

社会心理学笔记

第一章自我与社会化

一、自我

(一) 自我的界定

1. 詹姆斯把自我分为物质自我、社会自我、精神自我和纯自我四个部分

2. 沙利文把自我分为好我、坏我和非我

3. 罗杰斯把自我分为真实自我和理想自我

4. Fenigstein, Scheie与 Buss 认为，某些自我方面是为他人不可获得的隐私，即私我；而另一些自我的方面则是公开的、社会的，是与他人密切相关的，即公我。

(二) 自我的心理成分

一般认为，自我包含三种心理成分：自我认识、自我体验和自我调控

1. 自我认识：是自我的认知成分，是主观的我对客观的我的感觉、观察、分析和评价等，它是自我的核心成分，也是自我体验和自我调控的基础。

2. 自我体验：是自我的情绪成分，是主观的我对客观的我所持有的一种情绪体验，反映了主体我的需要与客体我的现实之间的关系。自我体验包括自信、自尊、自卑等，其中自尊是自我体验中最主要的方面。

3. 自我调控：是自我的意志成分，指个体对自己行为与心理活动的作用过程，也就是主观的我对客观的我的制约作用。其中，自我控制和自我教育是自我调控中最主要的方面。

(三) 自我的发生与发展

鼻头红点实验 (B. Amsterdam, 1972)

6-12 个月的婴儿认为镜中鼻头有红点的自己是另外一个人；

13-24 个月的孩子看到镜子里的样子有退缩行为，可能已经有自觉的存在；

20-24 个月之后的孩子能够指着自已鼻子上的红点，认出自己，说明此时的儿童存在自我意识

（四）自我在人际互动中形成和发展

1.库利:镜映自我

1902 年，心理学家库利指出，自我是在与他人交往过程中，个体根据他人对本人的反应和评价而发展的，由此产生的自我称为“镜映自我”。

“一个人对于自我有了某种明确的想象——即他有了某种想法——涌现在自己心中，一个人所具有的这种自我感觉是由别人思想的、别人对于自己的态度所决定的。这种类型的社会我可以称作‘反射的自我’或曰‘镜中我’。”——库利

米德从社会群体角度发展了库利的观点。自我是在社会互动中通过扮演他人的角色，把自己置于对方的位置上而逐步形成的。

2.米德的“角色扮演”理论，将自我发展分三个阶段

第一，准备阶段：原始的自我尚不能运用符号，只能无意识地模仿他人；

第二，游戏阶段：儿童用游戏扮演不同的重要他人角色，学习其态度和观念，并学会从对方角度看待自己。

第三，社会角色扮演阶段：即儿童扮演概化他人的角色，将他人行为综合为整体印象，从概化他人角度衡量自己的行为，遵守游戏规则，社会的价值观、态度、规范、目标，由此内化于个体，形成自我。

米德的理论强调了自我的社会生成性和对情境的能动反应性，对认识自我的产生和发展具有重要价值。

3.埃里克森的自我同一性危机理论

埃里克森认为，人的一生要经历一系列自我同一性危机，对于这些危机，人们会采取积极或消极的方式面对，从而对自我的发展产生重大影响。他提出，通过适当的方式度过危机，会促进自我成熟，建立稳定的自我同一性。

自我的毕生发展，根据埃里克森的理论，人生自我毕生发展有八个阶段：

4.沙利文的人际关系学说

人际关系学说十分强调自我发展的社会、人际关系基础，特别强调早期的母婴关系。自我的发展来自与他人接触时所体验的感受，以及对他人评价的反映性评价(reflected appraisals)或感知。自我与愉快经验相联系的“好我”、与痛苦和安全受到威胁相联系的“坏我”，以及和难以容忍的焦虑相联系的“非我”或被拒绝的自我部分，都是人际关系经验的产物。

5.罗杰斯的积极关注说

1、条件性积极关注

是一种具有外在价值条件的关注体验。重要他人对儿童“好行为”给予的积极关注。

自我健康发展除了最先需要来自他人的积极关注外，继而还需要自己对自己的积极关注。

2. 无条件积极关注

是自我健康发展的关键。它是一种没有价值条件的积极关注体验，即使自我行为不够理想时，他觉得自己仍受到父母或他人真正的尊重、理解和关怀。

为了形成健康人格，最基本的必须是在婴幼儿时期得到无条件积极关注。可谓形成健康人格的关键期或敏感期。这样的儿童在自我实现的道路，才会无拘无束地发展一切潜能，达到最终指向的目标，变成充分发挥机能的人。

(五) 自我呈现：

1.自我呈现：指个人通过自己社会行为的显示以形成、维持、加强或澄清他人对自己的印象的过程。即在人际互动中以自我满意的方式去表现自己。

影响自我呈现的因素：

- a 个人在人际互动中所扮演的角色
- b 人际互动中对方的特点
- c 要求完成任务的方式
- d 所属群体的参照

e 自尊水平.

2.自我呈现的方式：印象管理、自我袒露、自我防卫、自我增强（美化）

(1)印象管理：指个体有意以适当而得体的言语或非言语行为表现自己，以便使交往对方对自己产生一个特定的看法。即，有意识地控制别人的印象形成。

(2)自我袒露：指个体与他人交往时自愿地在他人面前真实地展示自己的行为、倾诉自己的思想情感等乃至隐私。

(3)自我防卫：是当一个人受到他人威胁或人身伤害时，为了阻止其受到利益、精神和言语或者身体本身的伤害而采取的保护措施。

(4)自我增强：自我增强是指个体以一种有利于对自己做正面评价的方式收集和解释有关自我的信息，通过自我增强，个体的自尊得以维护或受到提升。亦称自我美化，即个体用以避免自尊心受损或增强自尊心的心理过程

原因：当个体接收的信息对其自我概念构成威胁时，个体的情绪状态往往会发生紊乱。在这种情况下，最明显的选择就是重新定义自我，让能够支持自我概念的表征开始运作，此时的个体往往倾向自我增强。

自我增强的方式：

①向下的社会比较

如果一个人很失败，通常不会选择向上比较，那样会损伤自己的自尊；如果一个人连向下比较都无法进行的时候，通常会出现人格问题，导致报复心理和反社会心理的出现

②选择性遗忘

当回忆的事件有损于自己的自尊的时候，人们通常出现选择性遗忘。

虽然遗忘失败或缺陷可以使自我得到保护，但当个体相信自己随时间的推移而有所进步时，却常常记起失败或缺陷。例如，希望自己苗条而未达到目的的姑娘可能会说：“我虽然还不苗条，但比过去瘦多了。”

③有选择性的接受反馈

当行为结果的评价性反馈有损于或有利于自尊时，个体常常有选择地接受反馈信息。人们趋向于贬低消极的、否定的反馈评价的可靠性而夸张积极的、肯定的反馈评价的可靠性，常常全盘接受积极评价的反馈信息而排斥接受消极评价的反馈信息。

例如：考试失败的学生说：“这是一次不能准确测试学生能力的考试。”而得了一百分的学生说：“这次考试真考水平。”

④缺陷补偿

个体在充当社会角色时，当自我角色目标失败时，常常可能会对相关的社会角色的重要性做重新评价，以此进行自我定义以补偿自己的角色缺陷。

例如，婚姻不成功者常说：“职业对我来讲比成功的婚姻更重要。”

⑤自我防御性归因

自我归因经常是自我防御性的，它通过强调个体对积极的合乎期望的好结果的作用，缩小对消极的不合乎期望的好结果责任来保护自尊。

例如，考试失败者强调整试题的难度和考场上的运气，而成功者却强调自己的能力和高水平的成就动机；考试作弊者强调客观环境压力，而未作弊者强调自己的道德品质。

⑥自我设障

自信心不足，事先为自己找好理由，为后来的成功或不成功寻找借口。比如临近考试了，有些学生不是努力学习而是四处游玩，或者说自己身体不舒服。这都是自我设障的表现。

（五）自我认识的方法

(1)自我观察：探索自己的内心深处。检视自己的想法、感受及动机。

(2)内化：是主体的环境特性或主体与环境的相互关系特性转化为主体意识特性的过程。

(3)社会比较：是指通过将自己与他人比较以获取有关自我的重要

信息的过程。

二、社会化

（一）社会化

社会化是个体通过学习掌握社会经验与规范，形成符合社会要求的角色与心理行为模式，成为合格社会成员的过程。

（二）社会化的类型

①继续社会化与再社会化

②反社会化与反向社会化

（三）社会化的影响因素

(1)遗传因素

(2)社会文化环境因素

①社会文化②家庭③学校④同辈群体⑤大众传媒⑥计算机网络

（四）社会化的途径

1.社会教化

社会通过社会化的执行者实施社会化的过程。

2.家庭的社会教化功能

家庭是由婚姻、血缘或收养关系而建立起来的群体。家庭是社会的细胞，是社会的缩影和侧面。家庭主要是通过家庭生活的某些方式把社会的规范和准则等转交给儿童，使之逐渐社会化。父母对人、对己、对物的态度，往往就是儿童的行为准则。

3.学校的社会教化功能

儿童进入学校接受系统的教育，对其社会化有着深刻的影响，特别是在教师、同学、校规校纪以及责任、义务等因素的影响下，促进了儿童的社会化进程。

教师在学校教育中既是知识的传授者，又是社会行为规范的体现者。教师和学生是一种塑造与被塑造的关系。罗森塔尔效应”或“皮格马利翁效应”。

个体内化

社会教化是个体社会化的外部动因。外因必须通过内因起作用。个体必须接受社会影响，并把外部现实或客观现实转化为内部现实或

主观现实。这个过程称为个体内化。

1. 观察学习：儿童从别的儿童和成人的行为中观察到这些模式。并根据他人的行为结果进行模仿和反模仿，以此产生模仿效应和反模仿效应。

2. 认知建构：个体通过感知、记忆、思维等认知加工，把现实世界内化的过程，并建立起自身的认知体系。

3. 角色扮演：扮演真实角色；扮演假想的角色；暂充当某一角色。

4. 社会认同：它是个体自觉或不自觉地把自已类属于某一个体或群体，并在行为模式上向其看齐的过程。

5. 自我奖赏：自我奖赏是指当个体在某项活动中达到自定的标准而给自己以肯定奖励。

（五）社会化的理论

精神分析学说的观点

1. 弗洛伊德认为，在本质上，个体的每个发展阶段以个体的力比多在某个确定时间集中发泄于何处和何人加以规定。认同是个体从每个阶段向下一阶段运动的过程。随着各个阶段的完成，首先是自我发展，然后是超我。超我的出现意味着外在的社会规则约束已经被个体内化，成为制约和引导个体行动的“道德”，而该个体也变成了一个充分发挥作用的成人。

2. 埃里克森的生命发展阶段观

埃里克森认为自我是个体社会化过程中的中心过程，它是人的过去经验和当下经验的综合，能够完成对个体的内心体验和外在的社会遭遇两方面的整合。他提出了人类个体生命发展的八阶段理论：

信任与不信任；自主与怀疑；创造性与内疚感；勤奋与自卑；角色统一与混乱；亲近与孤立；

创造力感与停滞感；自我整合与绝望；

认知发展论的观点

1. 皮亚杰的道德发展理论

皮亚杰的认知 - 发展理论涉及认知结构随着儿童的发展而逐步建构和再建构的过程。皮亚杰把人的认知发展水平划分为四个阶段

2. 科尔伯格的道德发展理论

科尔伯格把人的道德发展分为三个水平六个阶段

社会学习理论

班杜拉认为儿童学会的许多行为模式都不是按照早期行为主义提出的强化—惩罚方式学到的，而是通过观察—模仿学会的。观察学习有四个过程：

①注意过程。②保持过程。③行为复现过程。④动机过程。

正常成熟论

提出者：格塞尔

理论内容：人的社会化并不单纯是由社会规范、社会压力等外部力量塑造的，而是一个相对独立的自然成熟过程。所谓成熟指由基因引起并指导器官形成与动作模式有序扩展的过程。

群体社会化理论

提出者：J. Harris

理论内容：

（1）群体社会化理论的一个中心假设是：社会化是一种高度依赖背景的学习形式，儿童分别学习如何在家庭内与家庭外行为表现。

（2）家庭外社会化主要是一种群体过程。

（3）群体社会化理论强调，儿童与青少年强烈地认同于他们的同辈群体。

（4）根据群体社会化理论模型，不仅孩子之间互相影响，成人之间也互相影响，文化传递的模式不是个人对个人，而是群体对群体——从父母的群体到孩子的群体。

解释理论

代表人物：科赛洛

理论来源：乔治·米德的符号互动理论

理论内容：科赛洛的解释理论着眼于互动本身，认为儿童的任务就是发现社会群体（如家庭等）的共同意义。这一发现过程需要与父母、其他成人以及儿童进行交流，尤其重要的是让儿童参与到社会文化常规中去。根据解释理论，个体的社会化或发展是一个再生的过程，

儿童不仅仅学习文化，而且还在日常互动中使用着他们学习或发现到的语言和解释技巧。

第二章 社会认知

一、社会认知

社会认知：涉及人对社会性客体之间的关系等的认知，以及对这种认知与人的社会行为之间的关系的理解和推断。

内隐社会认知是指在社会认知过程中虽然个体不能回忆某一过去经验，但这一经验潜在地对个体的行为和判断产生影响。

社会认知的信息加工图式

自动化认知

心理捷径：认知策略

社会世界

控制性认知

（一）图式

1、图式的涵义：

图式又称为基模（schema），是有关某一概念或刺激的一组有组织、有结构的认知。人们用来组织他们关于某个主题的知识、关于周围的社会性世界的心理结构。这种心理结构会影响人们对信息的注意、思考和识记。

图式包括对某一刺激的认知、相关的各种认知的关系及具体的例子，其内容可以是特定的人、社会角色、自我、对特定客体的态度、对群体的刻板印象或对共同事件的知觉。描述特定事件的图式称为“剧本”，即在某段时间内按一定顺序呈现的行为序列。

2、图式的分类：

个人图式：指我们对某个特殊个体的认知结构。（如：毛泽东、邓小平）

自我图式：指人们对自己所形成的认知结构，与自我概念密切相连。

群体图式：指我们对某个特殊群体的认知结构，也叫刻板印象。（如：美国人、日本人）

角色图式：指人们对某一角色所具有的有组织的认知结构。（如：教授、商人）

剧本：指人们对事件或事件的系列顺序的图式，尤其是指一段时间内一系列有标准过程的行为。

（如：中餐馆、麦当劳）

（二）心理捷径：运用认知策略

1.代表性启发式

琳达，31岁，单身，性格外向，哲学毕业。在学校期间关心歧视和社会公平问题，参加过反核武器抗议示威活动。那么，她可能是个什么样的人？

选项有以下两个：

①她既是银行职员又是个女权主义者

②她是个银行职员

代表性法则指人们在不确定性的情形下，会抓住问题的某个特征直接推断结果，而不考虑这种特征出现的真实概率以及与特征有关的其他原因。

2.易得性启发式

以字母 k 开头的英文单词和第三个字母是 K 的英文单词相比，二者谁更多？

后者更多！第三个字母是 k 的单词是以 k 字母开头的单词的 3 倍！

易得性启发式是指人们倾向于根据客体或事件在知觉或记忆中的易得性程度来评估其相对频率，容易知觉到的或回想起的客体或事件被判定为更常出现”。

3.锚定和调整启发式

锚定效应是指个体在不确定情境的判断与决策过程中，呈现的一些无关数值信息即会影响其随后的数值估计判断，使得其最后的估计结果偏向该数值的一种判断偏差现象(Tversky & Kahneman, 1974)。

（三）控制性思维

一种有意识的、有意图目的、自觉的和需要努力的思维。控制性思维的目的之一是制衡自动化思维。

特例：

思考抑制：试图避免想起一些我们宁愿忘记的事物。

反事实推理：在心理上改变过去的某些环节，以便想象事情可能有所不同。

如：亚军、59 分；

二、印象形成

（一）印象形成的定义

印象：就是我们最初在遇到某一个人的时候，根据自己的主观理解而形成的对别人的评价。

印象形成：人们第一次遇到陌生人或在与之交往的初始阶段，根据很有限的信息资料所产生的是否喜欢他的感觉和对其人格的认知。

（二）印象形成的过程

1.加法模式

人们的总印象形成，首先遵循加法模式。一个人在肯定评价上的特征越多，强度越大，则给人的总体印象也越好，越易为人所接纳。相反，一个人在消极评价上的特征愈多，强度愈大，那么他留给人的总体印象就越差，也越难为人们接纳。

2.平均模式

安德森(Anderson , 1978) 研究发现，有些人在总印象形成上，并不是简单地将人们各个特征的评价分值进行累加，而是通过将各个特征的分值加以平均，然后根据平均值来形成对一个人的总体印象。

3.加权平均模式

对人的总体印象不是依据简单的平均结果，而是首先按在总体评价中的重要性，确定出每一个特征的权数，然后再将权数与每一个特征自身的明显度相乘。最后进行平均计算的结果，正是权数与明显度相乘的积。

4.中心品质理论

人们在总体印象形成过程中，并不平等看待各个特征的重要性，某些特征比另一些特征更能影响人们的总体印象。这已经为许多研究证实(Kelley 1950) 。

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/978002042062007003>