# 心理学笔记范文

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-08-26

*第一篇：心理学笔记范文第一讲:课程介绍教材：彼得.格雷《心理学》第五版；阅读书目:格雷.马库斯主编的《诺顿读本》。科学的心理学研究能让你们更多地了解与我们日常面对的真实问题有关的真实世界。该课程的总目标：向大家介绍在人文领域里，对最...*

**第一篇：心理学笔记范文**

第一讲:课程介绍

教材：彼得.格雷《心理学》第五版；阅读书目:格雷.马库斯主编的《诺顿读本》。

科学的心理学研究能让你们更多地了解与我们日常面对的真实问题有关的真实世界。

该课程的总目标：向大家介绍在人文领域里，对最重要主题，也就是对我们人类的研究现状、人类大脑如何运作、我们如何思考、是什么让我们变成了现状的样子…

心理学通常分为一下五个子领域:神经科学：通过观察大脑反应来研究心理；发展心理学：研究人类是如何成灾、发育以及学习的；认知心理学：用计算机方法来研究心理，通常将心理比作计算机，并探究人类如何行动，如言语理解、物体辨认、游戏等；社会心理学：研究人类的群体行为、如何与他人交流；临床心理学：研究心理健康和心理疾病。

经济学和博弈论如今已经成为理解人类思维和人类行为的重要方法。16

该课程将讨论的问题：我们如何获得这些知识的，特别是，这其中有多少是固有的、内在的、天生的，又用多少是文化的产物、语言的产物、教育的产物；试图找出人性的基本成分究竟是什么；

你的人生又有多少是由命运决定的；什么让我们成为了如今的样子，这可以从基因和环境的角度加以理解；是什么使一个人如此迷人；道德：人性究竟是善还是恶；心理疾病：主要的心理障碍：抑郁和焦虑，具有重大的社会意义、多重人格障碍、。

诗人威廉.华兹华斯：the child father to the man（三岁定终身）

菲尼亚斯.盖奇病例: 菲尼亚斯〃盖奇是一个美 国采矿医师，１８４２年，他用铁橇填塞炸药。当炸药爆炸时，这个铁棍横空飞来，穿过了他的左颊，从头骨中飞出，带出了大脑中大部分前皮层飞出一百多英尺，盖奇浑身是脑浆和血。在去医院的路上盖奇和他朋友居然还去了一个酒吧喝了点苹果酒。他并没有失明、没有失聪、也没有变成弱智。但在他身上却发生了一些其它变化，他失去了辨别是非的能力，无法再控制自己了。他曾经是个努力工作的好男人，而经历了那场事故后，他完全变了，他无法再工作，无法再对自己的爱人忠诚,超不过五分钟就会咒骂一句,他经常打架、经常吵架、经常酗酒,已经完全失去了对自己的控制。最终，在一个全国巡游的马戏团里,大钢管打烂了他的脑袋,结束了他的生命.这又是一个说明大脑如何引起心理的非常典型，并且说明了大脑的损伤，将会严重影响我们的日常行为。

卡普格拉综合征：通常是由于受到某种打击而产生的。1923年由法国的精神科医生卡普格拉（J．Capgras）首先描述，也称卡普

格拉综合征（Capgras syndrome）。核心表现是患者认为一个现实的人（多数是亲属）被另外一个人所冒充或取代，这两个人同时都存在，而且长相和其他特征都是一样的。被冒充的原型还可能是其他熟人、见到的任何人、患者本人，以及物品、房子、环境等。至于冒充者究竟是谁，患者很少追究。该症状在临床上比较常见，而且基本上见于精神分裂症患者。［病例2-24］女，26岁，研究生，寒假回家时感到父母被外表长相酷似的别人替换了，连房子和所有物品也都被替换了，随后发现来访的亲友也都被替换了。她去走亲访友，所到之处一切都已经被替换了，仿佛置身于专门为她仿照家乡面貌设计的“第二个故乡”。坚决要求男友陪她一道去寻找“失去的家园”。在火车上她去了趟厕所，回来发现男友也被替换了，刚才座位周围的其他旅客也被替换了。于是惊恐地报警。在门诊她多次询问医生：“现在的医学是否已经发达到不留痕迹地复制一个人的水平？”临床诊断：精神分裂症。

卡普格拉综合征和科塔尔综合症由大脑同一部位引起的障碍。科塔尔综合症：以虚无妄想（nihilistic delusion）和否定妄想（delusion of negation）为核心症状，患者主要是认为自身躯体和内部器官发生了变化.部分或全部已经不存在了，如某患者称自己的肺烂了，肠子也烂了，甚至整个身体都没了.患者认为自己已经死了不复于人世或者五脏六腑已经被掏空 即使正和外人说话也不认为自己是活着的。

研究极端病态心理的案例可以帮助我们理解正常的生活，通常对极端情况的研究会与我们日常所坚信的信念形成强烈的反差。

课程介绍：

你的梦应该如何解析？男人和女人在两性需求的性质和程度是否不同？猩猩能否学习手语？为什么我们不能胳肢自己？本课程试图回答这些以及其他诸如此类的问题，并提供了思想和行为科学的研究等全面的概述。

它探讨：知觉、沟通、学习、记忆、决策、宗教、说服、爱情、欲望、饥饿、美术、小说以及梦的主题，我们将看看儿童心理方面的发展；他们和其他人的不同；他们是如何在大脑中建立联系的，当遇到疾病损伤时时又是怎么被切断的。

关于课程主讲人：

Paul Bloom

Paul Bloom是耶鲁大学的心理学教授。他出生在加拿大的蒙特利尔，是加拿大麦基尔大学的本科生，之后他在麻省理工学院做博士后的工作。他多次发表文章在科学期刊Nature和Science以及流行杂志如《纽约时报》和《大西洋月刊》上面。他是《共同的行为与脑科学》的编辑。他的著作包括：《How Children Learn the Meanings of Words》和《How the Science of Child Development Explains What Makes Us Human.》他的研究专注于儿童对艺术、宗教、道德的认识。

课程结构：

本耶鲁大学课程每周在学校上两次课，每次75分钟，2024年春季拍摄作为耶鲁大学开放课程之一。

课程安排：

1.Introduction

2.Foundations: This is Your Brain

3.Foundations: Freud

4.Foundations: Skinner

5.What Is It Like to Be a Baby: The Development of Thought

6.How Do We Communicate?: Language in the Brain, Mouth and the Hands

7.Conscious of the Present;Conscious of the Past: Language(cont.);Vision and Memory

8.Conscious of the Present;Conscious of the Past: Vision and Memory(cont.)

9.Evolution, Emotion, and Reason: Love(Guest Lecture by Professor Peter Salovey)

10.Evolution, Emotion, and Reason: Evolution and Rationality

11.Evolution, Emotion, and Reason: Emotions, Part I

12.Evolution, Emotion, and Reason: Emotions, Part II

13.Why Are People Different?: Differences

14.What Motivates Us: Sex

15.A Person in the World of People: Morality

16.A Person in the World of People: Self and Other, Part I

17.A Person in the World of People: Self and Other, Part II

18.What Happens When Things Go Wrong: Mental Illness, Part I

19.What Happens When Things Go Wrong: Mental Illness, Part II

20.The Good Life: Happiness（以上载自电驴）相关课件下载请点击这里

第一课：Introduction

在线观看：

个人信息抽取：教授推荐书目：格雷.马库斯《诺顿读本》

Peter Gray 《心理学》可在这里下载

http:///pdfs/Gray5epdfs/Gray\_ch01.pdf

以上已提供一章节的下载，想继续下载只要改变尾数的数字就可以了。例如

（http:///pdfs/Gray5epdfs/Gray\_ch02.pdf）

本人推荐书目《心理学与生活》英文名称：Psychology and life 版本：第16版 下载PDF格式可以到这里

1.心理学被分为五个子域：

one，Neuroscience(神经科学），which is the study of the mind by looking at the brain.two , Development(发展心理学），which is trying to learn about how people develop and grow and learn.three , Cognitive(认知心理学），which refers to a sort of computational approach to studying the mind, often viewing the mind on analogy with a computer and looking at how people do things like understand language, recognize objects, play games and so on.four , Social(社会心理学），which is the study of how people act in groups, how people act with other people.five , Clinical(临床心理学），which is study of mental health and mental illness.2.发展心理学尝试把人的天性与后天的环境影响区分开，人之初性本善？或本恶？这也是本人一直在探索的问题，可以说是涉及到信仰方面的问题。Institutional evil 机构性邪恶是指由于周遭环境所引发的犯罪甚至反人类的行为。

3.大脑损伤位置相同但却可以导致不一样的病症：例如Capgras Syndrome（卡普格拉综合症）以及Cotard Syndrome(科塔尔综合症）

在这里本人仍然存在一个疑问：人的善和恶是怎么界定的，是相对的吗？只是针对于人类群体内部的善良，或者是针对自然界的善良，法律的规定中的善意和恶意无疑是规定人类群体式的。假如善恶之间不存在明确的普适的界定，那么发展心理学便走向了一个死胡同。

**第二篇：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。

**第三篇：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

**第四篇：心理学笔记**

第一章 绪论

1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室，标志着科学心理学的诞生。

心理学：是研究心理现象及其规律的科学。

心理现象分为：心理过程、人格、心理状态。

心理过程：心理活动的过程，包括认知过程、情感过程、意志过程。

人格包括动机系统、心理特征系统和自我监控系统。

动机系统包括动机、需要、兴趣、理想、价值观念和信念等心里倾向

心理特征系统包括气质、性格、能力、是行为习惯性的心理系统。

自我监控系统就是自我意识系统，包括自我认知、自我体验、自我调控等。

心理的本质：（1）人的心理意识是高级物质的高级反映形式。（2人的心理意识来自于客观现实，具有社会性。（3）人的心理是对客观现实的主观反应。（4）人的心理意识是对客观现实的能动反映。（5）实实践是检验人的心理意识是否正确的唯一标准。

教育心理学的主要分支：（1）基础心理学（2）发展心理学（3）教育心理学（4）健康心理学（5）社会心理学

心理学研究的基本原则：（1）客观性原则(2)发展性原则（3）实践性原则

心理学研究的方法：观察法、实验法、问卷调查法、测验法、其他方法。

第二章 心理学的生理基础

人的心理活动无论多么复杂都只不过是人脑的机能，是人脑对客观现实的能动反映。

神经元：就是神经细胞，是构成神经系统基本的结构和功能单位。神经系统由亿万个神经细胞组成的。人脑是人的神经系统的最高部位。神经元包括：细胞体、树突、轴突。

大脑皮质：额叶，顶叶，颞叶和枕叶。

大脑皮层包括：感觉中枢，运动中枢、语言中枢和联合区。

大脑左右两半球功能的不对称性：正常人大脑左半球是主管语言和抽象思维的功能系统，叫语言优势半球；大脑右半球是主管形象知觉、形象思维和调节感情的功能系统，是非语言占优势的半球。音乐、美术和创造性活动主要是在右半球进行的。

第三章 意识与注意

注意：是人的意识对一定事物选择性的集中。指向性和集中性两个特征。

注意对心理活动的组织作用：（1）注意的选择功能（2）注意的学习功能（3）注意的跟随和保持功能（4）注意的调控功能（5）内部注意是自我体验和自我认知的重要条件。

注意的外部表现：感官的趋向活动、无关运动的停止、呼吸的变化。

根据注意是否有预定目的和意志努力，可把注意分为：无意注意、有意注意和有意后注意。无意注意：也叫不随意注意，它是一种没有预定目的的，也不需要意志努力的注意。

有意注意：也叫随意注意，他是有预定目的的，必要时还需要一定意志努力的注意。

有意后注意：它是有一定目的的但不需要意志努力的注意。

怎样在教学中应用注意的规律：（1）无意注意的应用：①教学内容力求新颖丰富②教学方法力求多样，富于变化。③善于组织学生注意，妥善处理偶发事件。④安排好教学环境，防止学生分心

（2）有意注意：①进行学习目的性教育，激发和培养间接兴趣。②科学的组织课堂教学③加强意志力的锻炼和培养④培养学生的间接兴趣。

注意的品质：注意的广度、注注意的稳定性，注意的分配、注意的转移

第四章 感觉、知觉、观察

感觉：人脑对直接作用于感官的客观事物某一个别属性的反应。

知觉：人脑对直接作用于感官的客观事物整体的综合反应。

观察：有目的、有计划、有思维参加的比较持久的知觉。

绝对感受性和绝对感觉阈（yu）限的关系

人刚能觉察出最小刺激量的感觉能力叫绝对感受性。

绝对感觉阈限和绝对感受性之间成反比例关系，即绝对感觉阈限的值越小，说明感受性越高，绝对感觉阈限的值越大，说明感受性越低。

差别感受性与差别感觉阈限的关系

差别感受性：人刚能觉察出同类刺激最小差别量的感觉能力。

差别感觉阈限与差别感受性之间也成反比关系，即人的差别感觉阈限越大，差别感受性越低；人的差别感觉阈限越小，差别感受性越高。

感觉的现象：（1）感觉适应：对暗适应和对光适应两种。

（2）感觉对比：同一感受器接受不同刺激而使感受性发生变化的现象，有同时对比和先后对比。

（3）联觉：一种感觉引起另一种感觉的现象。

（4）后像：暂时留下来的感觉印象。

社会知觉：个体在生活实践过程中对别人、对群体以及对自己的知觉，也叫社会认知。社会知觉的种类：(1)对别人的知觉，自我知觉，人际知觉。

社会知觉常出现的四种偏差：第一印象，晕轮效应，刻板印象，近因效应。

知觉的基本特征：（1）知觉的选择性：人们能迅速的从背景中选择出知觉对象。

（2）知觉的整体性：再刺激不完备时知觉者仍能保持完整的认识。

（3）知觉的理解性：人们根据已知的认识经验对感知的新事物进行加工处理，并用语言把它的特性揭示出来。

知觉的恒常性：在感知过程中，由于知识经验的参与，知觉并不因为知觉的物理条件的变化而变化，仍然保持相对稳定和不变。

错觉：在特定条件下对客观事物必然产生的失真的、歪曲的知觉。

幻觉：在没有外界刺激物作用于感觉器官的情况下产生的一种虚幻的知觉。

提高社会知觉的能力，完成教书育人的任务：（1）正确对待第一印象（2）公正的对待学生，防止发生晕轮效应（3）消除刻板印象（4）重视应用近因效应。

第五章 记忆

记忆：大脑对过去经历过的食物的反应。是人脑对所输入的信息进行编码，储存和提取的过程。记忆由识记、保持、再认三个环节构成。

记忆表象：感知过的事物不在面前而在头脑中重现出来的形象。

记忆表象的特征：直观性、概括性、可操作性。

记忆的分类：（1）瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。（2）内隐记忆和外显记忆（3）前瞻记忆和回溯记忆。（4）错误记忆和真实记忆（5）形象记忆、动作记忆、情绪记忆和逻辑记忆。

瞬时记忆：外界刺激信息通过感觉器官时，按输入刺激信息的原样，以感觉痕迹的形式在人脑中被暂留的过程。

（2）短时记忆：信息在头脑中保持在一分钟之内的记忆。

（3）长时记忆：短时记忆中的信息得到复述后，便可进入长时记忆。

（4）外显记忆：对过去记忆有意识的直接测试。（5）内隐记忆：对记忆无意识的间接测试

（6）形象记忆：以感知过的事物形象为内容的记忆。

（7）动作记忆：以作过的动作或运动为内容的记忆

（8）情绪记忆：对情绪事件或情绪体验的记忆。

影响记忆效果的因素：（1）识记的目的（2）对材料的理解（3）识记材料的数量（4）识记材料的不同性质（5）主体的情绪状态

学习程度：在一定限度内，学习程度越高，保持效果越好。当过度学习程度达到150%，记忆效果最好。

保持效果的影响因素：（1）学习的程度（2）记忆任务的长久性（3）记忆内容的不同性（4）记忆后的复习（包括：及时复习、分散复习、尝试重现和反复记忆、多样化复习）

记忆的品质（用来衡量记忆的指标）：记忆的敏捷性、持久性、准确性、准备性。

第六章 思维与创造

思维：人脑对客观事物间接地概括的认识。特性：间接性和概括性。

思维的分类：（1）动作思维、形象思维和理论思维。①动作思维：伴随实际行动的思维活动。②形象思维：运用已有表象进行的思维活动③理论思维：利用概念进行的思维。

（2）习惯性思维和创造性思维①创造性思维：用独特新颖的方法来解决新的问题的思维，是发明创造中的思维方式。

（3）对外思维和内省思维

（4）母语思维和外语思维

（5）直觉思维和分析思维

想象：人根据头脑中已有的表象经过思维加工建立新表象的过程。

（1）再造想象：根据别人的描述在头脑中构成的新表象的过程。

（2）创造想象：根据一定的目的在头脑中独立的构思新表象的过程

（3）幻想：个人渴望的、指向外来的想象。

（4）妄想：一种比较严重的心理疾病。

创造性思维：以新的方式发现新问题，解决新问题的思维活动。

创造性思维的过程：（1）发现问题：提出问题、明确新问题。(2)解决新问题：准备阶段、孕育阶段、豁然开朗阶段、检验假设阶段。

影响创造性思维的几个因素：（1）创造动机强度的影响（2）知觉情境的影响（3）思维定势的影响（4）功能固着的影响（5）解决问题策略的影响（6）已有知识的影响（7）人格的影响。

良好思维的品质的标准：（1）思维的广阔性和深刻性（2）思维的独创性和判断性（3）思维的灵活性和敏捷性（4）思维的目的性和可控性（5）思维的条理性和逻辑性

学生创造思维的培养策略：（1）调动学生的思维和创造的积极性（2）用唯物辩证法指导思维和创造性活动。（3）在启发式教学中培养学生独立思维能力。（4）运用发现是教学法把科学探索过程引入课堂。（5）在对学生进行思维训练的过程中，让学生学会学习。（6）优化学生的知识结构，让学生掌握有关思维创造的知识（7）提高学生的言语能力（8）要使学生了解自己的思维品质（9）组织创造性活动，让学生大胆创造。

第七章 情绪和情感

情绪与情绪：是个体对客观事物与个人需要之间关系的体验过程。

情绪和情感与认识不同，认识是对客观事物本身的反应，而情绪和情感则是对客观事物与个人需要之间关系的反应。

情绪和情感与认识又有紧密的联系：（1）认识是产生情感和情绪的基础；（2）情感和情绪对认识也有影响。

情绪和情感的外部表现：面部表情，体态表情、言语表情。

情绪和情感的功能：动力功能和组织功能。

情绪的从在状态：（1）心境：一种微弱而持久的情绪状态。（2）激情：一种强烈的、爆发式的、为时短暂的情绪状态。

情绪的种类：道德感、理智感、美感。

情绪调节：情境调节、认知调节、行为调节、注意转移、适度宣泄。

第八章 意志

意志：自觉地确定目的，并为实现目的而支配调节自己的行动，克服各种困难的心理过程。

意志是人特有的心理现象，是人类意识能动性的集中表现。意志的产生与社会生产劳动有密切的关系。人的意志总是与行动紧密联系，所以也把有意志参与的行动称为意志行动。意志行动是人类独有的行动。

意志特征：（1）自觉目的性：①确定的行为目的要符合客观事物发展的规律②行动目的必须符合社会准则。（2）行为调节和控制（3）克服困难

意志与认识、情感和动机的关系：（1）意识与认识的关系①认识活动是意志行动的前提（意识行动中的自觉目的性是以客观规律的认识为基础的，人的行动目的是受客观规律的制约的）②意志

也影响人的认识活动。

意志与情感的关系：（1）积极的情感可以鼓舞人的意志，成为意志的动力；消极的情感也可以成为意志的阻力，他会消弱人的意志，阻碍人去实现目标，使意志行动半途而废。（2）由于意志具有组织和调节的功能，意志不止受感情的影响，反过来意志也影响感情。

意志与动机的关系：（1）动机是意志活动的激活者，有激励作用，是人的行为积极性的源泉。（2）动机对人的意志起着指向性作用（3）动机对人的意志起着调节的作用。

复杂的意志行动：决定阶段和执行阶段。

意志品质：自觉性、独立性、果断性、自制性，坚持性。

第九章 人格

人格：是个体行为的内部倾向。每个人既有不同于他人的外在行为的特点，也有不同于他人的能够支配和影响这些行为的内在倾向。

人格的结构：人格动机系统、心理特征系统、自我调控系统。者三部分既是相互独立的，又是相互渗透，相互制约的。

人格的特征：整体性、独特性、稳定性与毕生发展性、生物性与社会性。

气质：是个体心理活动的反应特征。（天赋性，稳定性和可变性）

气质类型的基本特征：多血质，粘液质、胆汁质和抑郁质。

气质与实践：（1）气质类型不决定人的社会价值和智力水平（2）气质类型与因材施教①依据学生不同的气质特征，采取不同的教育策略。②教育学生善于认识，改善自己的气质。

性格的概述：是人对现实的较稳定的态度和习惯化的行为模式。

性格与气质的关系：既有区别又有联系。（1）区别：①气质主要是先天性的更多的受人的高级神经活动类型影响，是在人的情绪活动中表现出来的反应特征。②气质无好坏之分，而性格则有好坏之分。③气质表现的范围狭窄，局限于心理活动的强度、速度等方面；而性格表现的范围广泛，几乎囊括了人的社会心理特点。④气质的可塑性较小，变化较慢，而性格的可塑性较大，变化较快。（2）联系：①性格与气质的关系密切，二者相互渗透，相互影响。②气质可以影响性格的形成和发展③性格对气质也有明显的影响。

性格结构：性格的态度特征、意志特征、情绪特征、理智特征。

影响人格的因素：（1）人格与家庭教育（2）人格与学校教育（3）人格与社会教育（4）人格与自我教育A

人格测量：自陈法、投射测验法（主题统觉测验，罗夏墨迹测验）

第十章 能力

能力：顺利完成某种活动所必需的人格心理特征。

能力的种类：（1）一般能力和特殊能力（2）模仿能力和创造能力（3）认识能力、元认知能力、操作能力和社交能力。

智力、能力与创造力的关系：智力是能力的一个重要的组成部分，而创造力则是智力在创造活动中独特发展的结果。创造力能推动智力的进一步发展，所以说，智力、能力和创造力有着密切相关的关系。

多元智力结构理论：哈佛大学认知和教育学教授，世界著名的发展心理学家霍华德加德纳认为：人的智力就是在特定文化背景下或社会中，解决难题和创造新产品的能力。

智力测验：比奈智力测验。

能力类型的差异：表现在质和量两个方面。（1）质的差异：有特殊能力差异和和能力类型差异（2）量的差异：有发展水平高低的差异和表现早晚的差异。

影响中学生智力发展的因素：（1）遗传素质和智力发展（2）营养与智力发展（3）家庭教育与智力发展（4）学校教育与智力发展（5）实践活动与智力发展（6）非智力因素与智力发展（7）中学生的智力特点

第十章需要

需要：人脑对心理或生理上的缺失或不足所引起的一种内部的紧张状态，是个人活动积极性的源

泉。

需要的特征：对象性、社会历史制约性、独特性、周期性。

需要的分类：生理需要和社会性需要、物质需要和精神需要。

需要理论：马斯洛的需要层次理论包括生理需要，安全需要、归属和爱的需要、尊重需要、认知需要、审美需要、自我实现需要。其中生理需要是人类最基本最强烈、最明显的需要。

马斯洛的需要层次理论比较接近现实，对教育具有一定的参考价值。只有满足学生合理的，可以实现的最基本的需要，学生才会努力的学习。在教学中，老师只有努力满足学生的认知需要、尊重需要和自我实现需要、才能调动学生听课和做作业的积极性。正在思想工作中重视满足学生的自尊的需要、爱的需要和美的需要，丰富学生的精神需要，才能提高学生的思想境界。

局限性：（1）他只强调了个人的需要、个人的意志自由、个人的自我实现，而没有提到社会现实对个人需要的制约作用（2）缺乏科学实验的依据和客观的测量指标，还有待在社会实践中进一步检验。

动机：是引起、激发和维持个体进行活动，并使活动朝向某一目标的心理倾向和动力，是推动人进行活动的内部动力。

学习动机：提东学生学习的内部动力，是激发个体进行学习活动、维持以引起的学习活动，并使行为朝向一定的学习目标的一种内资过程和内部心理状态。

学习动机的分类：（1）高尚的动机与低级的动机（2）远景的间接动机与近景的直接动机（3）主导动机与辅助动机。

学习动机与学习效应的关系：（1）学习动机的水平对学习效果的影响。（2）学习动机的强度对学习效果的影响。

耶克斯-多德逊定律：从事比较容易的学习活动，行动及活动的最佳水平应当高一点；而从事比较困难的学习活动，动机强度最好低一点

第十五章中学生心理健康教育

心理健康：一种持续发展的积极地心理状态，在这种状态下主体能对社会做出良好的适应，能充分发挥身心潜能。

心理健康的标准：（1）心理健康的一般标准。（2）中学生的心理健康标准：①智力正常，乐于并善于学习②悦纳、尊重自己并不断地塑造自己。③情绪欢乐、适宜。④乐于交往，善于交往。⑤性格健全，行为正常。⑥适应社会。

影响心理健康的因素：（1）外部：社会因素、家庭因素、学校因素（2）内在：心理因素、生理因素。

中学生常见的心理问题：自我问题，学习问题、行为问题、情绪问题、人际交往问题、性心理问题、社会适应问题、学校心理健康教育的原则：（1）科学性与针对性相结合的原则（2）面向全体与关心个别差异相结合的原则（3）预防，矫治和发展相结合的原则。（4）尊重与理解的原则（5）学生主体性与教师辅导性相结合的原则（6）活动性与保密性原则。

学校心理健康教育的主要渠道：课堂渗透、心理辅导、心理咨询、心理治疗。

**第五篇：2024年心理学笔记**

心理学培训笔记

一、情绪是什么

概念：情绪和情感是指人对于客观事物是否符合自己的需要而产生的态度的体验。

二、情绪与情感的功能

(一)促进功能

良好的情绪情感会提高大脑活动的效率,提高认知操作的速度与质量。耶尔克斯--道森定律说明了情绪与认知操作效率的关系,不同情绪水平与不同难度的操作任务有相关关系。不同难度的任务,需要不同的情绪唤醒的最佳水平。在困难复杂的工作中,低水平的情绪有助于保持最佳的操作效果;在中等难度的任务中,中等情绪水平是最佳操作效果的条件;在简单工作中,高情绪唤醒水平是保证工作效率的条件。总之,活动任务越复杂,情绪的最佳唤醒水平也越低。我们了解了情绪与操作效率之间的关系,就能更好地把握情绪状态,使情绪成为我们认知操作活动的促进力量。

(二)瓦解作用

情绪对认知操作的消极影响,主要体现在不良情绪对认知活动功能的瓦解上。一些消极情绪,如恐惧、悲哀、愤怒等,会干扰或抑制认知功能。恐惧情绪越强,对认知操作的破坏就越大。当一个人悲哀时,会影响到他的工作或学习状态,导致注意力不集中,易分神,思维流畅性降低等。由此可见,情绪的调控功能是非常重要的。情绪的好坏与唤醒水平会影响到人们的认知操作效能。

(三)健康功能

人对社会的适应是通过调节情绪来进行的,情绪调控的好坏会直接影响到身心健康。积极的情绪有助于身心健康,消极的情绪会引起人的各种疾病。我国古代医书《内经》中就有“怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾”的记载。有许多心因性疾病与人的情绪失调有关,如溃疡、偏头痛、高血压、哮喘、月经失调等。有些人患癌症也与长期心情压抑有关。一项长达30年的关于情绪与健康关系的追踪研究发现,年轻时性情压抑、焦虑和愤怒的人患结核病、心脏病和癌症的比例是性情沉稳的人的4倍。所以,积极而正常的情绪体验是保持心理平衡与身体健康的条件。

(四)信号功能

情绪是人们社会交往中的一种心理表现形式。情绪的外部表现是表情,表情具有信号传递作用,属于一种非言语性交际。人们可以凭借一定的表情来传递情感信息和思想愿望。心理学家研究了英语使用者的交往现象后发现,在日常生活中,55%的信息是靠非言语表情传递的,38%的信息是靠言语表情传递的,只有7%的信息才是靠言语传递的。表情是比言语产生更早的心理现象,在婴儿不会说话之前,主要是靠表情来与他人交流的。表情比语言更具生动性、表现力、神秘性和敏感性。特别是在言语信息暧昧不清时,表情往往具有补充作用,人们可以通过表情准确而微妙地表达自己的思想感情,也可以通过表情去辨认对方的态度和内心世界。所以,表情作为情感交流的一种方式,它被视为人际关系的纽带。

三、情绪与情感的基本形式

1、基本情绪

(1)快乐：是人所追求盼望的目标达到后产生的情绪体验。

快乐的程度：满意→愉快→快乐→狂喜

(2)悲伤：是有价值的东西丧失或破灭时所产生的情绪体验。

悲伤的程度：失望→遗憾→难过→伤心→悲痛→哀恸

(3)愤怒：目的或愿望不能达到，特别是目的一再受到阻碍而产生的情绪体验。愤怒的程度：不满→生气→愠怒→愤怒→大怒→暴怒

(4)恐惧：恐惧是企图摆脱或逃避危险情境而又无能为力时产生的情绪体验。恐惧比任何情绪都具有感染性

四、情绪状态的基本形式

情绪状态

（1）心境:是一种比较微弱、持久而且有感染性的情绪状态

良好的心境：“人逢喜事精神爽”

忧伤的心境：“见花落泪，对月伤心”

有积极与消极之分

（2）激情:是一种为时短促、表现剧烈、暴发式的情绪状态。有两极，一极是激昂、积极发动行为。

一极是行为表现沉寂、呆滞，活动受到抑制。

（3）应激:是在出乎意料的紧张与危机情况下引起的情绪状态和适应性反应。

既可以使人急中生智，行为敏捷，又可以使人思维迟钝，行为刻板

五、情绪与情感的外显形式——表情

表情主要有面部表情，言语表情，身段表情。

1、面部表情

面部表情亦称脸部表情，是指眼、眉、嘴等的变化，它最能表示一个人的情绪与情感。

2、言语表情

言语表情，是指情绪与情感在语言的音调和节奏、速度等方面的表现。言语不仅是交流思想的工具，也是传达情绪与情感信息的手段。

3、身段表情

身段表情。是指情绪与情感在身体各个部分的动作表现。

六、用正确态度认识情绪

从对人的作用，或者从「人生里的意义」这个角度去看，情绪有些少为人知的意义，共有七点：

(1)情绪是生命不可分割的一部分。

(2)情绪绝对诚实可靠和正确。

(3)情绪从来都不是问题。

(4)情绪是教我们在事情中该有所学习。

(5)情绪应该为我们服务，而不应成为我们的主人。

(6)情绪是经验记忆的必需部分。

(7)情绪就是我们的能力。

七、怎样管理情绪

情绪智能（EQ）是什么？

「情绪智能」来自英文Emotional Intelligence。EQ是代号，而不是前缀的缩写。「情绪智能」这个名词是由1995年美国人Daniel Goleman所写的书《Emotional Intelligence》 而受人注意的。这本书主要的意思是指出一个人的成功，智力（IQ）叧占小部分（百分之二十），而EQ占百分之八十。该书说EQ包括五个意思：

‧ 认识自己的情绪

‧ 管理自己的情绪

‧ 有效推动自己

‧ 认识别人的情绪

‧ 做好人际关系

情商定义－情绪智力

1、准确地觉察、评价和表达情绪的能力；

2、理解情绪及情绪知识的能力；

3、调节情绪以助情绪和智力的发展的能力；

①情绪的知觉、鉴赏和表达的能力；

②情绪对思维的促进能力；

③对情绪理解、感悟的能力；

④对情绪成熟的调节，以促进心智发展的能力。

4、人际关系管理的能力。

耶鲁的心理学家彼得·沙洛维

EQ应包含以下五方面的内容：

1． 能认识自身的情绪，并能在生活中利用它做出正确的决定。

2． 能妥善管理自己的情绪，而不是成为它的奴隶，既不会因沮丧或焦虑而意志消沉，也不会因愤怒而丧失理智。

3． 能自我激励，能面对挫折咬紧牙关挺住，能为了最后的目标疏导自己一时的冲动。

4． 能认识他人的情绪，能与别人共鸣，即能真正站在别人的角度上理解别 人的感受，不需要别人告诉就能读懂别人的感情。

5． 能和谐而有技巧地处理人际关系，比如，能清晰地了解一个团体没能说出的意向。

八、情绪管理的各种方法与模式

(1)处理本人的情绪。

传统上处理自已的情绪只有三种途径：(1)忍：忍藏在心里，(2)发：发泄出来，(3)逃：使自已忙碌不去想起有关的事情。三种途径都没有效果。

治本的技巧也可以分为两类：

1.改变本人的信念、价值观、和规条

2.提升本人的思维处理能力

(2)处理他人的情绪的方式，传统上有四种类型

1.交换型

2.惩罚型

3.冷漠型

4.说教型

怎样才算拥有足够的情绪管理能力？

1.自觉力：随时随地都清楚知道自己处于怎样的情绪状态，这也就是总是与自己的感觉在一起。

2.理解力：明白情绪的来源不是外界的人事物，而是自己内心的信念系统。

3.运用力：认识「负面」情绪的正面价值和意义。

5.摆脱力：当某种「负面」情绪不能帮助自己达到更高的成功快乐时，能够使自己从这种情绪摆脱出来，进入另外一种更有帮助的情绪状态中。

九、培养良好情绪

1、乐观人生、开阔心胸、积极进取

（1）科学、进步的“三观”是良好情绪和情感的基础

（2）正确对待生活中的不幸和挫折

（3）充分投入地体验生活

2、在实践中培养良好的情绪和情感

十、调节不良情绪

1.认知层面调整

改变观念，客观要求自己，轻装上阵；

辩证思维，寻找积极面；

顺应自然（当喜则喜，当忧则忧是正常的不要去负强化），能与负性情绪和平共处；

2.技术层面调整

理智调节：冷处理法；情境脱离法；

合理渲泄：倾诉；运动；哭泣；

暗示调节

放松调节

呼吸调节

音乐调节

3.三观（人生观、价值观、世界观）层面的调整

十一、心理减压十二招

1．开怀大笑，尽情发泄。

2．保持沉默有助于降压。

3．听音乐、阅读书报是增长知识和乐趣的最好办法。

4．做错了事安慰自己“谁都有犯错的时候”，以便继续工作。

5．在无人处大声喊叫或大哭。

6．与人为善，不要怀恨在心。

7．世上没有完美，甚至缺少公正，只要自己努力了，不要计较结果。

8．不要害怕面对自己的能力有限，学会适当地说“不”。

9．对小事不去计较，装糊涂最好。

10．可以给久未联系的朋友写封信，吐露自己的感受。

11．换一个角度看问题，找出恰当的解决办法。

12．车到山前必有路，今天很快就会过去。

十二、转变抑郁方法

1．美化学习和生活环境

2．时时注意仪态和仪表

3．不拒绝他人的约请

4．每天学点新东西

5．不抱怨自己，也不抱怨别人

6．同精力充沛、充满生气的人在一起

7．不要总拿别人跟自己比较

8．尽力实现自己的愿望

十三、心理平衡要诀

1．不要对自己过分苛求

2．对他人的期望不要过高

3．学会情绪自制

4．偶尔也要屈服

5．暂时回避

6．找人倾诉

7．为别人做些事

8．在一个时间内，只做一件事

9．对人表示善意

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！