

高等教育自学考试全国统一命题考试

心理学复习资料

课程代码：00031

第一章 概论

一、心理学的概念

[识记]

心理学是研究人的行为和心理活动的规律的科学。（是一门以解释、预测和调控人的行为为目的，通过研究分析人的行为，揭示人的心理活动规律的科学）。

[领会]

心理学的基本性质

科学的标准：客观性、准确性、可检验性。心理学独特的性质：兼具自然科学和社会科学的双重性质。自考赢家 V1297755429

心理学诞生的标志

于 1879 在德国莱锡比大学建立了世界上第一个心理学实验室，用自然科学的方法研究各种最基本的心理现象。感觉。这一行动使心理学开始从哲学中脱离出来，成为一门独立的科学，标志着科学心理学的诞生，因此被称为心理学的始祖。

	时期	国家	创始人	代表人物	研究对象	其他
构造主义心理学	1879~1920s	德国	冯特	铁钦纳	意识的结构	强调内省方法
机能主义心理学	1890~1930s	美国	詹姆斯		意识的功能	提出“意识流”

行为主义心理学	1920s~1950s	美国	华生	斯金纳	行为	受条件反射学说影响
格式塔心理学（完形心理学）	1912~1940s	德国		、考夫卡、苛勒	意识体验	“整体大于部分之和”
精神分析学派	19 世纪后期产生	奥地利	弗洛伊德		无意识现象，人类异常行为	
人本主义心理学	20 世纪中期产生	美国				注重人的独特性，强调人的社会性特点，运用思辨方法
认知心理学	正式出现在 1960s	瑞士、美国		皮亚杰、奈瑟	认知	

二、心理学的分支

[领会]

心理学理论领域：

- 1.实验与认知心理学
- 2.人格与社会心理学
- 3.发展心理学
- 4.心理测量学
- 5.生理心理学

心理学的应用领域：

- 1.临床与咨询心理学
- 2.教育与学校心理学
- 3.工业与组织心理学
- 4.广告与消费心理学
- 5.法律与犯罪心理学

第二章 意识与注意

一、意识的概念

[识记]

意识

意识是人类所独有的一种高水平的心理活动，指个人运用感觉、知觉、思维、记忆等心理活动，对自己内在的身心状态和环境中外在的人、事、物变化的觉知。具体说来，意识活动的内容包括：对外部事物的觉知、对 刺激的觉知、对自身的觉知。

无意识

指的是个体不能觉察到的心理活动和过程。前意识：指意识和无意识之间的过渡层面

[领会]

意识的四种不同状态

（1）可控制的意识状态：在这个状态里，人的意识最清晰，最能集中注意，能够有意识的去完成一件事情。

（2）自动化的意识状态：它本身要求很少注意，并且不妨碍同时进行的其他活动。

（3）白日梦状态：它只包含很低水平意识努力的意识状态，介于主动的意识状态与睡眠中做梦二者之间。

（4）睡眠状态：这时意识并没有完全停止活动。

以上四种意识状态是正常情况下所出现的。此外，有时候还可以通过药物使人产生一种特殊的意识状态，如打麻醉针或吃特定的药物、吸毒后，会产生一种意识的扭曲状态；催眠实际上是一种受暗示的状态。

注意与意识状态的关系

注意与意识既有联系又有区别。

注意是心理活动或意识在某一时刻所处状态，表现为对一定对象的指向与集中。注意的特点：指向性、集中性。注意的功能：选择功能、维持功能、调节功能。注意的种类：不随意注意、随意注意（人类特有的心理现象）和随意后注意三种。

首先，注意不等同于意识。一般来说，注意是一种心理活动或“心理动作”，而意识主要是一种心理内容或体验。

其次，注意又和意识密不可分。注意的分配和紧张程度的不同，显示了个体处在什么样的意识状态。

意识的状态与注意的参与

1.可控制的意识状态-注意集中在对当前有意义的内容上，得到的认识比较清晰和深刻。

2.自动化的意识状态-本身要求很少的注意，相应的意识的参与成分也相对较少。

3.白日梦状态-人的意识内容不断地变化，实际在这些内容上所分配到的注意极少，心理紧张性也很低，因此，它才不断变化，不会停留在一个问题上。

4.睡眠状态-处于一种无意识状态下，可以讲，这个时候，注意已经基本停止了活动，只有受到很强的刺激，才会引起注意，转入有意识的状态。

二、生物节律

[识记]

生物节律

指生物的周期性变化。是有机体生理功能周期性变化的结果。

日节律

在人和动物身上都存在。它的主要表现为睡与醒的周期性循环，此外，还有一些生理方面的节律变化。人的日周期实际是 25 小时。

[领会]

生物节律与睡眠

睡与醒是受 节律调节的，如果不顾生物钟，而是在非正常时间睡眠，最常出现的情况是睡眠质量受损，如飞行时差。

三、睡眠与失眠

[领会]

脑电波与睡眠的阶段

第一阶段-过渡期- α 波（持续 1~7 分钟；脑电波为 α 波（12cps），频率较慢，但振幅较大）

第二阶段-轻睡期- θ 波（持续 10~25 分钟；脑电波为 θ 波（4~7cps））

第三、四阶段-沉睡期- δ 波（脑电波以 δ 波（4cps 以下）为主，而振幅极大）

REM 阶段-快速眼动睡眠（做梦；年龄越小，所占比例越高）

轻睡期~REM 循环 约 4~6 次循环；第一次循环中，REM 持续约 10 分钟，最后一次循环，REM 可持续到一小时

失眠的种类 [中华考试网\(www. Examw. com\)](http://www.Examw.com)

1.情境性失眠：由生活情境的改变造成，生活情境的改变主要涉及一些造成个体心理压力的事件；是暂时性失眠；

2.假性失眠：心理上有失眠感；

3.失律性失眠：因生活程序突然改变而形成的暂时性失眠；

4.药物性失眠：咖啡因影响；对安眠药产生药物依赖。

梦的特征与研究

弗洛伊德：梦是无意识泄露出来的途径，是欲望的满足。

霍尔：大多数梦具有一般世俗性质，可能是将家庭、朋友和同事等某些特征加以联系组成，因此有一些梦相当普遍。

梦的特征：

1.梦境与自己有关，人们很少梦到公共事务。自我中心是梦的第一个重要特征；

2.梦境受生活环境影响，与当前的生活事件有关是梦的第二个重要特征；

3.睡眠中的外在或内在刺激可以影响梦的内容

四、催眠现象

催眠的原理

受暗示性与催眠诱导（催眠者运用暗示性的语言，对受暗示性较高的个体进行诱导，使之进入催眠状态。）

催眠与睡眠的区别

催眠是有意识的，睡眠无意识。

催眠的概念

催眠是一种类似睡眠又实非睡眠的意识恍惚状态。

催眠状态下的心理特征

1、感觉麻痹 2、感觉扭曲和幻觉 3、解除抑制 4、对催眠经验的记忆消失

催眠理论：

- 1、催眠是角色扮演由巴伯尔和斯潘诺斯提出
- 2、催眠是意识的分离由希尔加德提出

第三章 感觉与知觉

一、感觉概述

[识记]

感觉的基本概念

感觉是人们从外部世界，同时也可以从身体 获取信息的第一步。感觉是人们的感官对各种不同刺激能量的觉察，并将它们转化成神经冲动传往大脑而产生的。

感觉是多种感觉的总称，通常人们讲五官，即视、听、味、嗅和皮肤五种感觉，也有人提出“第六感觉”或称超感知觉（ESP）。

人类感觉根据它获取信息的来源不同，可以分为三类：

- （1）远距离感觉：视觉、听觉 （2）近距离感觉：味觉、嗅觉、皮肤觉（触觉、温度觉、痛觉）
- （3） 感觉：机体觉、机动觉、平衡觉

[领会]www.exam w .com

感受性与感觉阈限

感受性：是指人对刺激物的感觉能力。检验感受性大小的基本指标称感觉阈限。

感觉阈限：是人感到某个刺激存在或刺激发生变化所需刺激强度的临界值。感觉阈限与感受性的大小成反比例关系。阈限分为：

- （1）绝对感觉阈限：指最小可察觉的刺激量。它是一个可变的模糊界限，需取平均值
- （2）差别感觉阈限：指刚能引起差别感觉的两个刺激之间的最小差异量。表示人们对两个刺激间最小差异的觉察能力。

韦伯定律：在一个刺激能量上发现一个最小可察觉的感觉差异所需要的刺激变化量与原有刺激量的大小有固定的比例关系（K）。

费希纳定律：由刺激引起知觉大小是该感觉系统的 K 值与刺激强度的对数之积。即物理量增大时，为了感知到同样的差异，需要更大的刺激变化。

二、视觉系统

[识记]

视觉适应

适应指定是在刺激物持续作用下感受性发生的变化，适应既可以是提高感受性，也可以是降低感受性。视觉适应现象最常见的有明适应（光适应）和暗适应。

颜色的特征

色调、饱和度、亮度

[领会]

基本的视觉现象和机制、色觉理论

基本的视觉现象：视觉适应、色觉。

视觉的机制：

眼睛：角膜→瞳孔（由虹膜环绕）→水晶体→视网膜（真正的感光机构；有感光细胞、棒体细胞、锥体细胞）

暗适应包含两种基本过程：瞳孔扩大，视网膜的感光物质——视紫红质的恢复。

色觉理论：

三原色说（杨-黑理论）由杨和黑尔姆兹二人提出；红、绿、蓝三原色；解释视觉感受器的活动

拮抗理论（四色说）由黑林提出；红、绿、黄、蓝四种原色，加上黑与白，共成三对；解释颜色对比、互补现象

三、听觉系统

[领会]

基本的听觉现象

1. 声音的属性 感觉特性：音强、音高、音色

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/706003103224010043>