要有:三因素模型、五因素模型、七因素模型。

(1)『三因素模型』 艾森克依据因素分析法提出人格的三因素模型。这三个因素是:外倾性、神经质、精神质。外倾性表现内外倾的差异;神经质表现为情绪稳定性的差异;精神质表现为孤独、冷酷、敌视、怪异等偏于负面的人格特征。

(2)『五因素模型』 塔佩斯运用词汇学的方法对卡特尔的特质变量进

行了分析，提出五个相对稳定的因素：开放性、责任心、外倾性、宜人性、神经质或情绪稳定性。

(3)『七因素模型』特里根用不同的选词原则获得七个因素。正情绪性、负效价、正效价、负情绪性、可靠性、宜人性、因袭性。

## 6. 比较不同人格差异理论的特点？

人格差异有三种理论：特质理论、类型理论和整合理论。特质理论是个体间人格差异的评价指标，可通过心理测量来确定；类型理论是群体间人格差异的描述指标，可通过人的行为直接观察到；整合理论综合了上述两种理论的特点，更全面的描述了人格差异。

## 8. 人格测验的方法哪几种？

(1) 自陈量表法。让被试按自己的意见，对自己的人格特质进行评价的一种方法。有明尼苏达多相人格测验和爱德华个人兴趣量表。

(2) 投射测验。有罗夏克墨渍测验和主题统觉测验。

(3) 情景测验。性格教育测验和情景压力测验。

(4) 自我概念测验。形容词列表法、Q分类法。

## 9. 影响人格形成与发展的因素有哪些？他们对人格的作用是什么？

(1) 生物遗传因素。“双生子研究”结论：①遗传是人格不可缺少的影响因素。②遗传因素对人格的作用程度随人格特质的不同而不同。

③人格的发展是遗传与环境两种因素相互作用的结果。

(2) 社会文化因素；(3) 家庭环境因素；(4) 早期童年经验；(5) 学校教育因素；(6) 自然物理因素；(7) 自我调控因素。

## 第十三章 学 习

### 1. 学习的含义

学习是个体在一定情景下由于反复的经验而产生的行为或行为潜

能的比较持久的变化，其含义是：

- (1) 学习是以行为或行为潜能的改变为标志的。
- (2) 学习引起的行为变化是相对持久的。
- (3) 学习是由练习或经验引起的。

## 2. 学习的分类

(1) 加涅的学习分类——加涅根据学习的复杂程度，提出了累积学习的模式，一般称为学习的层次理论。他把学习分为八类：信号学习、刺激—反应学习、系列学习、言语联想学习、多种辨别学习、概念学习、原理学习、问题解决的学习。加涅认为通过学习可以得到五种结果是：智慧技能、言语信息、认知策略、动作技能、态度。

(2) 奥苏伯尔的学习分类——认为影响学习最重要的因素是学生已知的内容。他根据学习材料与学习者原有知识结构的关系，将学习分为意义学习与机械学习。又根据学习的方式将学习分为接受学习与发现学习。

## 3. 学习的联结理论

学习的联结理论强调复杂行为是建立条件联系上的复合行为。学习就是在刺激与反应之间建立联结的过程，因此联结理论又可称为“刺激—反应”理论。其代表有巴甫洛夫的经典条件作用和操作性条件作用的桑代克、斯金纳学习理论。

(1) 经典条件作用：

【无条件反射】由外界环境刺激导致的不需要学习的自然的生理反

应。

【条件反射】由外界环境刺激（中性刺激或无关刺激）导致的反应，是一种习得反应。

巴甫洛夫的经典条件作用：条件反射形成的基础是条件刺激与无条件刺激在时间上多次重合或相继出现。条件刺激通过这一方式与无条件反应建立暂时联系，从而形成经典条件作用。经典条件反射的规律有：习得、消退、泛化与分化、二级条件作用。

## （2）操作性条件作用：

有机体为了获得某种结果而主动地作出某种行为，这种行为是有机体主动发出的，而不是由于刺激被动引起的。

桑代克的尝试—错误学习：学习是尝试—错误的过程，学习者通过不断的尝试，发现并保留正确的尝试，摒弃错误的尝试，从而完成学习过程。桑代克还提出了学习的“效果率”，即学习的形成受到学习行为结果的影响。

斯金纳的操作性条件作用：存在两种类型的学习，一类是由刺激情景引发的反应称应答性条件反应，与经典条件作用类似；另一类是操作性条件作用，它不是由刺激引发的，而是有机体的自发行为。人的大部分行为都是操作性行为，行为的结果—强化是影响学习的重要因素。斯金纳将强化分为正强化和负强化，正强化是行为带来令人愉快的结果。而负强化是行为使得某种令人厌恶的刺激强化。两种强化都会促进增加行为再次发生的概率。通过对强化进程不同安排，可以精确的控制学习行为。除了强化外，行为还可以带来令人不快的结果，这叫做惩罚。惩罚将减低行为再次出现的概率。

#### 4. 学习的认知理论

(1) **【格式塔的学习理论—顿悟学习】** 强调学习是一种完整的过程，它是通过学习者重新组织或重新建构有关事物的形成而实现的。顿悟的出现依赖于情景；顿悟产生后，可以重复出现，在一种情景中产生的顿悟可以迁移到新的场合。

(2) **【托尔曼的认知地图与潜在学习】** 强调刺激—反应的中介变量。认知就是行为的中介变量。所以托尔曼的行为主义称为“认知—行为”主义。一个完整的行为应包括三个方面：1，由外部环境或内部生理状态所激发；2，经过某些中介变量；3，由此表现出的行为和反应。通过位置学习和潜在学习证实强化不是学习所必须的。学习不仅需要知识，而且要有目标。

(3) **【建构主义的学习理论】** 建构主义与客观主义相对，它强调事物的感觉刺激本身没有意义，意义不是独立于我们而存在的，而是由人建构起来的，它不仅决定于事物本身，而且决定于我们已有的知识经验、不同的人由于已有知识经验不同，对同一种事物会有不同的理解。建构主义由激进建构主义和信息加工的建构主义。

#### 5. 动作技能

(1) 动作技能是指通过练习而形成的一定的动作方式。动作技能依不同的分类标准，可分为连续技能和非连续技能、封闭技能和开放技能、精细技能和粗大技能。

(2) 动作技能是由个别动作构成的系统，它是在学习中形成和发展起

来的，动作技能有几个形成阶段：认知一定向阶段、动作系统初步形成阶段、动作协调和技能完善阶段。

## 6. 动作技能形成的特点

- 1、意识对动作的控制作用减弱，整个动作系统转向自动化。
- 2、动作反馈有外反馈逐步转向内反馈。
- 3、动作的稳定性与灵活性增加。
- 4、建立起协调的运动模式。

## 7. 练习的作用和练习进程的特点

1、练习是指在反馈作用的参与下，反复多次地进行一种动作。练习包括重复与反馈，两者都是技能形成的必不可少的条件。练习的主要作用是促使技能的进步与完善；它包括加快技能完成的时间，改善技能的精确度和使动作间建立更完善的协调。

### 2、练习进程的特点：

- A. 练习成绩随练习的进程而逐步的提高。
- B. 练习进程中存在高原现象。
- C. 练习进程是不均匀的。
- D. 练习中存在个别差异。

## 8. 提高练习效率的条件

①确定练习的目标；②灵活应用整体练习和分解练习；③恰当安排练习时间；④练习中必须有反馈；⑤影响练习成绩的其他心理因素；

人对活动的态度和人在练习时的情绪状态。