# 爱情心理学学习笔记

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-01-24

*第一篇：爱情心理学学习笔记爱情心理学学习笔记： 我们今天很多的畸形性格，可能都与小时候的经历有关，且很多跟3岁以前的家庭环境相关 每个人都希望得到快乐，而快乐与否很大一部分取决于我们和他人的关系  我们必须要承认自己是无知的，要想达...*

**第一篇：爱情心理学学习笔记**

爱情心理学学习笔记：

 我们今天很多的畸形性格，可能都与小时候的经历有关，且很多跟3岁以前的家庭环境相关

 每个人都希望得到快乐，而快乐与否很大一部分取决于我们和他人的关系  我们必须要承认自己是无知的，要想达到更高的层次，很简单——多学习 社交理论：人与人之间都有一个情感账户，一个微笑就是存了一笔爱的款项，依据尖酸刻薄的话等于提款

 从深度心理学的角度来看，天下最好的治疗者就是自己的爱人

 唯有在恋爱中，人的两个基本心理需求可以同时得到满足：

1、无条件被别人接纳

2、在所爱的人心中居首位

 移情作用：就是把对过去生命中一些重要人物的情感转移到目前所遇到的人，或者，曾想从一些重要人物身上获得却未能如愿的情感需求，希望从目前的关系中得到满足

 很多人因为从小在某一方面心理上的匮乏，一旦得到相关地满足，不管人时地是否合事宜，就掉进爱的陷阱里了。

 造成恋人之间强烈吸引的原因之一，是“The Quest To Be Whole”----“完整之我”的追寻。例如：“急惊风”与“慢郎中”、“外向”与“内向”、“活泼的”与“稳重的”、“分析型”与“感性型”之间，彼此强烈吸引。再如：男孩去读理工，毕业后在工作上一丝不苟，不喜欢变通，而身具“阴柔”“感性”特质的女孩去念人文，学成后又在文艺界工作，两个人会无比地吸引对方。

 每个人都具有“显性”与“隐性”人格，每个人除了表现外在众人面前的“显性人格”之外，还有个正好相反，潜藏心底的“影子人格”。例如：“分析型”的影子人格是“感觉型”。通常，“分析型”着重逻辑思考与客观评价，但是当他在强调表现“理性”时，边不知不觉把自己细腻多情“感性”部分的人格，压抑到潜意识深处，变成隐性的“影子人格”

 当一个人遇到一位身具自己“影子人格”的异性时，心中常会有欢喜雀跃的感觉

 在恋爱或婚姻磨合期中，我们都想努力改造对方，要对方变得完美，像自己

心中所订“理想形象”一样，这是亲密关系中痛苦最大的来源。

 如何才能在磨合期中少吃苦头，就是要放弃对方变成完美的幻想，不要定睛

在对方身上，而回头重新专注在自己“显性”与“隐性”人格之整合与成长。例如：“感性型”的不再逼“理性型”的也要和她一样善用诗词表达丰盈的情感，而专注扩展资深的影子人格，让自己也擅长逻辑思考；“急惊风”型的，学习去容忍“慢郎中”的慢，同时学习让自己欣赏并享受影子人格中的轻松自然。

 要处理恶性互动的关键，往往在于“过度负责”的一方在对方犯错或达不到

自己目标时要学会去面对，忍受自己内心的焦虑，让对方为自己行为的后果负责。

 恋人关系与母婴关系有着极大的相似性：可以得到“被无条件接纳”和“最

被重视”的心理需求满足。相爱的人，一般心理年龄都会退化到3岁以下，退化为父女或母子关系

 孩子在前三年的经验最重要，可以一直影响其行为到青春期，对于他们的情

绪，只能进行疏导儿不是围堵。

 男性是行动取向，女性是语言取向

 对女性的忠告：男性不管多么成熟，在他的心中始终有一个小小孩，对他的努力多多给予赞赏；对男性的忠告：女性诉苦的时候，需要的不是劝告建议，而是认真聆听，并且感其所感。

 强迫性重复：我们在不知不觉中，特别容易与某一类人型的人产生深刻而强

烈的互动，换句话说，我们会特别被他们吸引，不由自主地与他们发生或爱或恨的关系，很可能是因为这些人身上具有我们成长中重要人物（例如父母）的心理特征。案例：爱上母亲的影子：有些男士对温柔体贴的淑女豪不“来电”，但却深深地迷恋上冷艳高傲，没好脸色，老是挑剔，永不满足的女性。后来发现，他们都有好强、好掌控、标准极高的母亲。

 “爱情发烧”期，在不受任何外力阻扰的话，大约只能持续到3-6个月。 婚姻关系与亲子关系是息息相关的 调查显示：婚姻甜蜜的夫妻只占3%，在水深火热，处于离婚边缘的超过22%，其余的都在食之无味，弃之可惜的婚姻状态中

 离婚率：台湾已经超过1/3，就是三对新人走上红地毯之时，就有另一对怨

偶在法院里办离婚，新加坡的离婚率紧随其后，北京与上海的离婚率早就超过了25%

 导致离婚的因素：

1、人格因素：冲动、神经质的人，离婚率高

2、父母离婚

3、婚前同居

4、曾经离婚

5、信仰不同

6、结婚过早

7、贫穷

 如下三种夫妻，日子过得相当愉快：

1、肯定型：夫妻相敬如宾，彼此尊重，互爱，意见不同虽然也会争吵，但却能想办法去相互了解，以合理的方式解决冲突。

2、热火型：两人很有主见，有话直说，吵起架来情绪激昂，但他们平日里有很多甜蜜幸福的时刻，他们的存款（彼此相爱的正向互动）与提款比例大于5：13、阴柔型：两人不喜欢争执，遇到冲突，不忙着指责对方，而能各自安抚好自己的情绪，他们也努力去接纳彼此的差异。

 “长期避免冲突”是造成现代夫妻离婚的第一号原因

 经常生活在水深火热冲突中的夫妻，平均寿命比恩爱夫妻少4年。 夫妻间有四类严重破坏婚姻关系的行为：

1、批评

2、轻蔑

3、防卫

4、筑墙

 重建婚姻要诀：

1、去面对并有效地处理冲突

2、学习用智能继续建立你俩的友情

 没有感受到爱，并不等于别人没给你爱，问题可能出现在“爱的语言”上，因此，夫妻双方努力学习对方爱的语言

 配偶不是神，没有能力，也没有义务要满足我们所有的需求。自己的幸福快

乐，要自己负起责任去满足，别向配偶讨债

 别让外界压力，侵入婚姻与家庭之中。进家门之前，先花五分钟让自己静一

下，调整一下心情后再带着微笑进门。回家与家人见面的前三分钟，可以决定这个晚上的家庭气氛

 每个人都有优缺点，也都有潜能与善意，所以我们可以用心去帮助对方成功，并帮他把善的一面发挥出来。

 健康的婚姻，基于健全的个人。如果夫妻都能有颗谦卑自省、愿意学习的心，他们就能接上爱的源头，最终获得婚姻的幸福。

**第二篇：心理学学习笔记**

这两天听了xx学院xx教授的《学校管理心理学》讲座，有一些自己的看法。这里我很赞成他提出的做个正常生活的人、克服自己的情绪化倾向这个问题。

卞教授说，人生活在世界上，世事纷繁，扰人之至，作为生命的个体，很容易导致性格解体现象。也就是说，你的性格解体为另外的一个很陌生的性格类型，甚至你自己都不认识的那种类型。要解决这个问题，就是要克服性格中的情绪化。他说，要克服情绪化，就要注意几个方面。

一是心理保健。每个人要有自己的自我保健意识。作为一个人，要知道被人接纳、认同是很高的境界，同时在这种境界中还要做到让别人觉得不是被服从的感觉，这是最高的境界。我理解，就是要和别人愉快良性共处，被别人认同，但是不是为了达到让对方屈从于自己的目的，也就是每个人都要有平等待人的良好心态。

二是学会缓解压力。卞教授说，每个人最好能规定每周或者每天的专门时间，是自己反思、发泄的时间，作为自己认知自己、调解自己的一种方式。我也觉得，当一个人心情不快时，到野外走走，胡乱的唱唱歌，和大树、小草说说话，也都是能宣泄从而平静的好的方法。缓解的宗旨就是先反思再调节。

三是建立运用社会支持系统。他说，每个人都要行善，要有真心的朋友。当遇到心理问题时，要有人来诉说和支持。卞教授说，这个问题要重视，要说，不要不好意思说，把什么都闷在心里对人是很不好的。记得昨天看到一个小文段，就是说一个人的真诚方面的。

四是学会休闲。卞教授说，一个人在遇到困难和烦恼时，不要一味的去排除它，你可以换一种方式，可以去游玩、唱歌、钓鱼等，用这种方式去遗忘、淡化心里的烦闷。

五是科学用脑。一个人不能无休止的用脑，大脑用多了，会造成心理的压迫和紧张感，这样对于人的心理影响就很大。

对于卞教授的说法，很多我是支持的。作为一个人，在这滚滚的红尘中，很容易迷失、很容易消沉、很容易颓废，如果没有一个能够有效解除烦恼的方法，个体就很容易情绪化，很容易走极端路线，很容易把事情做到成为不可调和得事情。

通观卞教授的话，我觉得，个体要多做好事，要多养成积极健康的业余爱好，要学会自己破解心理压力，要善于遗忘生活中的烦恼，要善于和朋友交流对人对事的看法。

做人难，做个正常的人也是难的，如果我们客服不了情绪化的话，就是难上加难了。如果我们能修身养性，尽可能客服性故情绪化，那我们就会是一个快乐的人。

**第三篇：都教授的爱情心理学笔记**

昨天是《来自星星的你》的大结局，忍不住喊一句都敏俊xi，撒冷嘿哟（我好爱你）~可能很多男同胞没法理解，为啥一部电视剧可以迷倒那么多女粉丝，让大家就差喊出“嫁人就要嫁都叫兽”。

根据剧组透露，剧中金秀贤所饰演的都敏俊教授的科目是实际心理学教育教学中出现的内容。只是剧中的使用教材《积极心理学》的内容对本科生来说略难一点，是专业本科生和研究生们所用。”（金孝昌（音）教授，仁川大学《心理学的理解》授课讲义）都叫兽作为一位资深的研究地球人的人类学家和心理学家（调查点主要在欧亚大陆朝鲜半岛南部），通过400年的观察和研究，对人类的种族繁衍、求偶技巧等问题有深入浅出的分析。最终竟然还采用“参与式研究”的方式，和一位地球女性发生了亲密关系。

请跟我们一起，一边来回放面瘫星小王子和地球最美二货之间的爱情故事，一边探讨一下宅男宅女如何能通过系统学习心理学知识找到另一半。

无法摆脱的性本能

第二集40:25-41:2

4都叫兽在给千颂伊的第一课中，讲了绿头苍蝇“骗色”的故事。

“在绿头苍蝇的世界里，交配期间，雌性会吞下雄性，虽然雄性想要交尾，但也不想被雌性吃了，这也是无法摆脱的性本能在发生作用。所以，雄性采取的策略，就是送上一块猎物，作为礼物。雌性在交尾过程中若感到饥饿，就会吃下雄性带来的肉，那雄性就可以安全地交尾了。然而更进化一层的雄性，会将昆虫捆绑在树枝上，因为解开捆绑，需要更长时间。因为邪恶的雄性知道这个方法有用，于是就会在外面包裹上厚厚一层的外壳，但里面啥也没有，即便雌性知道自己上当受骗了，可其用途就已宣布结束了。”

让我们尝试用进化心理学的语言翻译一下：

活下去和生小宝宝是任何一种物种生存的必要条件。但男人和女人采取的是截然不同的繁殖策略。女人采取的是长线投资的策略：因为女性的排卵期是有限的，而且孩子无论是在肚子里的孕育期还是后代的幼年期在生物界中都出了名地长。所以，从风险投资的角度讲，女性比较偏向于买长期股，就是在和男人XXOO后，都会希望他的下半辈子就交给自己和下一代，我就是把你吃定了。

但男人采取的策略就很不一样，他们要让自己的基因传递下去，就会偏向于短期投资策略：广撒网，多收成，不希望最开始就被女人吃定了。于是邪恶的男人就进化出了诸多的杀手锏来引诱女人与之XXOO：甜言蜜语（世上我只爱你一个）、开空头支票（我会爱你一生一世）、步步紧逼（我会娶你的，让我们XXOO吧！）……女人即便事后知道自己被骗了，可其用途已经结束了。

当然，这种花花公子的繁殖模式尽管并非所有男性都采取，但在人类社会中受性本能驱动而进化出的各种花招也是层出不穷，很值得其他星球的智慧物种学习的。

猴子爱的实验

第9集 00：00-2:00

“著名的心理学家哈利·哈洛曾做过一个实验，把与人类的基因有95%相似的红毛猩猩的幼子从妈妈身边带走，再关到一间有两只猴子玩偶的房间里。一只玩偶用铁丝网包裹并挂着奶瓶，另一只只用柔软布条包裹。实验之前，研究者也认为小猩猩会更喜欢挂着奶瓶的玩偶，但实际上却是，小猩猩对包裹着柔软布条的玩偶产生了强烈的依恋。通过这件事情证明了亲密接触的重要性。”

哈洛的猴子实验可能是心理学史上非常有名，但也因虐待动物和手段残忍而成为遭吐槽最多的研究。哈洛研究的主题是爱，他通过观察猴子的行为来了解灵长类动物的依恋模式。

都敏俊xi给学生讲的这个实验中，哈洛给失去妈妈的“飘零猴”做了两个假妈妈：软绵绵又没奶吃的布妈和冰冰冷但有奶吃的奶妈。实验的预期是猴子会更喜欢有奶吃的2号。但结果却出乎意料，哈洛他们发现除了肚子饿的时候，会去投靠奶妈，其余时候猴子一直都在黏住没啥用的布妈。由此发现，亲密的身体接触对于孩子的成长是非常重要的。

除此之外，这一系列的“妈妈去哪儿”实验也为韩剧虐心的情节提供了科学依据。每只萌宝都希望跟自己的妈妈在一起。哈洛曾经给萌猴设计过一个会放电的“坏妈妈”：小猴儿一接触到“她”，就会被电击，让小猴儿遍体鳞伤。如果按照条件反射的定律，小猴儿应该就会离开它凶残的妈妈，但小猴儿即便在知道前面是刀山火海，依然忍不住不停去抱她。因此即便明知会受伤，我们依然会不断去靠近自己最依赖的人。

我想这就是为什么都敏俊xi如此面瘫，如何一副拒人于千里之外的屌样，依然有一打打人和二千一样，患上“叫兽依赖症”……

接下来要介绍的是著名的千颂伊15秒眼神实验

眼神秒杀男神实验

实验假设：如果15秒的对视之后，你还是当我瓷器小猫小狗，我就证明自己没魅力。实验对象： 外星人1枚，性别男，无接吻史

实验结果：外星人主动冒着性命危险，要求打啵了

全女神的眼神攻势真的会那么有效？

早在1973年就有美国的心理学家做过一系列的实验室研究，找来素未谋面的男女，让他们对望一段时间，过后再评价他们对对方的好感度。500多对不来电的男女证实“眼神秒杀男神”确实有一定道理。

眉目传情的时间更长的男女更能感受到对方的魅力。

不过，这一招的前提条件是接收爱的电波的人觉得你还不错。如果千颂伊长成这样，我想可能你要准备的不是一个怦然心动的吻，而是一个XXL的呕吐袋。

荷尔蒙的障眼法

都教授说：

接吻的时候，心跳会增加为平时的2倍，平均呼吸也会提高到20次以上，血压也会瞬间升高。所以心慌不安，呼吸急促，也会产生眩晕感。很容易错认为自己坠入爱河，但这一切只是亲密接触跟你开的玩笑。

心跳加速、呼吸困难、血压升高，这是交感神经兴奋的表现。

做剧烈运动、被人追杀、见到外星人或做剧烈的活塞运动以及活塞运动前的各种准备运动，其中就包括牵手、拥抱、接吻……

这些事情都可以引起你的交感神经兴奋。

回忆一下，对人类行为进行了400年研究的都叫兽基本上在离开地球前的三个月带着地球人千颂伊都经历过了一次。

于是读书少的二千把和这个男子经历的一切归因为爱。完美地坠入了都教授称为“荷尔蒙的障眼法”的爱情陷阱了。对于机械无聊不会搞浪漫的宅男，带你喜欢的女生一起去体验一些惊险刺激，让人心跳加速的东西，也不失为一种尝试。

不过至于是否真的兴奋就能产生爱，学界却没有公论。比如很多年前，心理学上有一个著名的吊桥实验。为了赚点零花钱被忽悠来参加实验的男人们，被要求走过一座摇摇欲坠的吊桥，而吊桥的对面有一个陌生的女子正在等着你。研究发现走过这座让人心跳加速的桥，男生对女生也更容易心动了。所以心理学家就提出了“你以为的爱情来临，不过是你把你的心跳和这个女生做了一个超链接”的理论。但是后来也有很多人质疑这种说法，究竟是不是

真的这样做就会让人心动呢，是一个测不准定律。所以，虽然都叫兽都这么说，但其实他自己都搞不清楚，究竟是荷尔蒙懵了你，还是真的是转角遇到爱了。

失恋后遗症的五个阶段（哀伤反应五阶段）

13集 33：00-35：50 以及 21集多处

都教授说：

根据美国心理学家库伯勒•罗斯提出的理论：

被剥夺了依赖感的人，在直面现实之前，会经历五个情绪阶段：

第一个阶段：愤怒

第二个阶段：否认现实

第三个阶段：妥协

第四个阶段：忧郁

第五个阶段：接受现实

亲身经历袭来的悲伤和痛苦，并经历不一样的阶段。

男女有一定的差异。

女人为了创造出更好的自己，集中自我发展；

而男人，会展现出自我破坏的一面，或因无法忍受的失落感，比女人更为痛苦

因为剧情需要（教授消失啦），教授没办法详细跟大家说明。经过我们翻查文献所得，都教授所说的失恋五个步骤，其实是伊丽莎白.库伯乐.罗斯博士（Dr.elisabeth kubler-ross）在她1969年出版的著作《On Death and Dying》里面所描述的人在经历过重要他人离去的表现的五个阶段，准确来说，叫做“哀伤反应五阶段”。具体的阶段命名也与教授所说的存在一定差异。当然啦，失恋也是一种亲密关系的丧失，特别是对于二千和都教授，这都是他们的初恋阿！所以也属于哀伤反应的范畴。

在前天播放的大结局里面，在阳台流星许愿的一幕（11:00），都敏俊xi突然消失之后，二千的表现就是典型的哀伤反应五阶段了。以下分阶段解释：

第一阶段：否认与疏离（Denial and isolation）

12:10 二千一转过头去看不见教授的时候，连续说到：“还没走吧？还没走吧？怎么没等我说完你就走了？出来阿！出来啊！求你了！求你了！”显然她是否认（denial）教授已经离开了的事实，紧接下来，二千就进入了疏离（isolation）的状态了：跑到教授的屋子里，不愿意回家，连续好几天不见人不吃东西，一直在检视属于教授的东西；

第二阶段 愤怒（Anger）及 第三阶段 讨价还价（Bargin）

二千在剧中很快从第二阶段过渡到第三阶段了，也许是因为之前教授已经提前预告了自己要走了吧，在说的时候已经愤怒过好多次了，在真正的丧失的时候，愤怒阶段的持续时间和程度会减少。对比起有所准备的丧失，毫无预兆的突然丧失，愤怒阶段很变的更长，程度更剧烈。

二千的愤怒比较向内，24:00，她开始怪责自己不够教授那么努力：“我现在无法忍受的，是自己太晚意识到这一点”。

在面对生离死别这样的不可抗拒事件的时候，人会进入和天（超自然存在）讨价还价的阶段，二千对自己的不满意，觉得自己可以做得更多，隐含的意思就是：如果我做得更好，可能会又不一样的结果。启示，这没多少关系的，正如观众所知道的，404年的限期，早就定下来的了，属于不可抗拒因素，我们在看剧的时候期盼奇迹的出现，也就是在和上天讲价。不知道你内心有没有默默与上帝讲数：“主呀～如果教授不死，我愿意下个月不网购”呢？

第四阶段 抑郁（depression）

在经历了与上天讨价还价二无所获的阶段之后，就会进入第四阶段：抑郁（depression）。二千在32:00与短发姐回家以后，笑着笑着就哭起来，是典型抑郁的表现，情绪不稳定，在极度的快乐和哀伤之间快速转换，莫名其妙地大笑或者哭泣。

这个阶段当事人需要的是和相关的人分享自己的感受，并得到确认，就像剧中39:00，二千和张律师一起谈论会突然看见教授这件事之后，显然二千情绪稳定了很多了。

压制情感的表达，只会延迟哀伤的过程，打开心扉，将真实的感受自然地说出来，并相互确认，才会让丧失被接受。

第五阶段 接受（acceptant）

接受并不代表着快乐，而是一种平静的状态。正如二千和世美聊天以后，她开始接受自己当前的伤痛，尝试去体验它，回去和教授去过的地方，让自己充分地哀伤，而不是制止自己。

最后，很多后续的研究发现，Dr.elisabeth kubler-ross提出的这哀伤五阶段，具有高度的跨文化性。而这个过程只能任其自然过渡，不能做任何事情促进它快进的。如果在阶段与阶段之间过渡有困难，就需要向专业的心理辅师式求助了。

补充一点，在教授离开之前的一段时间，大家有没有发觉他开始到处拜托人照顾好二千？拜托辉京欧巴，拜托弟弟允才，吩咐他们照顾好二千。对了，这点很重要，对于那些预期自己会死亡，例如得了绝症，或者因为什么事情不得不离开而且不知道什么时候能回来的人，或者计划自杀的人，这是一个很明显的征兆。

如果你发现身边有人开始“交代身后事”，请多多关注，你的留心可能会挽救一条生命。

**第四篇：心理学笔记**

1、心理学科性质：边缘中间学科。皮层四叶：额顶枕颞

2、心理现象的结构：心理过程认识过程情感过程意志过程。个性心理：个性心理倾向：心理行为的动力系统，如需要动机个性心理特征如能力。

3、心理学的独立：1879年德国冯特在莱比锡大学创立了第一个心理学实验室标志着心理学成为独立学科。

4、心理学的实质：心里是人脑的技能，是对客观现实的反映，实在社会实践活动中发生发展的。

5、两种信号系统：条件反射实质上就是信号反射条件反射系统就是大脑皮层的信号系）①第一信号：现实具体刺激物（如气味、颜色、声音）第一信号系统：现实具体刺激物所形成的条件反射系统如“望梅止渴”。②第二信号：语言中词汇第二信号系统：由于严重词汇组成刺激所形成条件反射系统如“谈梅生津”。

6、感知觉的异同点：感觉是人脑对直接作用与感觉器官的客观事物个别属性的反映知觉是指人脑对直接作用与感觉器官客观事物各个部分和属性整体反映。共同点对客观事物的直接反映区别感觉是个别属性知觉是整体联系：感觉是知觉基础知觉是感觉的深入。

7、感知觉的种类：【感觉：外部感觉肤觉内部感觉机体觉。知觉：①物体知觉：空间知觉（反映物体的的大小、形状）、时间知觉（对客观现象延续性顺序性反映）运动知觉（对物体空间位移速度反映）②社会知觉：对他人的知觉（听其言观其行知其人）人际知觉对人与人之间关系的知觉自我知觉人贵有自知之明

8、感受性变化的规律：①感觉的适应（由于刺激物对感觉器官的持续作用而引起感受性变化的现象）视觉适应明适应暗适应听味嗅肤觉适应感觉适应（无适应现象）②感觉对比（统一感受器官在不同刺激作用下而是感受性发生变化的现象）同时对比继时对比③不同感觉的相互作用连觉：指一种感觉的感受器官受到刺激时，在另一感觉到也产生了感觉的现象。连觉最常见形式是有颜色引起（红色-兴奋蓝色-镇静④时间与感受性变化：在实践活动中感受性可通过练习提高。

9、知觉的特性及教学意义：【①知觉的选择性（从众多的刺激中选择少数刺激甲乙优先知觉的特性）。影响因素：a、对象与背景的差别差别越大，对象越容易从背景中分离出来；b、对象的动静状态，在固定不变的背景上，运动的物体容易被知觉为对象；c、人的主观状态：符合人们需要、兴趣、爱好的更容易。教学启示：卡片、动画教学；突出重点、下划线；多媒体教学；对比衬托教学】【②知觉的整体性（对客观的各个属性或各个部分进行整体性的反映的特性）。影响因素：a、已有的知识经验；b、知识对象的特点（接近性：想接近的容易被看做一个整体；相似性原则：客观对象具相似性特点时容易被当做整体来看；连续性法则 闭合性原则教学启示：丰富学生的知识经验；板书条理清楚，纲目分明；教学语言上层次分明，说话恰当。】【③知觉的理解性。影响因素：已有的知识经验；言语提示。教学启示：挖掘学生已有知识丰富经验；用言语提示，颠簸挖掘学生已有知识经验。】【④知觉的恒常性（当知觉条件在一定范围内发生变化时，知觉映像仍保持相对不变的特性。知觉的恒常性主要发生在视觉范围内。大小恒常性、形状恒常性、明度恒常性、颜面恒常性）】

10、记忆的基本过程：识记→保持→辨认和回忆。从信息加工的观点看，记忆的过程包括：编码、储存、提取。

11、记忆的种类：【A、按记忆的内容分：①形象记忆。以感知过的事物形象为内容以表象形式出现。是指感知过的事物不在面前

时头脑中出现的该事务的形象特征是直观形象性和概括性作用是表象是介于知觉与思维之间的中间环节是从感性认识上升到理性认识的过渡。②语词记忆以思想概念等为内容。③情绪记忆，以体验过的情绪为内容。④以操作过的动作为内容】【B、根据信息保持时间：①瞬时记忆。②短时记忆。一分钟以内。特点：信息保持时间短③长时记忆信息经过充分有一定深度加工后在头脑中保留下来的记忆形式。特点：信息保持时间长信息编码多为言语编码和表象编码存储。】关系：刺激→瞬时记忆（注意）消失→短时记忆（复述）遗忘→长时记忆

12、区分前摄抑制和倒摄抑制：干扰说证明前摄抑制指先前的学习材料对记忆后学习的材料发生的干扰作用。倒摄抑制指后学习的材料对先前学习的材料所发生干扰作用。

13、遗忘规律组织复习：遗忘是对过去曾经实际过的事物不能或进行错误再认或回忆。艾宾浩斯用无音节和节省法绘制出了不同时间间隔记忆节省图为遗忘曲线。规律是遗忘的进程是不均衡的速度上先快后慢内容上先多后少。复习：①复习时间得当：时间隔循环复习。②复习方法合理。时间分配上 分散集中复习；背诵方法看单纯阅读、将反复阅读尝试回忆结合；内容分配上看整体部分综合复习。③复习次数合宜：低度适度过度学习以150%比例最佳

14、联想的种类：接近联想（时空接近）相似联想（形式或性质相似）对比联想（相反特征）因果联想（因果联系）。

15、思维的含义和特征。含义：思维是人脑对客观事物本质属性和内部规律性间接概括反映。特征具有概括性（抽取共同特征和规律）和间接性（借助媒介和知识经验）。

16、思维的种类：【①根据思维的发展水平或活动凭借物不同：直观动作思维；具体形象思维；抽象逻辑思维（【②根据解决问题的方向：聚合思维（求同思维、集中思维、辐合思维）；发散思维（求异思维、分散思维、辐射思维）。】

17、思维的过程：对进入人脑的各种信息进行分析综合比较抽象概括系统化和具体化。基本过程：分析与综合。

18、怎样帮助学生掌握概念：①直观教学。直观形式：实物模像直观、言语直观；②正确运用变式。变式指用不同的直观材料或事例说明事物的本质属性。目的在于突出事物的本质属性。③科学地下定义：准确精炼适合学生接受能力和知识水；④形成概念体系；将概念运用于实践。

19、解决问题思维过程：发现明确问题提出假设验证假设。20、影响问题解决的因素：①知识经验②定势由先前的活动中而形成的一种准备状态③功能固着：人们把某种功能赋予某种物体倾向④动机水平。在解决问题过程中激励人们解决问题动机强弱解决问题效率有着密切关系显示出倒‘U’字曲线型⑤知识表征方式⑥个性特点⑦原型启发。

21、思维的品质：思维的深思维的逻辑性。

22：想像人脑对已有表象做加工改造产生新形象心理过程

23、区分再造想象和创造想象：【再造想象：根据语言文字的描述图形表解的示意在头脑中产生有关事物新形象的心理过程具有再造特点。条件：正确理解语言描述和图样符号标志的意义丰富的表象储格。】【创造想象：更具一定目的、任务在头脑中独立的创造出前所未有的新形象的心理过程具有新颖性首创性独立性。条件：社会实践的需要与创造着强烈的创造欲望和动机（前提）；丰富的表象储格（基础）；积极的思维活动（关键）；原型启发（起点）】

24：注意特征。注意指心理活动对一定事物指向集中特征指向性选择对象活动范围集中性反映心理活动水平强度

25、注意与心理过程的关系：注意不是独立的心理过程，不能单独存在，是心理活动的共同性，不能反映事物的属性和特点；注意是一切心理过程的开端，并伴随其始终。

26、引起无意注意的原因：①客观刺激物的特点（刺激物的强度，如绝对强度和相对强；）；②人的主观状态：人的需要、兴趣、态度人对事物的期待；人的情绪和精神状态。

27、引起和保持有意注意的条件：明确的活动目的和任务；稳定的间接兴趣；合理的组织活动；坚强的意志力。

28、注意的品质：①注意的范围/广度，旨在同一时间内所能注意到对象的数量。影响因素：知觉对象深入对象越相似越集中排列越规律越能构成相互联系整体注意范围越大知觉者经验知觉者活动任务。②注意的稳定性，指人的心理活动持久保持在一定对象或活动上的特性狭义指注意保持在同一对象的时间上广义则是保持在同一活动的时间上注意分散叫做分心。影响因素：注意对象的特点，内容上分量难度种类上的类别形式对活动的态度人积极性更重要。③注意的分配：指在同一时间内把注意分配在不同的对象顺利分配的条件人对活动的熟练程度同时进行几种活动之间关系活动性质。④注意转移，指根据新的需要及时主动的将注意从一个对象转到另一个对象影响因素原来活动吸引力新活动特点人神经系统活动灵活性。

29、注意规律在教学中的运用：①充分利用无意注意组织教学。无意注意在教学中的作用是双重的，正确运用无意注意的规律组织教学，其目的在于充分发挥其积极作用，排除消极作用。优化教学环境，以防止干扰、保持注意的稳定性；教学内容要丰富、新颖；教学方法要生动、灵活。②注重培养学生的有意注意：进行学习目的性教育，激发自觉性和培养间接兴趣；加强意志力的培养和锻炼，给予信号、邻近控制、提出问题特殊安排提出批评。③善于运用两种注意相互转化的规律，有意注意和无意注意是两种不同性质的注意，在实践活动中两种注意不能截然分开。30：情绪、情感的关系：【区别：①从需要的角度看：情绪是和有机体的生理需要想联系，情感是同人的高级社会性需要想联系；②从发生角度看，情绪发生较早，情感则比较晚；从表现的形式看：情绪具有情境性、冲动性、伴有明显的外部表现，变化快，不稳定。情感则具有稳定性、深刻性、内隐性。】【联系：情感、情绪是人的感情活动过程的两个不同的侧面二者在人的生活中水乳交融很难严格区分历史上统称为感情情绪是情感的外部表现是情感产生的基础情感是情绪的本质内容，对情绪有调控作用。】

31、区别心境、激情、应激：【心境：一种微弱、平静而持续的情绪状态，也叫心情。特征：强度小、持久性、弥漫性，区别于其他情绪状态的基本特征。原因是生活上重大事件、事业成败、工作上的顺利获挫折、自我感觉、气候的变化、心境有积极和消极之分。】【激情：一种爆发式、短暂的、强烈的情绪状态。特征：强度大、持续短、突发性、冲动性。原因是对人具有重大意义的突发性事件、对立意向的冲突或过度的兴奋与抑制及个人的修养程度。在激情状态下，人会出现意识狭窄，激情也有积极和消极之分。】【应激：在出乎意料之中的紧迫与危险情况下引起的急速而高度紧张的情绪状态。应激状态下可能会有惊慌失措或急中生智两种表现，中度紧张状态下，应激使人头脑清醒，急中生智；高度紧张状态下，会出现惊慌失措。】

32、区分道德感、理智感、美感：道德感是指根据一定的道德标

准去评价人的思想、意图和言行是产生的情感体验。理智感是指人在理智活动中，在认识和评价事物时产生的情感体验与好奇心、求知欲等相联系的。美感是指：人们根据自己的审美标准对自然或社会现象予以评价时产生的情感体验。

33、意志行动的特点：有明确的预定目的；以随意动作为基础；与克服困难相联系。

34、意志与认识情感的关系：意志和认识的关系意志产生以认识过程为前提意志对认识过程有很大的影响作用】【意志和情感的关系：情感可以成为意志行动的动力或阻力，意志可以调控人的情绪情感】

35、意志行动的过程：①采取决定阶段：动机斗争；确定目的；选择方法和策略，制定行动计划。②执行决定阶段：意志对行动的调节；客服内外困难；经受成败的考验。

36、区分三种不同的动机斗争：①双趋势冲突：当个体具有分别追求两个目标的两个动机，但又必须二者抉其一时所发生的冲突。②双避式冲突：当个体想分别躲避两个目标的两个动机，但又必须在两个目标中择其一时所发生的冲突。③趋避式冲突：当个体面对同一目标，同时产生接近和躲避两种动机，但又必须做出取舍。

37、区分意志的品质：意志的品质是指一个人在生活中形成的比较稳定的意志特点，是衡量一个人意志坚强与否的标准。①自觉性只一个人在行动中具有明确的目的性并充分认识行动社会意义使自己行动服从于社会要求方面的品质。②果断性③自制性：指一个人善于控制支配自己行动品质相反任性怯弱。④坚持性：指一个人能百折不挠地贯彻决定并完成既定目标品质相反是顽固执拗见异思迁。

38、需要的种类：根据需要的产生和起源划分为生理性需要和社会性需要根据需要的对象分为物质需要精神需要。

39马斯洛需要层次理论：高到低自我实现尊重爱和归属安全生理需要

40、动机产生的条件：个体内在的某种需要是动机产生的根本原因；外在环境则是诱因，引导个体趋向于特定目标。

41、气质类型：气质类型可分为四种。①胆汁质典型特征：高兴奋性，低自制力。②多血质典型特征：高灵活性、低坚持性和稳定性③粘液质典型：高稳定性坚持性，低灵活性果断性优柔寡断。④抑郁质情感体验深刻，细腻而持久。

42、高神经活动类型气质类型关系：高级神经活动类型是气质类型生理机制气质类型是高神经活动类型心理表现

43、性格与气质的关系：【区别：性格主要由后天因素决定而气质由先天神经活动类型特点决定气质比性格具有更强稳定性气质反映一个人自然实质主要指行为动力特征与行为内容无关无好坏之分。性格反映的是一个人的社会实质主要指行为的内容反映个体与社会环境的关系有好坏善恶之分。】【联系：气质影响性格的形成气质可以影响性格特征形成和改造的速度气质影响性格的表现形式使性格带上气质的色彩性格可以在一定程度上掩盖和改造其职使它服从于生活实践的要求人具有生物社会性。】

44、性格的结构特征：①性格的态度特征（核心地位）：对社会、集体和他人的态度方面的性格特征对工作和学习态度方面的性格特征对自己的态度方面的性格特征。②性格的意志特征：表现个人是否具有明确的行为目的（自觉性），独立有目的；表现人对行为的自觉控制水平的特征（自制性），在长期工作中表现出来的性格特征（坚持性），有恒心坚忍不拔在紧急的困难情况下表现出来的特征（果断性），沉着稳定、③性格的理智特征：感知方面的性格特征被动感知型主动观察型概括想象方面性格特征，主动想象型幻想型现实型思维方面性格特征独立思考。④性格的情绪特征：情绪的强度特征，热情安宁冷；青学稳定性持久性特征忽冷忽热情绪稳定；主导心情特征乐观悲观。

45、能力与知识技能的关系：①能力与知识技能有着密切关系。能力是掌握知识技能的前提能力是掌握知识技能过程中形成和发展并在其中表现出来②知识技能不等同与能力首先三者分别属于不同范畴，知识→经验系统，能力→心理品质，技能→动作系统；其次三者在个体上不同步。

46、能力个体差异表现：①能力类型的差异质差别知觉活动分析综合型分析综合型记忆活动混合型视觉型思维与想象艺术型思维型中间型②有能力发展水平差异量差别主要指智力水平高低③能力表现早晚的差异量差别少年早慧中年成才30-45岁人的智力发展最佳阶段大器晚成。

**第五篇：笔记心理学**

笔记心理学

笔相特征依据的共同特点： 1.笔迹轻重决定人的性格和工作能力。2.字母大小，如大写字母过大，字体过大或过小，证明个性表现的意图和愿望。滥用弧线，花字尾表明自我感觉、精神状态有某种局限性。办事一丝不苟和有条理的人在笔迹中通常有 这些特点——字母清楚完整，标点符号准确。3.字行高低不平是机智和狡猾人的笔迹。4.字迹有棱有角，说明观点和意图坚定，喜欢加剧冲突； 字迹圆滑表明办事老练，性格随 和。根据上述特征来判断人的性格。首先从下笔的轻重看，笔画轻重均匀适中，说明稳重，有自制力，对所喜欢的事情能达到 如醉如痴的程度。笔画不匀称的人则喜欢破坏，脾气暴躁，因琐碎小事就会伤心。笔画很重的人敏感；笔画过轻的人则自信程度差，喜欢自责。字行也能说明问题。行直说明稳重，起伏不平说明有外交手腕，善于发现别人的弱点。越写越往上斜，说明自尊心强；往下斜，说明性情沉郁。字体大表明在极端条件下能够表现自己，过于自信和举止随便； 字体小则表明克制、会计算、有观察力。字迹紧凑的人吝啬、谨慎。从笔迹看心理 人的心理状态与病情有很大关系。一些心理治疗专家认为： “笔迹是人类大脑的写作”，例如，病人书写时字母的一横都从左向右地往上斜，表明病人是个乐观主义者，他的病较易治好； 相反，如果病人的字间隔或行间隔较大，说明他是个悲观主义者，在治疗前应做些思想工作。也有人将它作为一项科研技术运用于刑事侦查和审讯实践中。美国著名的心理疗法专家威廉希契科克对笔迹学研究已达 20 年，他藏有 4 万份笔迹档案，从中他得出了一些具体的结论： 笔迹是一个人的性格，智力水平和思维逻辑的具体反映。凡是笔画轻重均匀适中，说明书写 者有自制力、稳重，对自己所喜欢的工作能竭尽全力去完成；反之，凡是笔画不均匀的书写 者多半是个脾气暴躁、喜欢破坏和妒忌心强、喜欢背后做小动作的“阴谋家”。笔划过重的人 比较敏感，笔划过轻的人往往缺乏自信。字行高低不平是机智或狡猾的人的笔迹； 字迹有棱有角说明书写者是个意志坚定、观点鲜明，不会改变立场的人，但这种人一般说来 会与观点不同者辩论得面红耳赤。反之，字迹圆滑 者则是性格随和、办事老练，能一唱百合，善于搞公关工作的人。凡是在字的上部书写得干净利落而又能紧紧护住下面的书写者，象征有进取心、接受能力强、好学，这些人是培养做领导者的好材料。凡是字体丰润、笔划搭配匀称，书写速度又较快者是个理解能力强、忠于职守的人

；而在字 的结构方面严谨、方正以及点划都能体现力度者是个记忆力强、办事认真的人；字体方圆、长短、大小错落有致者，其适应性及变通能力强，适宜做交际及公关工作。凡能模仿别人的笔迹又缺乏新意者，可靠性强，但又能独当一面；如果字迹书写得较小，运

笔轻重适度，阿拉伯数字写得很美而签字却显得比较拘谨者，是个内藏心机，喜怒不外露和 能沉着应付大事的人。敢于打破常规，另辟蹊径，笔迹求异变形者，是个富于冒险精神的人；在字行间起伏不平的 书写者富于外交手段，善于发现别人的弱点；书写时越写越往上者是个乐观主义者，而越写 越往下者则是个悲观主义者。字体大小也是个性的一种表现，字体写得过大的人是举止随便、过于自信和做事比较草率的 人； 字体写得过小则是有观察力和会精打细算的人，字迹过于紧凑则具有吝啬和善于盘算的 性格。总之，上述理论从字的笔画轻重、匀称性，字迹的棱角或圆润，写字速度的快慢，字的间架 结构，字体的形状、长短、大小，字的模仿性或创造性，字行的高低，倾斜度等特点的排列 组合起来看人的心理，甚至有的由此预测未来和人生。笔迹与心理健康 从一个人字迹我们大致可以分析这个人的性格。比如性格刚强的人一笔一划都显得干净利 落、方正坚硬；而性情软弱的人，则字体就相对无力，柔弱得多。我国西汉文学家杨雄就曾 说：“书，心者也。心画形而人之邪正分焉”。笔迹心理学家还认为笔迹与心理健康之间也有着显著的联系。他们通过分析字的力度与斜 度、字体与字结构、空格与空白、签名风格等，能够准确地判断出书写者的心理方面的问题。笔迹家雅曼把笔迹学研究的成果分为七个大类： 《 《喵~~邵峰： shaofeng.renren.com QQ： 515702330 路过加好友哦。嘻嘻。申请必通过~哈~》 》

1、书写的压力反映了人精神和肉体的能量。

2、笔画结构方式代表了书写人面对外部世界的态度。

3、书写的大小是自我意识的反映。

4、连笔程度反映了思维与行为的协调性。

5、字和字行的方向是人自主性及社会关系的反映。

6、书写速度与人理解力的快慢有关。

7、整篇文字的布局反映书写人面对外部世界的态度与占有方式。通过笔迹探索性格与心理健康，是一门尚年轻的学问，但它也是一项有趣而充满活动力的事 业，相信它在不远的将来，能为我们带来新的讯息。笔迹与心迹 也许将来某一天，当你向求职单位递上打印得整整齐齐的履历表时，却会被要求必须提供一 份手写的材料。别奇怪，因为专家要对你的笔迹进行分析，以便用人单位能更多地了解你

你的 性格和心理状况。中国古代就有字如其人、识人不如相字的说法。但通过笔迹真能了解一个人吗？前不久，在 北京师范大学心理系的一间教室里，我现场观看了笔迹心理学家徐庆元的演示： 一位女学员在黑板上写了红军不怕远征难，万水千山只等闲两行大字和几个阿拉伯数字，徐 庆元观察片刻后说：她的书写速度快，线条流畅，笔触重，这三者是和谐统一的，可以看出 这个人快人快语，单纯而不复杂，即便是坏事，也能用好的眼光去看，很难被污染；喜欢直 言，批评人比较严，属于刀子嘴，菩萨心…… 徐对着笔迹思忖了一会儿，又说： 她经历过生活的磨难，像男性般独立；也能包容，有热心，爱帮忙，有慈悲心；她喜欢做亲自动手的工作、技师型的工作，比如医生；但她还有艺术方

面的才能，可能要通过业余发展起来……最后，似乎迟疑了一下，徐先生在黑板上写下文学 两个字。在场的人都感到十分惊讶，因为被徐庆元分析的这个人，正是作家毕淑敏。了解她的人都知 道，她曾在西藏阿里当过军医。毕淑敏说，徐的分析还是很准确的。为什么从字迹可以看出一个人的性格特点、心理状态来呢？心理学教授郑日昌说，写字也是 一种行为表现，是一种无意识的心理投射。我们知道，人的稳定型行为，比如言谈举止、处理问题的方式等等，都表现出人的个性特征。就像每个人的说话方式不同一样，我们每个人的笔迹也不相同。美国心理学家爱维认为：手 写实际是大脑在写，从笔尖流出的实际是人的潜意识。人的手臂复杂多样的书写动作，是人 的心理品质的外部行为表现。徐庆元从 14 岁起就开始研究笔迹了。他告诉记者，小时候自己写字很慢，进了中学，因为 写字慢，考试时就很吃亏。后来为了把字写快，他练了一年字，结果发现自己的性格开朗了，外向了。从那以后，他就开始注意老师、同学的字和他们性格之间的关系，收集了很多笔迹 进行分析研究。在高考落榜后最苦闷、迷茫的时候，有个同学拿来一张字条，让他分析。他 看后告诉同学，写字的人正处在痛苦压抑之中，情绪十分沮丧绝望，正处于得不到解脱的精 神状态中。同学听后大吃一惊，告诉徐庆元，这个人因为失恋，前天喝敌敌畏自杀了，这张 字条是他自杀前一天写的。这件事给了徐庆元很大刺激和启发，成为他研究笔迹心理学的一个动力。他在研究中发现，书写线条不是视觉而是主动触觉控制的结果，书写时握笔的松紧和行笔的轻重快慢会因人而 异，笔迹线条是人在无意识活动的同时留下的无意识记录。从这里入手，徐庆元创造了通过

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！