

《探索心理的奥秘——心理学及应用》期末模拟试题（共五套）

使用说明：本模拟试题严格依据期末真题的出题模式——从日常化、热点化的大问题切入，引导学生运用教材中的心理学知识与理论进行分析作答。所有答案均标注了对应的教材章节与页码，方便对照复习。考察范围仅限教材目录标黄章节：第二章（动机与需要）、第三章（感知觉）、第四章（意识与注意）、第五章（记忆）、第七章（情绪、压力与健康）、第九章（人格）。

1 模拟试题（一）

1.1 一、简答题（共4题，每题15分）

1. 为什么人们在“双十一”购物节会疯狂“剁手”？请从心理学角度分析其背后的动机与需要。

【考察板块】第二章·动机与需要

答案：

“双十一”疯狂购物现象可以从动机和需要两个层面进行心理学分析。

首先，从动机的角度看，动机是激发、维持、调节人们从事某种活动，并引导活动朝向某一目标进行的内部心理过程或内在动力（教材p26）。购物行为的产生离不开动机的四种功能：（1）**引发功能**——商家的促销广告、倒计时等刺激激活了消费者的购买行为（教材p28）；（2）**指向功能**——消费者的购买行为指向特定的商品目标，如打折商品、限量商品等（教材p28）；（3）**调控功能**——当消费者发现心仪商品已被抢空，购买动机便被弱化；反之，若商品仍有库存，动机便得到强化（教材p28）；（4）**激励功能**——“再不买就没了”的紧迫感激励消费者持续加购（教材p28）。

其次，从需要的角度看，马斯洛的需要层次理论将人类需要从低到高分为了生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重需要以及自我实现需要（教材p42）。在“双十一”情境下，囤积生活用品满足了**生理需要**；购买保险类产品满足了**安全需要**；与朋友拼单、分享购物清单满足了**归属和爱的需要**；购买品牌商品则满足了**尊重需要**。此外，商品的折扣本身就是一种强有力的正诱因（教材p27），当消费者内在的购物需要与外在的价格诱因相结合时，便产生了最为强烈的购买动机。

最后，从驱力与诱因理论来看（教材p30），“双十一”的限时折扣构成了强大的外部诱因，而消费者对物质的缺乏感构成了内部驱力，二者的交互作用共同促成了“剁手”行为。

2. 生活中，为什么有时候开车听音乐不受影响，但一边开车一边发微信就容易出事故？

【考察板块】第四章·意识与注意

答案：

这一现象可以从注意的品质和注意的认知理论两方面来解释。

首先，这涉及到**注意的分配**问题。注意的分配是指在同一时间内把注意指向两种或两种以上的对象或活动（教材p93）。注意分配的条件是：所从事的活动中至少有一种是高度熟练的、自动化的。开车对于熟练驾驶员来说已经是一种高度自动化的活动，而听音乐也不需要大量的认知资源，所以两者可以同时进行。但发微信需要阅读文字、思考回复、操作手机，属于需要高度认知资源的活动，与驾驶共同竞争有限的注意资源，因此容易导致事故。

其次，从注意的认知理论来看，布鲁德本特提出的**过滤器模型**认为，人的大脑皮层的加工能力非常有限，信息通过感觉通道进入神经系统时，要经过一个瓶颈式的过滤器，该过滤器按照“全或无”原则工作（教材p95）。开车和发微信都需要视觉通道，两者在同一通道上产生了信息冲突，导致过滤器只能选择性地通过一种信息。特瑞斯曼的**衰减器模型**则认为，非注意通道的信息虽然不被完全阻断，但会被衰减（教材p95-96），这意味着当驾驶员分心看手机时，道路信息虽然仍有部分进入感知系统，但已被大幅衰减，反应速度因此显著下降。

此外，注意的范围是有限的，一般情况下成人能同时注意到4~6个没有关联的对象（教材p91）。驾驶过程中需要注意的信息（路况、仪表盘、后视镜等）已经接近注意范围的上限，再加上手机操作的信息负荷，必然超出注意的容量限制，导致注意不稳定，出现分心现象（教材p92）。

3. 为什么同一道菜，饥饿时觉得特别美味，吃饱后却觉得索然无味？

【考察板块】第三章·感知觉

答案：

这一生活现象可以从感觉的基本特性和知觉的特性两个层面进行分析。

从感觉层面看，这涉及到**感觉的适应**现象。感觉适应是指在外界刺激持续作用下，感受性发生变化的现象（教材p48-49）。当人处于饥饿状态时，味觉感受器的感受性较高，对食物味道的感觉特别敏锐；而当人已经吃饱，味觉感受器已经受到较长时间的持续刺激，其感受性逐渐降低，这就是味觉适应的结果。此外，嗅觉适应也起到类似的作用——长时间处于饭菜的气味中，嗅觉的感受性也在不断下降。

从知觉层面看，知觉不仅仅是感觉信息的简单相加，而是对感觉信息的综合与解释。知觉具有**选择性**——饥饿时，食物成为知觉的对象，其色、香、味被优先加工，周围环境则退为背景（教材p63）。当人吃饱后，食物的知觉优先级下降，不再被选择性地关注。知觉还具有**理解性**——人们对知觉对象的理解受到已有经验和当前需要状态的影响（教材p64-65）。饥饿状态构成了一种强烈的生理需要（教材p31，饥饿动机），这种需要驱使人们对食物产生积极的认知评价；而饱腹后该需要消失，评价也随之改变。

从动机角度看，饥饿是一种强大的生理性动机，它由下丘脑中的摄食中枢（位于下丘脑外侧区）和饱食中枢（位于下丘脑腹内侧核）共同调控（教材p31）。饥饿时摄食中枢活跃，驱动个体对食物产生强烈的趋近行为和积极评价；进食后饱食中枢被激活，摄食动机消退，食物的吸引力随之降低。

4. 考试前“临时抱佛脚”为什么往往效果不好？从记忆的角度谈一谈原因。

【考察板块】第五章·记忆

答案：

“临时抱佛脚”之所以效果不佳，可以从记忆的多重存储模型和遗忘规律两个方面来解释。

根据记忆的经典理论——**多重存储模型**，记忆信息的加工需要经过感觉记忆、短时记忆和长时记忆三个阶段（教材p111-112）。感觉记忆保持时间仅0.25~2秒，短时记忆保持时间在1分钟以内，容量仅为7±2个组块（教材p107）。只有通过充分的**复述**（包括机械复述和精细复述），信息才能从短时记忆转入长时记忆得以长久保存（教材p114-118）。临时抱佛脚时，大量信息涌入短时记忆，但由于时间不足，复述不充分，大部分信息无法成功转入长时记忆，因而考试时难以提取。

从遗忘的角度看，德国心理学家艾宾浩斯通过无意义音节记忆实验发现了著名的**遗忘曲线**：遗忘在学习之后立即开始，遗忘的进程是先快后慢的（教材p121-122）。这意味着，临时突击记忆的内容在短时间内就会大量遗忘，考试时能回忆起来的所剩无几。

此外，长时记忆遗忘的原因主要包括**衰退说**和**干扰说**（教材p123-124）。衰退说认为记忆痕迹会随时间自动消退；干扰说则认为遗忘是由于学习材料之间的相互干扰造成的，包括前摄抑制（先学的干扰后学的）和倒摄抑制（后学的干扰先学的）。临时抱佛脚时短时间内学习大量不同科目的内容，极易产生前摄抑制和倒摄抑制，进一步加剧遗忘。因此，有效的学习应采用**分散复习**的策略，将学习分布在较长的时间内，并结合**及时复习**、**过度学习**、**组织化编码**等方法来巩固记忆（教材p119-120, p125-127）。

1.2 二、论述题（共4题，任选2题作答，多答则按所做的前两题计分，每题20分）

1. 有人说"性格决定命运"，也有人说"环境塑造性格"。请结合心理学知识，谈谈您对人格及其形成的理解。

【考察板块】第九章·人格

答案：

"性格决定命运"和"环境塑造性格"分别强调了人格的**功能性**和人格的**生物和社会制约性**，二者并非对立，而是从不同侧面揭示了人格的本质与形成机制。

首先，需要明确人格的概念。人格是构成一个人思想、情感及行为的独特模式，是区别于他人的稳定而统一的心理品质（教材p207）。人格具有五大特征：**整体性**——人格由许多成分或特质组成，是一个统一的有机整体，各要素在自我意识支配下保持和谐一致；**稳定性和可塑性**——人格是比较稳定的心理特征综合，但也会在外部的条件影响下发生一定变化；**独特性**——由于遗传和环境因素的交互作用，每个人都形成了独特的人格特点；**功能性**——人格会影响一个人的行为方式、人际关系，甚至主宰命运；**生物和社会制约性**——人格受遗传和环境双重因素制约（教材p208-209）。

关于"性格决定命运"，弗洛伊德的**精神分析理论**认为，人格由本我、自我和超我三部分构成（教材p210-211）。本我遵循快乐原则，自我遵循现实原则，超我遵循道德原则。三者之间的动态平衡决定了个体的行为模式。当三者失衡时，个体可能出现心理冲突和适应问题。此外，弗洛伊德还提出了自我防御机制的概念，个体通过压抑、否认、投射、合理化、升华等心理策略保护自我（教材p212-213）。一个人惯用的防御方式在一定程度上体现了其人格特征，并深刻影响其生活走向。

关于"环境塑造性格"，教材指出人格的成因包括**遗传因素**和**环境因素**两大方面（教材p226-229）。遗传因素方面，同卵双生子的人格相似程度显著高于异卵双生子，说明遗传对人格具有重要影响（教材p226-227）。环境因素方面，家庭环境、教养方式、文化背景、社会经历等都会对人格产生深远影响（教材p227-229）。特别是童年早期的经验，对人格的形成至关重要。

综上，人格的形成是**遗传因素和环境因素相互作用**的结果，片面强调任何一方都是不正确的（教材p209）。"性格决定命运"提醒我们重视人格对行为的引导作用；"环境塑造性格"则提示我们可以通过优化教育和成长环境来促进健康人格的发展。

2. 为什么我们有时候明明记得一件事发生过，但别人却说根本没有这回事？记忆真的可靠吗？

【考察板块】第五章·记忆

答案：

记忆并非对过去经历的精确复制，而是一个建构性的过程，因此记忆的可靠性是有限的。这一问题可以从生活中的记忆现象和记忆的加工过程两方面来分析。

第一，教材在"生活中的记忆现象"一节中介绍了几种特殊的记忆现象。**闪光灯记忆**是指对重大事件的清晰而生动的记忆，人们往往认为这种记忆非常准确，但研究表明闪光灯记忆同样会随时间推移而发生扭曲（教材p128）。**目击者记忆**的研究更是直接揭示了记忆的不可靠性——目击者对事件的回忆可能受到事后信息（如提问方式、媒体报道等）的暗示和污染，产生"虚假记忆"（教材p129）。心理学家洛夫特斯的研究表明，通过诱导性提问，可以在被试的记忆中植入从未发生过的事件。

第二，从记忆的加工过程来看，记忆包括**编码、储存和提取**三个环节（教材p107-108）。在编码阶段，人们并非对事件的所有细节进行完整记录，而是基于自身的知识经验和注意选择进行建构性编码，这意味着记忆从一开始就可能存在偏差。在储存阶段，记忆痕迹会随时间自然衰退（衰退说，教材p123），也会受到后续学习材料的干扰（干扰说，教材p123-124）。在提取阶段，回忆（recall）是一种更为主动的建构过程，与再认（recognition）相比更容易出现错误（教材p125-126）。

第三，**自传体记忆**是个体对自己亲身经历的事件的记忆，是人们理解自我身份和生活故事的重要基础（教材p127）。但自传体记忆具有选择性和重建性特点——人们倾向于记住与自我概念一致的事件，并在回忆时根据当前的情感状态和认知框架对过去的经历进行重新解释和加工。这就是为什么"我明明记得发生过，但别人说没有"这种情况会出现。

综上，记忆是一个动态的、建构性的过程，而非像录像带一样的忠实记录。了解记忆的这些特点，有助于我们更理性地对待自己和他人的回忆，在法律、生活等场景中审慎对待"记忆证据"。

3. 当代年轻人普遍感到"内卷"和"焦虑"，请从情绪与压力管理的角度分析这种现象并提出建议。

【考察板块】第七章·情绪、压力与健康

答案：

"内卷"与"焦虑"现象背后涉及情绪的本质、压力的产生及其管理策略等多个心理学问题。

首先，从情绪的角度来看，焦虑属于一种**复合情绪**。教材将情绪的基本类别分为快乐、愤怒、悲伤和恐惧四种基本情绪，而焦虑则是在恐惧、担忧等基本情绪基础上形成的一种复合体验（教材p157-158）。情绪具有**两极性**——从性质上看存在积极与消极之分；从强度上看有强弱之别（教材p157）。适度的焦虑可以起到唤醒作用，促使个体积极应对，但过度的焦虑则会导致认知能力下降、身心受损。

其次，从压力理论来看，加拿大心理学家薛利最早将"压力"概念引入心理学，他提出个体对压力的反应经历**动员、阻抗和衰竭**三个阶段（教材p171-172）。在"内卷"环境中，青年人长期处于阻抗阶段——竭力调动各种潜能应对竞争压力，体内的生理变化不断加剧。如果压力持续过久，个体进入衰竭阶段，免疫系统功能严重受损，身心疾病接踵而至。此外，教材还介绍了**压力的来源**，包括生活事件、日常困扰、心理冲突等（教材p172-174），"内卷"所带来的学业压力、就业压力和社会比较正是年轻人焦虑的主要来源。

从情绪理论来看，**认知评价理论**（拉扎勒斯）认为情绪产生于个体对情境的认知评价（教材p168-169）。同样面对竞争压力，不同的人由于认知评价不同，产生的情绪反应也不同——认为自己有能力应对的人可能体验到"挑战感"，而认为自己无法应对的人则体验到"威胁感"和焦虑。

在压力管理与情绪调节方面（教材p174-177），可以采取以下策略：（1）**认知重评**——改变对压力事件的认知评价方式；（2）**建立社会支持系统**——良好的人际关系可以缓冲压力带来的负面影响；（3）**合理安排时间和目标**——避免盲目攀比，设定切实可行的个人目标；（4）**适当运动和放松训练**——通过身体活动释放压力荷尔蒙。

4. 催眠术真的能控制人的意识吗？请从心理学角度分析意识与无意识的关系。

【考察板块】第四章·意识与注意

答案：

催眠是心理学中一种特殊的意识状态，要理解催眠能否"控制意识"，需要先明确意识与无意识的概念及其关系。

意识是心理学研究的核心问题之一。在心理水平上，意识表示一般的心理状态（如"我是清醒的"），也可以表示心理状态的特殊内容（如对幸福的体验、对往事的回忆）（教材p78）。与意识对应的是**无意识**，即个体不曾觉察到的心理活动和过程（教材p79）。弗洛伊德的**冰山理论**认为，如果将人的心理比作一座冰山，意识只是露出水面的冰山顶端，多数心理活动是无意识的（教材p79）。

常见的无意识现象包括：（1）**无意识行为**——如边织毛衣边看电视时，织毛衣的动作是自动化的、不需要意识参与的行为（教材p79）；（2）**对刺激的无意识**——人们专注于某事时，可能意识不到对行为产生影响的其他事件（教材p79）；（3）**盲视**——脑损伤患者虽然"看"不到刺激，却能在一定程度上对刺激进行信息加工（教材p79）。

催眠是**意识的其他状态**之一（教材p84）。在催眠状态下，被催眠者处于一种介于清醒与睡眠之间的特殊意识状态，其注意范围高度缩小，暗示感受性显著提高。但催眠并不能"完全控制"人的意识——研究表明，被催眠者不会做出违背自己道德底线的行为，催眠更多是增强了被催眠者的暗示敏感性，而非剥夺了其意志自由。

此外，意识具有几个重要功能（教材p80）：帮助个体适应环境、监控和调节行为、以及对信息进行选择性加工。即使在催眠状态下，个体的意识功能并未完全丧失，只是发生了状态变化。这与睡眠和梦的意识状态类似——在睡眠的不同阶段，意识水平不同，梦境中人们虽然丧失了对现实的自觉意识，但仍然存在一定程度的心理活动（教材p81-84）。

综上，催眠术不能完全控制人的意识，它只是改变了意识的状态，增强了个体对暗示的反应性。无意识与意识并非截然对立，而是构成了人类心理活动的连续谱系。

2 模拟试题（二）

2.1 一、简答题（共4题，每题15分）

1. 为什么高速公路上长时间开车容易疲劳犯困？请从意识状态的角度分析。

【考察板块】第四章·意识与注意

答案：

高速公路长途驾驶犯困可以从意识状态的变化和注意的稳定性两个层面来解释。

首先，从意识状态来看，人的意识并非始终处于同一水平，而是在不同状态之间转换。教材介绍了**生物节律的周期性与意识状态**（教材p80）。人体受到昼夜节律（近日节律）的影响，在一天中某些时段自然趋向于低唤醒水平。高速公路单调、重复的驾驶环境进一步加速了意识水平的下降，使驾驶员从正常的清醒状态向**睡眠状态**过渡。睡眠的第一阶段表现为浅睡、易醒、肌肉放松（教材p81-82），这与高速驾驶时"打瞌睡"的表现高度吻合。

其次，从注意的角度来看，这涉及**注意的稳定性**问题。注意的稳定性是指注意在同一对象或同一活动上保持的持久程度（教材p92）。注意不能长时间保持固定不变，会出现周期性的起伏波动，称为**注意的起伏**（又称注意的动摇）。高速公路景观单一、路况变化少，缺乏新异刺激，这使得注意的对象高度单调，注意的稳定性难以维持。

此外，感觉适应也起到了推波助澜的作用。根据教材对感觉适应的介绍（教材p48-49），持续不变的刺激（如发动机噪声、车辆振动、单调的路面景观）会导致感受性降低。当各感觉通道的输入信息趋于恒定时，类似于一种轻度的"感觉剥夺"状态。教材指出，感觉剥夺会使人变得烦躁、渴望刺激，甚至出现幻觉（教材p47-48）——这解释了为什么长时间高速驾驶的司机有时会"看到"不存在的障碍物。

因此，解决高速公路疲劳驾驶的方法应从增加刺激变化（如定时休息、更换音乐、打开车窗通风）和合理规划行驶时间（避开生物节律的低谷期）两方面入手。

2. 有人天生胆小怕事，有人天生大胆冒险，这种差异是怎么形成的？请从人格心理学的角度分析。

【考察板块】第九章·人格

答案：

人格差异的形成是一个复杂的过程，涉及人格的特征、人格理论和人格成因等多方面内容。

首先，教材指出人格具有**独特性**——由于遗传和环境因素的交互作用，每个人都形成了独特的人格特点。人与人之间不存在完全吻合的人格特征（教材p208）。"胆小"或"大胆"可以被视为人格中性格和气质层面的差异表现。

从**气质**来看，气质是个体心理活动的典型、稳定的动力特征，具有天赋性（教材p209）。有的婴儿一出生就表现为好动、喜欢探索，有的则比较安静、敏感。气质类型的不同使得有些人天然地对新异刺激表现出趋近行为（对应"大胆"），而有些人则表现出回避行为（对应"胆小"）。

从**人格理论**来看，弗洛伊德的精神分析理论认为人格中的**本我**追求即时满足（快乐原则），**自我**根据现实条件调节行为（现实原则），**超我**根据道德标准约束行为（道德原则）（教材p210-211）。大胆冒险的人可能是本我力量较强、超我约束较弱的个体；而胆小谨慎的人可能是超我力量较强、自我防御机制（如"回避"）较为活跃的个体。此外，弗洛伊德还强调**童年早期经验**对人格形成的决定性影响（教材p211），儿时安全感的满足程度可能直接影响个体成年后的胆识水平。

从**人格成因**来看（教材p226-229），遗传因素方面，双生子研究表明人格具有一定的遗传基础，同卵双生子在多种人格特质上的相似程度显著高于异卵双生子（教材p226-227）。环境因素方面，家庭教养方式（如过度保护vs鼓励探索）、同伴关系、文化背景等后天因素也深刻塑造着个体的人格（教材p227-229）。

综上，"胆小"或"大胆"是遗传基因与后天环境共同作用的结果，不应简单归因于某一方面。

3. 为什么人在极度悲伤时会"嚎啕大哭"，在极度愤怒时会"浑身发抖"？情绪和身体之间有怎样的关系？

【考察板块】第七章·情绪、压力与健康

答案：

情绪与身体之间的密切关系一直是心理学研究的重要课题，可以从情绪的生理基础和情绪理论两方面来回答。

首先，情绪具有显著的**生理反应**成分。教材指出，情绪活动过程包含认知唤起、主观体验、思考与行为倾向、内部生理变化和外部表情等六个组成部分（教材p156-157）。悲伤时嚎啕大哭、愤怒时浑身发抖，都是情绪的生理变化和外部表情的具体表现。情绪的**生理基础**涉及自主神经系统的活动——交感神经系统在情绪唤起时被激活，导致心率加快、血压升高、肌肉紧张（即"浑身发抖"），而副交感神经则在情绪平复后促使机体恢复平静（教材p161-163）。

其次，**詹姆斯—兰格理论**是情绪心理学中最经典的早期理论之一（教材p166-167）。该理论认为，情绪是对身体变化的感觉。用詹姆斯的话说："因为我们哭泣，所以发愁；因为动手打，所以生气；因为发抖，所以害怕。"也就是说，并非先有情绪体验再有生理反应，而是先有生理反应，个体对这些生理反应的感知构成了情绪体验本身。虽然这一理论有其局限性（如无法解释为什么相同的生理反应可以伴随不同的情绪），但它深刻揭示了情绪与身体之间的紧密联系。

与之对应的是**坎农—巴德理论**，该理论认为情绪体验和生理反应是同时发生的，而非一前一后（教材p167-168）。这意味着悲伤的体验和哭泣的行为可能是同步产生的，而非哭泣"导致"了悲伤。

此外，**表情**也是情绪的重要外部表现。教材在“表情”一节中指出，表情具有**先天性**和**普遍性**（教材p164-165），即某些基本情绪的面部表情是人类共有的、不需要学习的——如悲伤时嘴角下拉、愤怒时眉毛紧锁等。这说明情绪与身体反应之间存在着进化层面的深刻联系，是人类在漫长的进化过程中形成的适应性机制。

4. 你觉得第一印象准确吗？为什么有时候“以貌取人”反而比深入了解更管用？

【考察板块】第三章·感知觉

答案：

“第一印象”在心理学中与知觉的特性和感觉加工方式密切相关。

首先，第一印象的形成涉及**知觉的整体性**。知觉的整体性是指人在知觉时倾向于将对象的各个部分、各种属性作为一个统一的整体来反映（教材p65-66）。当我们初次见到一个人时，并不是对其每一个特征（如身高、穿着、表情、声音）逐一分析，而是迅速将这些零散的感觉信息综合成一个整体印象。这种整体性加工使得第一印象的形成非常迅速。

其次，第一印象还涉及**知觉的理解性**（教材p64-65）。人们在形成知觉时，总是利用已有的知识经验来理解和解释当前的对象。例如，我们看到一个穿着整洁、面带微笑的人，会根据以往的经验将其理解为“友善的”“可靠的”。这种基于经验的快速判断有时确实能够提取到有效信息（如一个人的穿着打扮反映了其社会角色和生活态度），因此“以貌取人”在某些场景下具有一定的合理性。

然而，第一印象也容易产生**错误**。知觉具有**选择性**——我们在知觉时会优先选择某些显著特征而忽略其他信息（教材p63）。如果一个人的某个特征特别突出（如异常高大或穿着非常独特），我们可能过度关注这一特征而忽视其他重要信息，导致以偏概全的判断。此外，**错觉**的存在也说明知觉并不总是准确反映客观现实（教材p74-76）。生活中存在大量视觉错觉，如缪勒—莱耶尔错觉（箭头方向影响对线段长短的判断）等，说明知觉是主观建构的过程，受到多种因素的影响。

因此，第一印象是知觉的整体性和理解性的快速产物，有其适应性价值，但并不总是准确的。在重要决策中，应结合多方面信息进行判断，避免仅凭第一印象做出草率结论。

2.2 二、论述题（共4题，任选2题作答，多答则按所做的前两题计分，每题20分）

1. 请从心理学角度解释“望梅止渴”这个成语的科学原理。

【考察板块】第三章·感知觉 + 第二章·动机与需要

答案：

“望梅止渴”是中国古代著名的心理学故事，其中蕴含着感觉、知觉和动机等多方面的心理学原理。

从**感觉的基本特性**来看（教材p46-50），感觉是客观事物直接作用于感觉器官时，人脑对其个别属性的反映。在“望梅止渴”中，士兵们并未真正品尝到梅子，但曹操关于“前方有梅林”的暗示通过听觉通道进入大脑，激活了与“酸”相关的味觉记忆和唾液反射。这涉及到**联觉**现象——一种感觉引起另一种感觉的心理现象（教材p49-50）。语言描述引发了味觉的联想，从而产生了生理上的唾液分泌反应。

从**知觉的理解性**来看（教材p64-65），知觉不仅依赖于当前的感觉输入，还依赖于个体已有的知识经验。士兵们之前有过吃梅子的经验，因此当听到“梅林”这个词时，大脑能够基于过去的经验迅速建构出梅子的酸味知觉表象，从而产生生理反应。这也说明了知觉是一个主动的、建构性的过程，而非对外界刺激的被动接受。

从**动机与需要**的角度来看，干渴动机驱使个体从事饮水活动（教材p32）。在长途行军中，士兵们处于极度干渴的状态，对水的需要非常强烈。正是这种强烈的需要提高了他们对任何与“解渴”相关信息的敏感性。曹操的暗示提供了一个**正诱因**（教材p27）——虽然这个诱因是虚假的，但它成功地调动了士兵们的行为动机，使他们产生了继续前行的力量。

此外，从记忆的角度来看，士兵们对梅子酸味的记忆属于**形象记忆**（教材p105）——以感知过的事物的具体形象为内容的记忆。这种鲜明的味觉形象记忆被语言暗示激活后，产生了类似真实味觉体验的效果。

综上，“望梅止渴”是感觉联觉、知觉建构、动机激发和记忆提取等多种心理过程协同作用的结果，体现了心理活动对生理反应的深刻影响。

2. 网络游戏为什么让人“上瘾”？请从动机理论和注意的角度分析。

【考察板块】第二章·动机与需要 + 第四章·意识与注意

答案：

网络游戏成瘾现象可以从动机理论、需要层次论和注意的认知理论等角度进行多层次分析。

从**动机的分类**来看，游戏行为同时涉及多种动机（教材p30-38）。（1）**成就动机**——游戏中的等级提升、排名竞争、任务完成等设计满足了玩家追求成就和自我实现的需要；（2）**亲和动机**——在线多人游戏提供了社交互动的机会，满足了玩家的社交需要；（3）**认知动机**——探索新地图、解锁新技能满足了好奇心和求知欲。这些动机的叠加效应使得游戏具有极强的吸引力。

从**唤醒理论**（教材p29-30）来看，赫布和柏林提出人们偏好**最佳唤醒水平**。游戏的设计恰好通过不断变化的关卡难度、随机奖励和紧张刺激的场景维持玩家处于最佳唤醒状态。当唤醒水平过低（如日常工作学习单调时），个体会主动寻求刺激以提高唤醒水平，此时游戏成为极具吸引力的刺激源。唤醒理论的**简化原理**也解释了为什么玩家需要不断更换新游戏——重复刺激使唤醒水平降低，旧游戏变得乏味。

从**马斯洛需要层次理论**来看（教材p42-43），游戏能够同时满足多个层次的需要：归属感（组队合作）、尊重需要（获得荣誉和认可）、甚至自我实现需要（在虚拟世界中成为“英雄”）。在现实生活中这些需要可能难以得到充分满足，游戏则提供了一条相对容易的满足路径。

从**注意**的角度看，游戏利用了**不随意注意**的规律（教材p88-89）。不随意注意是一种没有预定目的、不需要意志努力的注意，新异的、强烈的、变化的刺激容易引起不随意注意。游戏中不断出现的声光效果、弹出通知、限时奖励等正是利用了这一规律。同时，游戏的沉浸式设计使玩家的**随意注意**（教材p89-90）也被锁定在游戏内容上，形成了高度集中的注意状态。这种状态一旦形成，外界信息难以进入注意的焦点，玩家便表现出“废寝忘食”的沉迷状态。

3. 人们常说“江山易改，禀性难移”，但也有人通过后天努力实现了性格的转变。请结合人格理论谈谈您的看法。

【考察板块】第九章·人格

答案：

“江山易改，禀性难移”反映的是人格的**稳定性**特征，而通过后天努力实现性格转变则体现了人格的**可塑性**。教材指出，人格具有稳定性和可塑性的统一（教材p208）。

从**气质**的角度看，气质是个体心理活动的典型、稳定的动力特征，具有天赋性。“江山易改，禀性难移”中的“禀性”最初指的就是气质（教材p209）。气质受遗传和生理因素的制约较大，具有稳定、不易改变的特点。但教材同时指出，在教育等因素的影响下，气质也会发生一定程度的改变，气质是稳定性和可变性的统一。此外，气质本身没有好坏之分，不同的气质类型在不同的活动领域各有其优势。

从**人格理论**来看，特质理论（如奥尔波特、卡特尔的特质理论）认为人格由一系列特质组成，这些特质是相对持久的行为模式（教材p214-218）。卡特尔将人格特质分为表面特质和根源特质，认为根源特质是人格结构中最基本、最稳定的成分。这说明人格的核心部分确实具有较高的稳定性，不容易改变。

然而，弗洛伊德的精神分析理论也为人格改变提供了理论可能。弗洛伊德提出了**自我防御机制**的概念（教材p212-213），包括压抑、否认、投射、合理化、升华等。通过心理咨询和自我反省，个体可以意识到自己惯用的防御机制，并通过**升华**等积极的防御方式将消极的冲动转化为社会认可的行为，从而在一定程度上改变人格的外在表现。

从**人格成因**来看（教材p226-229），遗传因素为人格的形成提供了生物学基础，但环境因素（家庭、教育、文化、重大生活事件等）同样对人格产生深远影响。一个人如果进入新的社会环境、接受新的教育理念、经历重大生活转折，其人格确实可能发生显著变化。

综上，"禀性"确实不易改变，但并非完全不可改变。人格是遗传与环境、稳定与可塑的统一体，通过积极的自我调节和适宜的环境影响，人格的改善是完全可能的。

4. 请谈一谈，学习心理学知识对您的日常生活有什么帮助？

【考察板块】综合（第二至九章）

答案：

心理学知识对日常生活的帮助是多方面的，可以从认识自我、调节情绪、提升学习效率和改善人际关系四个方面来阐述。

第一，在**认识自我**方面，人格心理学帮助我们理解自身的性格特点和行为模式。通过了解弗洛伊德的人格结构理论（本我、自我、超我，教材p210-211），我们可以更清晰地认识到自己内心冲突的来源；通过了解人格特征（整体性、稳定性、独特性等，教材p208），我们可以更加客观地接纳自我，同时有方向地促进自我成长。

第二，在**调节情绪**方面，情绪心理学的知识帮助我们识别和管理情绪。认识到情绪的基本类别和两极性（教材p157-158），我们能够更准确地命名和表达自己的情绪状态。了解压力管理的策略（教材p174-177），如认知重评、建立社会支持、运动放松等，能帮助我们在面对生活压力时采取更健康的应对方式。

第三，在**提升学习效率**方面，记忆心理学的知识直接指导学习方法。了解遗忘曲线的"先快后慢"规律（教材p121-122），我们知道应当及时复习；了解短时记忆的容量限制（ 7 ± 2 ，教材p107），我们可以通过组块化策略扩展记忆容量；了解深加工水平效应（教材p119-120），我们可以通过对学习材料的深入理解来增强长时记忆效果。

第四，在**改善人际关系**方面，知觉心理学提醒我们"第一印象"可能存在偏差（知觉的选择性、整体性，教材p63-66），应避免以偏概全。注意心理学教会在我们与人交流时保持"随意注意"（教材p89-90），给予对方充分的关注和倾听。动机心理学帮助我们理解他人行为背后的需要和动机（教材p26-27），从而增进同理心和人际理解。

3 模拟试题（三）

3.1 一、简答题（共4题，每题15分）

1. 为什么一首歌听了很多遍后就不再觉得好听了？请从心理学角度解释这种现象。

【考察板块】第二章·动机与需要（唤醒理论）+ 第三章·感知觉

答案：

这一现象可以从唤醒理论和感觉适应两个角度来解释。

首先，从**唤醒理论**来看，赫布和柏林提出人们偏好中等强度的刺激水平，因为它能引起最佳的唤醒水平（教材p29）。唤醒理论的第二个原理是**简化原理**——重复进行刺激能使唤醒水平降低（教材p29-30）。一首新歌初次听到时，因为其新异性，能够引起较高的唤醒水平，处于令人愉悦的最佳唤醒区间。但随着反复播放，这首歌引起的唤醒水平逐渐降低，跌出最佳区间，于是变得不再令人愉悦甚至令人厌烦。唤醒理论的第三个原理指出，**个人经验影响偏好**——有经验的音乐爱好者喜欢复杂的音乐，因为经验帮助他们更好地组织刺激（教材p29-30），这也解释了为什么音乐发烧友对同一首歌的“厌倦期”可能比普通听众更长。

有趣的是，教材还指出，经过一段时间后人们可能会重新喜欢上这首歌——当其唤醒水平恢复到最佳状态时，这首歌又变得好听了（教材p29）。这就是为什么“老歌”隔几年后再听会感到格外亲切。

其次，从**感觉适应**的角度来看（教材p48-49），在外界刺激持续作用下，感受性会发生变化。反复聆听同一首歌曲，听觉系统对其旋律、节奏、音色等特征的感受性逐渐降低，从而使得同样的声学刺激所引起的感觉愉悦度下降。这与其他感觉适应现象（如入芝兰之室久而不闻其香）的原理是一致的。

2. 为什么人们睡觉时会做梦？梦是否有意义？

【考察板块】第四章·意识与注意

答案：

做梦是人类睡眠过程中的一种正常的意识现象，可以从睡眠的阶段和梦的心理学解释两方面来分析。

教材指出，睡眠是一种有规律的、周期性的意识状态变化（教材p81-82）。睡眠可以分为若干个阶段，其中**快速眼动睡眠（REM睡眠）**阶段是梦境发生的主要时期。在REM睡眠中，脑电波活动接近清醒状态，眼球快速转动，但全身肌肉几乎完全松弛。如果在REM阶段被唤醒，大多数人都报告正在做梦。一个正常成年人每晚的睡眠大约经历4~5个循环，每个循环约90分钟，随着夜晚推移，REM睡眠的持续时间逐渐延长。

关于梦是否有意义，心理学界存在不同观点。弗洛伊德认为梦是通往**无意识**的“皇家大道”（教材p83-84）。他在《梦的解析》中提出，梦是被压抑的无意识愿望的伪装满足——那些不被社会道德所接受的欲望和冲动，在清醒时被压抑到无意识中，只有在睡眠时意识控制放松，才以梦的形式间接表达出来。梦有**显梦**（梦的表面内容）和**隐梦**（梦的潜在含义）之分。

教材还指出，意识具有多种功能，包括帮助个体适应环境、监控行为等（教材p80）。在睡眠状态下，意识的监控功能大幅减弱，这使得平时被抑制的心理内容有可能进入意识领域。从认知心理学的角度看，梦可能是大脑对白天经历的信息进行整理、巩固和整合的过程，有助于记忆的巩固和情绪的调节。

综上，梦是睡眠过程中的正常意识现象，虽然其内容看似荒诞，但可能反映了个体的无意识心理活动，也可能是大脑进行信息加工和情绪调节的重要机制。

3. 人的表情是天生的还是后天学会的？为什么不同国家的人可以通过表情相互理解？

【考察板块】第七章·情绪、压力与健康

答案：

这一问题涉及教材“表情”一节中关于表情先天性和普遍性的讨论。

首先，关于**表情的先天性**（教材p164）。研究表明，一些基本的面部表情（如快乐、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶和惊奇）是天生的，不需要通过学习来获得。证据包括：（1）先天性盲人虽然从未见过他人的表情，但其面部表情与正常人基本一致——他们在高兴时同样会微笑，在悲伤时同样会哭泣；（2）婴儿在出生后不久就能表现出基本的面部表情，远早于有可能通过学习习得这些表情的年龄。这些证据有力地支持了表情具有先天性的观点。

其次，关于**表情的普遍性**（教材p165）。达尔文最早提出人类的面部表情具有跨文化的普遍性。后来的研究（如埃克曼的跨文化面部表情识别研究）证实，不同文化背景的人对基本情绪的面部表情具有高度一致的识别能力。即使是与现代文明隔绝的原始部落居民，也能准确辨认照片中的基本情绪表情。这说明基本情绪的面部表情是人类共有的"通用语言"，这就是为什么不同国家的人可以通过表情相互理解。

然而，表情也受到**文化因素**的影响（教材p166）。虽然基本情绪的表情是普遍的，但不同文化对表情的**显示规则**有所不同——即在何种情境下应该表达或抑制某种情绪。例如，在一些东亚文化中，人们倾向于在公共场合抑制强烈的情绪表达；而在一些西方文化中，开放地表达情绪则更被接受。

综上，基本情绪的面部表情具有先天性和跨文化的普遍性，是人类在进化过程中形成的适应性沟通工具。同时，文化因素也会对表情的表达规则产生一定的调节作用。

4. 为什么老年人经常说"以前的事情记得很清楚，昨天的事情反而记不住"？

【考察板块】第五章·记忆

答案：

老年人的这种记忆体验在心理学上有明确的解释，涉及长时记忆与短时记忆的差异、自传体记忆的特点以及遗忘的原因。

首先，从**记忆的分类**来看，"以前的事情记得很清楚"属于**长时记忆**的内容——信息保持时间长达数年甚至终身（教材p107）。而"昨天的事情记不住"则可能与**短时记忆向长时记忆转化**的过程受阻有关。随着年龄增长，大脑的编码和存储功能逐渐衰退，新信息难以通过有效的复述和编码进入长时记忆系统。

其次，从**自传体记忆**来看（教材p127-128），自传体记忆是个体对自己亲身经历的事件的记忆。研究发现，人们往往对青少年和青年时期（大约15-25岁）的事件记忆最为清晰，心理学上称之为"**记忆隆起**"（**reminiscence bump**）。这一时期是人生经历重大"第一次"最多的阶段（第一次上大学、第一份工作、第一次恋爱等），这些事件因其新颖性和情感强度而被深刻编码和储存。

此外，**闪光灯记忆**也可以解释这一现象（教材p128）。那些与强烈情绪体验相关联的重大事件（如国家大事、个人生活中的重要转折点）会形成特别清晰、鲜明的记忆。老年人的过去经历中包含许多这样的强烈情绪事件，因而记忆特别持久。

从**遗忘的原因**来看（教材p123-124），长时记忆的遗忘可以用**衰退说**和**干扰说**来解释。对于新近事件，由于老年人日常生活中的信息刺激相对减少，编码深度不够，加之前摄抑制的影响（过去大量已有记忆对新记忆的干扰），新信息更容易被遗忘。而久远的记忆经过了反复提取和回忆，记忆痕迹得到了多次强化，因此更加牢固。

3.2 二、论述题（共4题，任选2题作答，多答则按所做的前两题计分，每题20分）

1. "鸡尾酒会效应"是指在嘈杂的聚会中，你依然能听到别人喊你的名字。请用注意理论解释这一现象。

【考察板块】第四章·意识与注意

答案：

"鸡尾酒会效应"是注意心理学中的经典现象，可以从过滤器模型、衰减器模型和注意的选择性三个理论视角来解释。

首先，布鲁德本特的**过滤器模型**（教材p95）认为，大脑的加工能力有限，信息进入时需要经过一个瓶颈式的过滤器，只有被选择的通道信息才能通过并得到进一步加工。按照这一理论，在鸡尾酒会上，你将注意集中在与你交谈的人身上时，其他人的声音应该被完全阻断。然而，鸡尾酒会效应表明非注意通道的某些信息（如自己的名字）仍然能够被识别，这对过滤器模型的"全或无"原则构成了挑战。

为了解释这一现象，特瑞斯曼提出了**衰减器模型**（教材p95-96）。该模型认为，信息通道中的过滤装置并非按照"全或无"原则工作，而是按照**衰减方式**工作——非注意通道的信息不会被完全阻断，而是被衰减到较弱的水平。但某些具有特殊意义的信息（如自己的名字）的**激活阈限**较低，即使在被衰减的状态下，仍然能够达到识别阈限而被意识到。这就完美解释了为什么在嘈杂环境中，你能"听到"别人喊你的名字——你的名字在你的词汇系统中具有最低的激活阈限。

此外，双耳分听实验为理解这一现象提供了实验依据（教材p95-96）。切里（1953）在实验中发现，被试虽然主要加工追随耳的信息，但非追随耳的某些信息（如自己的名字、语言的物理特征变化）仍然能被注意到。格雷等人（1960）的实验进一步发现，当呈现的刺激可以组成有意义的信息时，被试会自动地跨越两耳进行信息整合，说明非注意通道的信息至少得到了部分加工。

从注意的**选择性**来看（对应知觉的选择性，教材p63），人在任何时刻都会对信息进行选择性加工。在鸡尾酒会中，与你交谈者的声音是知觉的"对象"，周围的嘈杂声是"背景"。但当背景中出现对你具有高度个人意义的刺激（如你的名字）时，注意会自动转移，背景变成了新的对象——这体现了知觉对象和背景的可转换性。

综上，鸡尾酒会效应揭示了注意的选择性并非绝对的"全或无"，而是存在程度上的差异，具有生存适应意义的重要信息即使在非注意状态下也能得到一定程度的加工。

2. 请结合心理学知识，设计一个提高学习效率的方案，并说明其心理学依据。

【考察板块】第五章·记忆 + 第四章·意识与注意

答案：

结合记忆心理学和注意心理学的知识，可以设计以下提高学习效率的系统方案。

第一，合理安排复习时间——利用遗忘规律。根据艾宾浩斯遗忘曲线，遗忘在学习之后立即开始，进程先快后慢（教材p121-122）。因此，最有效的复习策略是**及时复习**——在学习后的1小时、1天、3天、1周、1个月分别进行复习。此外，**分散复习**优于集中复习，应将学习内容分布在较长的时间跨度内（教材p125-126）。

第二，使用组块化和精细编码策略——扩展短时记忆容量。短时记忆的容量为 7 ± 2 个组块（教材p107），通过将零散的信息组织成有意义的组块（如将手机号码分段记忆），可以有效扩展短时记忆的容量。同时，采用**精细复述**（而非简单的机械复述）来进行编码——即将新信息与已有知识建立联系，进行深层次的意义加工（教材p114-118），有助于信息从短时记忆转入长时记忆。

第三，利用多种编码方式——增强记忆效果。教材指出记忆可以分为形象记忆、语词逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆（教材p105-106）。在学习中综合运用视觉（图表、思维导图）、听觉（朗读、讲解）和动觉（书写、实践操作）等多通道编码方式，能够建立更丰富的记忆线索，提高提取的成功率。

第四，创造适宜的注意环境——利用注意规律。根据不随意注意的规律（教材p88-89），应减少学习环境中的干扰因素（如手机通知、噪声等）。同时，利用随意注意的规律（教材p89-90），设定明确的学习目标，增强学习的目的性和意志努力。教材还指出，两种注意的交替运用有助于维持注意的持久性（教材p101）——在学习过程中适当穿插休息和调剂性活动，避免持续紧张导致的注意疲劳。

第五，减少前摄抑制和倒摄抑制——合理安排学习顺序。根据干扰说（教材p123-124），先学的内容会干扰后学的内容（前摄抑制），后学的内容也会干扰先学的内容（倒摄抑制）。因此，应避免在短时间内连续学习相似度高的科目，将差异性大的学科交替安排。此外，睡前学习的内容由于不受倒摄抑制的影响，记忆保持效果最好。

3. "看恐怖片时捂住眼睛但竖起耳朵听"——为什么人们既害怕又渴望惊险刺激？请用心理学理论解释。

【考察板块】第二章·动机与需要 + 第七章·情绪、压力与健康

答案：

"既害怕又渴望惊险刺激"这一矛盾心理可以从唤醒理论、动机冲突和情绪理论三个角度来解释。

首先，**唤醒理论**（教材p29-30）认为，人们总是被唤醒并维持着生理激活的最佳水平。恐怖片提供的是**高强度刺激**，能够迅速提高个体的唤醒水平。对于那些日常生活中唤醒水平偏低的人来说（如学习工作单调），恐怖片的高唤醒正好满足了他们提升唤醒水平的需要。但当唤醒水平超过最佳水平时，个体又会感到不适——于是出现了"捂住眼睛"来降低视觉刺激、同时"竖起耳朵"保持一定唤醒水平的折中行为。这种行为本质上是个体在追求和维持最佳唤醒水平的自我调节过程。

其次，从**动机的分类**来看，这一行为涉及**趋避冲突**——个体对同一目标既有趋近的动机（好奇心、寻求刺激），又有回避的动机（恐惧、厌恶）（教材p34-36）。当趋近动机和回避动机的力量大致相当时，个体便表现出矛盾的行为——既想看又不敢看。此外，好奇心和求知欲本身也是一种认知动机（教材p38），驱使人们去探索未知和危险，这是人类进化过程中形成的一种适应性倾向。

从**情绪理论**来看，恐惧属于基本情绪之一（教材p157），是面对威胁时产生的适应性反应。有趣的是，在安全环境中体验到的恐惧（如看恐怖片）与真实危险中的恐惧有本质不同——前者被称为"受控恐惧"（recreational fear），个体知道自己实际上是安全的，因此恐惧情绪在消退后往往伴随着**快乐和兴奋感**（类似于过山车带来的快感）。这种从高唤醒的负性情绪迅速转变为正性情绪的过程本身就具有强化作用，使人们反复寻求类似体验。

此外，从情绪的**认知评价理论**（教材p168-169）来看，个体对恐怖片情境的认知评价是"虚构的、安全的"，这种评价使得恐惧体验不至于过度失控，同时保留了足够的刺激性来满足唤醒需求。

4. 有人说"世上没有两片完全相同的叶子"，也没有两个完全相同的人。请从人格心理学角度论述人格的独特性。

【考察板块】第九章·人格

答案：

"没有两个完全相同的人"在人格心理学中体现为人格的**独特性**特征。教材指出，人格不仅受生理活动、神经系统活动特点的影响，同时也受社会文化、教育、家庭等后天环境的影响。由于这些影响因素及其交互作用根本不可能完全相同，从而形成了每个个体独特的人格特点（教材p208）。

从**气质**的角度看（教材p209），气质是个体心理活动的动力特征，具有天赋性。不同个体的神经系统活动类型不同（如强弱、灵活或不灵活、平衡与不平衡的组合），导致了气质的个体差异。有的人天生活泼好动（多血质），有的人安静内敛（抑郁质），这些气质差异从出生就开始显现。

从**性格**的角度看（教材p209-210），性格是在对现实的态度和习惯化的行为方式中表现出来的比较稳定的心理特征。勤劳或懒惰、热情或冷漠、谦虚或骄傲——每个人在这些维度上的表现组合是独一无二的。

从**人格理论**的角度看，弗洛伊德的精神分析理论认为每个人的**本我、自我和超我**的力量对比各不相同（教材p210-211），人格发展各阶段（口唇期、肛门期、性器期、潜伏期、生殖期）的经历和冲突解决方式也因人而异，因此形成了独特的人格结构。特质理论（如卡特尔的16种人格因素）则认为，每个人在各种人格特质上的得分组合构成了独特的人格画像（教材p216-218）。

从**人格成因**来看（教材p226-229），遗传因素提供了人格的生物学基础，即使是同卵双生子，由于后天环境的不同，其人格也会产生差异（教材p208）。环境因素方面，每个人的家庭背景、成长经历、文化环境、教育经历和人生遭遇都不尽相同，这些独特的人生经验共同塑造了独特的人格。

因此，人格的独特性是遗传因素和环境因素的独特组合所决定的。理解人格的独特性，有助于我们尊重个体差异，避免用统一的标准来评价和要求不同的人。

4 模拟试题（四）

4.1 一、简答题（共4题，每题15分）

1. 为什么有时候在黑暗中反而能"看到"闪烁的光点？人的感觉是否完全忠实于外界刺激？

【考察板块】 第三章·感知觉

答案：

在黑暗中"看到"闪烁光点，这一现象涉及感觉的**适宜刺激**、感觉阈限以及错觉等心理学概念。

首先，每种感觉器官都有其**适宜刺激**（教材p48）。视觉的适宜刺激是波长在380~780纳米之间的电磁波。在完全黑暗的环境中，缺乏外界可见光的刺激，但视觉系统并不会完全停止活动。视网膜上的感光细胞和视觉皮层存在自发的神经活动，这些内源性的神经放电可以产生类似于光刺激的主观体验，即所谓的"自发光幻视"。这说明感觉并非完全由外界刺激决定，内部神经活动本身也可以产生感觉体验。

其次，这涉及到**感觉阈限**的概念（教材p48-49）。绝对阈限是刚好能引起感觉的最小刺激量。当外界刺激极其微弱（如黑暗环境）时，感觉器官的感受性会因为**暗适应**而大幅提高——从明处到暗处时，视觉感受性逐渐增加，人眼逐渐适应黑暗并能看到极其微弱的光线（教材p48-49）。在这种高感受性状态下，一些原本低于阈限的微弱刺激（如视网膜的自发活动）可能被误判为外部光刺激。

此外，**错觉**的存在也说明人的感觉和知觉并非总是忠实于外界刺激（教材p74-76）。错觉是与客观事物的实际情况不相符合的知觉。在视觉领域，存在大量经典的视错觉，如缪勒—莱耶尔错觉（箭头方向影响对线段长短的判断）、蓬佐错觉（平行线间距影响对线段长度的知觉）等。这些错觉表明知觉是大脑对感觉信息的主动建构和解释，而非简单的"拍照"式记录。

综上，人的感觉并非完全忠实于外界刺激。感觉是客观刺激与主观加工共同作用的结果，受到感受性、适应水平、注意状态以及认知经验等多种因素的影响。

2. 上课走神是学生的"通病"，如何利用注意规律来减少课堂分心？

【考察板块】 第四章·意识与注意

答案：

上课走神可以从注意的种类和注意规律在教学中的运用两方面来分析和解决。

教材将注意分为**不随意注意**（无意注意）、**随意注意**（有意注意）和**随意后注意**（有意后注意）三种（教材p88-90）。不随意注意是没有预定目的、不需要意志努力的注意，容易被新异的、强烈的、变化的刺激所引起。随意注意是有预定目的、需要意志努力的注意。随意后注意是在随意注意基础上发展起来的，有预定目的但不需要意志努力的注意。

要减少课堂分心，可以利用以下注意规律（教材p100-102）：

（1）利用不随意注意规律。教师应注意教学环境的布置，减少与教学无关的新异刺激（如窗外噪声、手机等），同时适当增加教学中的新异元素（如使用多媒体、讲述有趣的案例、变换教学方式）来主动吸引学生的不随意注意。

（2）利用随意注意规律。帮助学生明确学习目标和任务要求，使学生带着问题听课。培养学生的间接兴趣（对学习结果的兴趣），用学习的重要性和意义来激发随意注意。此外，教会学生用意志力与干扰作斗争也是保持随意注意的重要方法。

（3）利用两种注意交替的规律。教学过程中应注意两种注意的交替运用（教材p101）——不能总是要求学生进行紧张的随意注意（容易疲劳），也不能总是靠新异刺激维持不随意注意（容易分散注意力）。应在讲解重点知识时调动随意注意，在过渡环节或小结时穿插轻松的内容引起不随意注意。

（4）控制注意分散因素。教材在“课堂上学生的分心与控制”一节（教材p101-102）中指出，学生分心的原因包括外部干扰和内部因素（如疲劳、兴趣不足等）。教师应注意控制课堂节奏，避免长时间单调讲解，适时提问、讨论、动手操作，使学生的注意在不同对象间有节奏地转移。

3. 压力总是有害的吗？适度的压力对人有什么作用？

【考察板块】第七章·情绪、压力与健康

答案：

压力并非总是有害的，适度的压力对人具有积极的作用。这可以从压力的概念、压力的阶段性反应和情绪的功能三方面来理解。

首先，从**压力的概念**来看（教材p171），薛利提出压力是生理系统中应对刺激的反应所引发的非特异性变化状态。当刺激事件打破了机体的平衡或超过了个体的能力时，就会体验到压力。但压力本身是一个中性概念——它可以是正面的（如晋升带来的挑战感），也可以是负面的（如失业带来的焦虑感）。

其次，从**压力的阶段性反应**来看，薛利将个体对压力的反应分为动员、阻抗和衰竭三个阶段（教材p171-172）。在**动员阶段**，压力刺激引起个体的紧张感，人体的防御系统被激活，心率加快、血压升高、注意力集中、反应速度加快。这一阶段的生理变化实际上是一种**积极的动员**，帮助个体做好应对挑战的准备。适度的压力能使个体保持在动员阶段，充分发挥潜能。只有当压力持续过久、强度过大，个体才会进入阻抗阶段甚至衰竭阶段，此时才会对身心健康造成损害。

从**情绪的作用**来看（教材p159-160），适度的紧张和焦虑（即适度的压力情绪）具有**适应功能**——它能提高个体的警觉性和注意力，促使个体积极应对环境的要求。教材还指出，情绪对行为具有**激励功能**和**信号功能**——适度的压力情绪可以激励个体付出更多的努力，同时向自己和他人发出“需要关注”的信号。

从**动机理论**的角度来看，唤醒理论中刺激水平和偏好之间的倒“U”形曲线关系（教材p29）也适用于压力与表现的关系——过低的压力导致动力不足，过高的压力导致焦虑崩溃，**中等水平的压力**能够激发最佳表现。这就是为什么有些人在考试前适度紧张时反而发挥得最好。

因此，压力管理的关键不在于消除压力，而在于将压力维持在适度水平，并运用有效的应对策略（如认知重评、社会支持、时间管理等，教材p174-177）来防止压力过度累积。

4. 为什么人在紧张的时候容易"脑子一片空白"? 请从记忆提取的角度分析。

【考察板块】第五章·记忆

答案:

"脑子一片空白"实质上是**长时记忆提取失败**的表现,可以从记忆提取的机制、情绪与记忆的关系两方面来分析。

首先,从**记忆的加工过程**来看,记忆包括编码、储存和提取三个环节(教材p107-108)。提取是从长时记忆中找出所需信息的过程,包括**回忆(recall)**和**再认(recognition)**两种方式(教材p125-126)。回忆是在缺少明显外部线索的条件下主动搜索和提取信息,难度较大;再认是根据再次呈现的信息判断其是否曾经学习过,难度较小。考试中的主观题主要依赖回忆,而紧张状态下回忆能力尤其容易受损。

其次,**提取线索**对成功提取至关重要。教材指出,提取的成功与否很大程度上取决于编码时建立的线索是否在提取时可用(教材p119-120)。紧张状态会导致注意范围缩小——个体的注意力被焦虑情绪本身占据,可用于搜索记忆的认知资源大幅减少,从而难以有效地利用提取线索。

从**干扰说**的角度来看(教材p123-124),紧张时大脑中充斥着焦虑相关的想法(如"我怎么想不起来""完了""时间不够了"等),这些想法构成了一种**内部干扰**,阻碍了对目标信息的正常提取。这类似于倒摄抑制——后来产生的焦虑想法干扰了先前学习的知识的提取。

从**情绪与记忆**的关系来看,过度的消极情绪会损害认知功能。教材指出情绪具有调控作用(教材p159-160),适度的情绪唤起有助于注意集中和记忆提取,但过度的情绪唤起则会产生相反的效果。薛利的压力理论也说明,当个体进入压力反应的"衰竭阶段"时,认知功能会显著受损(教材p171-172)。

因此,应对考试紧张的策略包括:充分准备以增强信心(减少焦虑来源)、使用深呼吸等放松技巧(降低生理唤醒水平)、以及在编码阶段建立多元化的提取线索(如将知识与具体情境、个人经验相联系),以减少紧张对记忆提取的干扰。

4.2 二、论述题(共4题,任选2题作答,多答则按所做的前两题计分,每题20分)

1. "入芝兰之室,久而不闻其香;入鲍鱼之肆,久而不闻其臭。"请从感觉心理学的角度对此进行解释。

【考察板块】第三章·感知觉

答案:

这句古语出自《孔子家语》,完美地描述了心理学中**感觉适应**的现象。

感觉适应(adaptation)是指在外界刺激持续作用下,感受性发生变化的现象(教材p48-49)。当外界刺激的强度和性质保持恒定时,感觉器官的感受性会逐渐降低,个体对该刺激的感觉变得越来越弱直至感觉不到。"入芝兰之室久而不闻其香"就是**嗅觉适应**的典型例子——进入花房初始,兰花的香气刺激嗅觉感受器产生芳香的感觉,但随着持续暴露,嗅觉感受器的感受性逐渐降低,最终不再能够感觉到花香。"入鲍鱼之肆久而不闻其臭"同理——对鱼腥味的嗅觉也会随持续暴露而适应。

感觉适应是所有感觉系统的共同特征,但不同感觉的适应速度有所不同。嗅觉的适应速度较快,视觉中的暗适应和明适应也是重要的适应现象(教材p48-49)——从明亮处进入暗室时,最初什么都看不见,但经过一段时间后逐渐能看清物体,这就是**暗适应**过程中视觉感受性逐渐提高的表现。相反,从暗处突然进入明亮环境时会感到刺眼,随后逐渐恢复,这是**明适应**过程中视觉感受性逐渐降低的表现。

感觉适应具有重要的**生物学意义**。一方面，适应使得感觉系统不会被持续不变的无关刺激所占据，从而能够将有限的加工资源分配给新出现的、可能具有生存意义的刺激变化。另一方面，适应的存在也提醒我们，感觉系统的功能不是对刺激的绝对量进行反映，而是对刺激的**变化**特别敏感。教材中介绍的**韦伯定律**也体现了这一点——差别阈限（刚好能感觉到刺激变化的最小差别量）与原刺激量之间存在恒定的比值关系（教材p49-50）。

从知觉的角度来看，感觉适应也影响了我们对环境的知觉判断。由于感觉适应的存在，我们对"习以为常"的环境特征不再敏感，而对新异的变化格外警觉——这在进化中具有重要的生存价值，使我们能够迅速发现环境中的潜在威胁或机会。

因此，这句古语不仅是日常经验的总结，更是对感觉适应现象的精确描述，揭示了人类感觉系统的基本工作原理。

2. 弗洛伊德说"人格像一座冰山"。请结合精神分析理论，谈谈您对"冰山理论"的理解。

【考察板块】第九章·人格 + 第四章·意识与注意

答案：

弗洛伊德的"冰山理论"是精神分析学派最具影响力的比喻之一，它形象地描述了人格结构与意识层次之间的关系。

首先，弗洛伊德将人的心理活动分为三个层次：**意识、前意识和潜意识（无意识）**（教材p210，同时参见教材p79关于意识与无意识的介绍）。意识是个体能够直接觉察到的心理活动部分，如当下的思考、感知和意愿。前意识处于意识与潜意识之间，是暂时被遗忘但可以通过努力回忆而重新进入意识的内容。潜意识（无意识）则是无法被直接意识到的心理活动部分，包括原始的本能冲动和被压抑的欲望、记忆和情感。在冰山模型中，露出水面的部分代表意识（只占很小一部分），水面附近的部分代表前意识，而水面以下的巨大冰体代表潜意识（教材p79）。这说明人类心理活动的绝大部分是在意识之外进行的。

其次，弗洛伊德在此基础上进一步提出了**人格的结构模型**——本我、自我和超我（教材p210-211）。**本我（Id）**主要由原始的本能组成，遵循快乐原则，追求即时满足，大部分处于潜意识层面。**自我（Ego）**是人格中理性的、现实的部分，遵循现实原则，在本我和超我之间进行调节，横跨意识和潜意识两个层面。**超我（Superego）**代表社会道德标准和理想，遵循道德原则，通过良心和自我理想来约束本我的冲动，也部分处于潜意识中。

冰山理论的核心洞见在于揭示了**潜意识对人类行为的巨大影响**。弗洛伊德认为，潜意识是推动人类活动的强大内驱力，支配着人的行为（教材p210）。许多看似理性的行为选择，实际上受到潜意识动机的深刻影响。例如，口误（弗洛伊德口误）、梦境（教材p83-84）、自我防御机制（如压抑、投射、合理化、升华等，教材p212-213）都是潜意识内容间接显现的方式。

当本我、自我和超我之间发生冲突时，个体会体验到焦虑。为了应对这种焦虑，**自我防御机制**被启动（教材p212-213）。常见的防御机制包括：压抑（将不可接受的想法排斥出意识）、否认（拒绝承认现实）、投射（将自己的不可接受特征归咎于他人）、合理化（为不合理的行为找到合理的理由）、升华（将原始冲动转化为社会接受的活动）等。这些防御机制大多在潜意识层面运作，个体往往并不自知。

虽然弗洛伊德的冰山理论在后来受到了一些批评和修正，但它开创了对潜意识心理的系统研究，深刻影响了心理治疗、文学批评、艺术理论等多个领域，至今仍是理解人格和心理活动的重要框架之一。

3. 短视频平台为什么让人"刷不停"? 请从注意和动机的角度分析。

【考察板块】第四章·意识与注意 + 第二章·动机与需要

答案：

短视频平台的"成瘾性"设计可以从注意的种类和品质、动机理论等角度进行深入分析。

从**注意的种类**来看（教材p88-90），短视频的设计充分利用了**不随意注意**的规律。不随意注意容易被新异的、变化的、强烈的刺激所引起。短视频的核心特征正是——每一条视频都是全新的内容，时长极短（15-60秒），充满视觉和听觉刺激，而且系统会根据算法不断推送个性化的内容。这些特征使得每次"刷到"新视频都会引发不随意注意，用户无需意志努力就被新内容所吸引。

从**注意的稳定性**来看（教材p92），注意不能长时间固定在同一对象上，会出现周期性的起伏波动。短视频的短小精悍恰好适应了注意的这一特性——在注意即将发生动摇时，新的视频已经开始播放，持续刺激用户的注意系统，使其难以自主停下。

从**唤醒理论**来看（教材p29-30），个体偏好最佳唤醒水平。短视频内容丰富多样——搞笑、感人、惊奇、知识性内容交替出现——始终将用户的唤醒水平维持在愉悦的最佳区间。当一条视频的唤醒效果减弱时，简化原理使用户渴望新的刺激，而"上滑"操作的便捷性使新刺激的获取几乎零成本。

从**动机的功能**来看（教材p28），短视频的推荐算法充当了强大的**正诱因**（教材p27），它根据用户的偏好精准推送内容，不断满足用户的好奇心和娱乐需要。从**需要层次理论**来看（教材p42-43），短视频既满足了社交需要（评论、点赞、分享），也满足了尊重需要（被关注、获得认同），甚至在某种程度上满足了认知需要（获取新知识）。

从**注意的分配**来看（教材p93），由于刷短视频主要占用视觉和听觉通道，用户很难在刷视频的同时有效地进行其他需要相同通道的活动（如学习、工作），这导致了时间的大量消耗。而注意转移的困难（教材p94）——从一个高度吸引人的对象转移到一个相对枯燥的对象需要较大的意志努力——使得"放下手机去学习"变得格外困难。

4. 心理学中有一句名言："幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。"请从需要层次理论的角度分析什么是幸福。

【考察板块】第二章·动机与需要

答案：

托尔斯泰的这句名言可以借助马斯洛的需要层次理论来进行心理学解读——"幸福"在很大程度上取决于个体各层次需要的满足程度。

马斯洛将人类的需要分为两大类七个层次，呈金字塔形排列（教材p42）。基本需要包括：**生理需要**（食物、水、睡眠等）、**安全需要**（人身安全、经济安全等）、**归属和爱的需要**（友谊、亲情、爱情等）和**尊重需要**（自尊和被他人尊重）。成长性需要包括：**认知需要**（求知、探索）、**审美需要**（对美的追求）和**自我实现需要**（发挥潜能、实现价值）。

"幸福的家庭都是相似的"——相似之处在于基本需要得到了满足。在幸福的家庭中，成员的生理需要有保障，安全需要得到满足（经济稳定、生活安全），归属和爱的需要得到充分回应（家庭成员间相互关爱、支持），尊重需要也得到尊重（成员间的相互尊重和认可）。马斯洛认为，只有低级需要基本满足后才会出现高一级的需要（教材p42-43），因此幸福家庭的"相似性"在于这种需要满足的递进关系是完整的。

"不幸的家庭各有各的不幸"——不同家庭中被剥夺或缺失的需要层次各不相同。有的家庭在生理需要层面缺失（贫困、温饱问题）；有的在安全需要层面缺失（家庭暴力、疾病威胁）；有的在归属和爱的需要层面缺失（家庭关系冷漠、缺乏沟通）；有的在尊重需要层面缺失（不被理解、不被认可）。由于缺失的层次不同，表现出来的"不幸"也各不相同。

此外，马斯洛指出，每一时刻最占优势的需要支配着一个人的意识，成为组织行为的核心力量（教材p42）。如果一个人的基本需要长期得不到满足，其行为和情绪就会被这种缺失所主导，难以发展出更高层次的追求。这就是为什么马斯洛特别强调**童年时期爱的教育**的重要性——如果童年失去了安全、爱与尊重，个体将很难达到自我实现的境界（教材p42-43）。

综上，从需要层次理论来看，幸福不仅仅是物质需求的满足，更是从生理到心理、从基本到成长的各层次需要的和谐统一。

5 模拟试题（五）

5.1 一、简答题（共4题，每题15分）

1. 为什么学骑自行车一旦学会就终生不忘，而英语单词背了又忘？

【考察板块】第五章·记忆

答案：

骑自行车和背单词分别对应不同类型的记忆，其遗忘规律也有本质差异。

首先，从**记忆的分类**来看，骑自行车属于**程序性记忆**（procedural memory），即关于“如何做”的记忆，包括各种技能和操作的记忆（教材p106-107）。程序性记忆一旦通过反复练习获得，就会变得高度自动化，其记忆痕迹非常稳固，即使长时间不用也不容易遗忘。而背英语单词属于**陈述性记忆**（declarative memory），即关于“是什么”的事实类信息记忆，包括字词、定义、概念等，需要用言语来表达（教材p106）。陈述性记忆更容易受到遗忘规律的影响。

其次，从**记忆的内容分类**来看（教材p105-106），骑自行车涉及**运动记忆**——以做过的运动或动作为内容的记忆。运动记忆的保持时间极长，一旦动作技能形成，几乎不会完全丧失。而背单词主要依赖**语词逻辑记忆**，虽然也可以长久保存，但更依赖于理解和意义编码，如果仅靠机械记忆而缺乏深层加工，容易遗忘。

从**遗忘曲线**来看（教材p121-122），艾宾浩斯发现的遗忘规律主要适用于陈述性、语词性材料。无意义音节的遗忘速度最快，有意义的文章次之，而运动技能的遗忘速度最慢。这是因为程序性记忆的编码方式与陈述性记忆不同——前者主要编码为动作序列和肌肉记忆，储存在小脑和基底神经节等脑区（教材p109-110）；后者主要编码为语义信息，储存在海马和大脑皮层。

此外，从**记忆方法**来看（教材p107），机械记忆和意义记忆效果差异显著。如果背单词仅靠死记硬背（机械记忆），遗忘速度会很快；而如果将单词与语境、词根、个人经验相联系进行意义记忆，遗忘速度就会大幅降低。

2. 为什么同样经历地震，有人可以很快恢复正常，有人却长期受到心理创伤？

【考察板块】第七章·情绪、压力与健康 + 第九章·人格

答案：

面对同样的创伤性事件，个体的心理恢复差异可以从压力应对、情绪调节和人格特征三方面来分析。

首先，从**压力理论**来看，薛利的一般适应综合征理论（教材p171-172）将压力反应分为动员、阻抗和衰竭三个阶段。不同个体对同一压力源的反应存在差异——有些人的心理弹性（韧性）较强，能够在动员或阻抗阶段就有效地处理压力，恢复平衡；而有些人则因各种原因（如个体资源不足、压力过于巨大、缺乏社会支持）较快进入衰竭阶段，导致长期的身心损害。

其次，从**情绪的认知评价理论**来看（教材p168-169），拉扎勒斯认为情绪的产生取决于个体对事件的认知评价。面对地震这一创伤性事件，不同的人会做出不同的评价：有人将其评价为“虽然可怕但我能挺过去”（挑战性评价），有人则评价为“我的生活被彻底摧毁了”（威胁性评价）。不同的认知评价导致了不同的情绪反应和应对行为。

从**人格特征**来看（教材p208），人格具有功能性——人格会影响个体的行为方式和应对策略。一个具有较强自我效能感、积极乐观的人格特征的个体，更倾向于采取问题导向的应对策略；而一个倾向于焦虑、自我怀疑的个体，更可能采取情绪导向甚至回避性的应对策略。弗洛伊德的**自我防御机制**理论（教材p212-213）也提供了一个视角——面对创伤，有的人能够通过升华等积极的防御方式进行心理调适，而有的人则过度依赖压抑、否认等消极防御方式，表面上回避了痛苦，但创伤性记忆仍在潜意识中产生持续影响。

在**压力管理与情绪调节**方面（教材p174-177），有效的社会支持系统（家人、朋友、专业心理咨询）对于创伤后的心理恢复至关重要。教材指出，压力管理策略包括认知重评、情绪调节、社会支持和放松训练等。那些能够主动寻求社会支持、善于运用认知重评策略的个体，往往恢复得更快。

3. 为什么你很难记住三天前中午吃了什么，但却清楚地记得初恋的场景？

【考察板块】第五章·记忆

答案：

这一现象涉及**情绪记忆**的特殊性、长时记忆的编码深度以及遗忘的原因。

首先，从**记忆的分类**来看（教材p105-106），"三天前中午吃了什么"属于对日常琐事的陈述性记忆，通常以无意记忆（无明确记忆目的）的方式编码，编码深度浅、情绪卷入低。而"初恋的场景"属于**情绪记忆**——以个体体验过的某种情绪或情感为内容的记忆。教材明确指出，情绪记忆比其他类型的记忆保持的时间要长久得多（教材p106）。初恋所伴随的强烈情感体验（兴奋、紧张、甜蜜、心跳加速等）使得相关信息得到了极为深入的编码，并与丰富的情绪线索相联系。

其次，从**闪光灯记忆**的概念来看（教材p128），闪光灯记忆是指对重大事件或引起强烈情绪体验的事件的清晰、鲜明的记忆。初恋作为人生中具有重大个人意义的事件，很容易形成闪光灯记忆——不仅记住了事件本身，还记住了当时的情境细节（时间、地点、天气、穿着等）。

从**长时记忆的编码**来看（教材p119-120），深层次的加工（如情绪加工、意义加工）比浅层次的加工（如物理特征加工）产生更持久的记忆。"三天前的午餐"仅在浅层次上被加工（看到了、吃了），而初恋的经历则在多个层次上被反复加工——视觉的、听觉的、情感的、意义的，并与大量的自传体记忆网络相连接，形成了极其牢固的记忆痕迹。

从**遗忘的原因**来看（教材p123-124），日常琐事因其高度的相似性，极易受到**前摄抑制**和**倒摄抑制**的影响——前天的午餐记忆干扰今天的午餐记忆，今天的午餐记忆又干扰昨天的。而初恋由于其独特性和唯一性，很少受到类似事件的干扰，因此记忆更加持久。

此外，**自传体记忆**的"记忆隆起"现象（教材p127-128）也说明，人生中的"第一次"事件往往记忆最为深刻，初恋作为重要的"人生第一次"，自然会在记忆中留下不可磨灭的印记。

4. 为什么不同的人看到同一幅画会有完全不同的感受？请从知觉特性的角度分析。

【考察板块】第三章·感知觉

答案：

不同人对同一幅画的感受差异可以从知觉的四个基本特性来分析。

第一，**知觉的选择性**（教材p63）。人不可能同时清晰地知觉到画面中所有的元素，而是根据自身的兴趣、需要和注意方向，有选择地将某些元素作为知觉的对象。例如，一位画家可能关注构图和笔触，一位心理学家可能关注画面传达的情感，一位普通观众可能被画面中最鲜艳的色彩所吸引。不同的注意选择导致了不同的知觉体验。

第二，**知觉的理解性**（教材p64-65）。人们在知觉时，总是利用已有的知识经验来理解和解释当前的对象。同一幅抽象画，受过美术训练的人可能看出艺术家的创作意图和技法特征，而没有相关背景知识的人可能觉得"看不懂"。这是因为知觉的理解性使得不同知识经验的人对同一刺激产生了不同的知觉内容。

第三，**知觉的整体性**（教材p65-66）。人在知觉时倾向于将对象的各个部分作为一个统一的整体来反映。但不同的人可能会根据不同的组织原则来整合画面元素——有人关注整体构图的和谐感，有人则被某个局部细节所吸引。整体与局部的不同聚焦方式导致了感受的差异。

第四，**知觉的恒常性**（教材p66-67）。知觉的恒常性是指在知觉条件发生一定变化时，知觉映象仍然保持相对不变的特性。虽然恒常性主要体现在大小、形状、颜色等方面的稳定性上，但它也说明知觉是一个主动的建构过程，个体会根据自身的经验和期待来"补全"和"修正"感觉输入，从而产生个性化的知觉体验。

此外，知觉还受到**动机、情绪和人格**等因素的影响。教材指出动机和需要会影响知觉的选择性（教材p63），情绪状态也会影响对事物的知觉判断。一个心情愉悦的人可能会对同一幅画产生更积极的感受，而一个心情低落的人可能会更多地关注画面中的阴暗元素。

5.2 二、论述题（共4题，任选2题作答，多答则按所做的前两题计分，每题20分）

1. 有人说"我经常做同一个梦"，也有人说"我几乎从不做梦"。请从心理学角度分析睡眠与梦的关系。

【考察板块】第四章·意识与注意

答案：

"经常做同一个梦"和"几乎从不做梦"是两种常见的主观报告，但从心理学角度来看，它们的实际情况可能与主观体验并不完全一致。

首先，从**睡眠的阶段**来看（教材p81-83），睡眠是一种有规律的周期性意识变化过程。一个完整的睡眠周期约90分钟，包括非快速眼动睡眠（NREM）的四个阶段和快速眼动睡眠（REM）阶段。REM睡眠是做梦的主要时期——在REM阶段被唤醒的人中，约80-90%报告正在做梦。每个正常人每晚都会经历多个REM睡眠阶段，因此实际上**每个人每晚都会做梦**，只是很多人在醒来后已经忘记了梦的内容。

"几乎从不做梦"的人并非不做梦，而是他们在**非REM阶段醒来**，或者醒来后梦的记忆迅速消退。梦的记忆属于一种特殊的短时记忆，如果醒来后不立即回忆或记录，其内容很快就会被遗忘（参照教材p107关于短时记忆的论述）。

"经常做同一个梦"的现象可以从弗洛伊德的精神分析理论来理解。弗洛伊德认为梦是通往无意识的"皇家大道"，是被压抑的无意识愿望的伪装满足（教材p83-84）。反复出现的梦可能反映了某种持续存在的、未被解决的**潜意识冲突**——由于冲突一直没有得到处理，相关的心理内容在睡眠时反复以梦的形式呈现。

从**意识的功能**来看（教材p80），意识具有帮助个体适应环境、监控和调节行为的功能。在睡眠状态下，意识的监控功能减弱，平时被抑制的心理内容有可能进入意识领域。同时，梦也可能是大脑对白天经历信息进行**整理和巩固**的过程——这与教材对记忆储存和巩固的讨论相呼应（教材p109-111），一些研究表明REM睡眠对于学习内容的记忆巩固具有重要作用。

从**意识状态的连续性**来看（教材p78-84），意识并非简单的"有"或"无"，而是从高度清醒到深度睡眠的连续谱系。梦境状态是这一连续谱系中的特殊位置——个体保持着一定程度的心理活动（生动的视觉意象、情感体验），但缺乏对现实的自觉监控和意志控制。

综上，睡眠和梦是人类意识活动的重要组成部分。每个人每晚都会做梦，做梦是正常的生理和心理现象。理解梦的本质有助于我们更好地认识自身的潜意识活动和心理健康状况。

2. AI 虚拟偶像和虚拟伴侣正在兴起。请结合动机与需要理论，分析人们为什么会对“虚拟人”产生真实的情感依赖。

【考察板块】第二章·动机与需要 + 第七章·情绪、压力与健康

答案：

虚拟偶像和虚拟伴侣的流行，本质上反映了人类多层次心理需要在现实中的缺失与在虚拟空间中的替代性满足。

从**马斯洛需要层次理论**来看（教材p42-43），虚拟偶像和虚拟伴侣能够满足多个层次的需要。（1）**归属和爱的需要**——虚拟伴侣提供了稳定的、可预期的“陪伴”和“情感回应”，满足了用户对归属感和亲密关系的渴望。特别是对于社交焦虑者或缺乏稳定人际关系的人来说，虚拟伴侣的吸引力更强。（2）**尊重需要**——虚拟偶像总是“完美的”、“不会批评你的”，用户在虚拟关系中获得了无条件的接纳和认可，满足了被尊重和被认可的需要。（3）**安全需要**——虚拟关系没有被拒绝、被背叛的风险，为用户提供了一种“安全的亲密感”。

从**动机的来源**来看（教材p27），引起动机需要内在条件（需要）和外在条件（诱因）。虚拟偶像精心设计的外貌、性格和互动方式构成了强大的**正诱因**，而用户内心对陪伴和情感连接的需要则构成了内在驱力。二者的结合产生了情感依赖的动机。

从**情绪理论**来看，**认知评价理论**（教材p168-169）认为情绪产生于个体对情境的认知评价。用户与虚拟人的互动中，即使理智上知道对方是“虚拟的”，但在情感层面上，AI的回应仍然会触发真实的认知评价过程——当虚拟伴侣发出“关心你”的信号时，个体的情绪系统会自动地将其评价为“被关心的”体验，从而产生真实的积极情绪。这说明情绪的产生并不完全依赖于刺激的客观真实性，而在于个体的主观评价和解释。

从**情绪的作用**来看（教材p159-160），情绪具有适应功能和信号功能。人们对虚拟人的情感依赖本质上是**情绪调节**的一种策略——通过与虚拟人的互动来调节消极情绪、获取积极情绪体验。然而，教材也指出**压力管理**需要综合运用多种策略（教材p174-177），过度依赖单一的情绪调节方式可能不利于心理健康的全面发展。

从**动机冲突**的角度来看（教材p34-36），对虚拟人的依赖可能引发趋避冲突——一方面渴望虚拟关系带来的安全感和满足感（趋近），另一方面又担心这种依赖会妨碍现实中的人际关系发展（回避）。健康的做法是认识到虚拟关系可以作为一种补充性的情感支持，但不应完全取代真实的人际连接。

3. 请结合知觉的恒常性，解释为什么远处的人看起来变小了，但我们并不会真的认为他们缩小了。

【考察板块】第三章·感知觉

答案：

远处的人在视网膜上的投影确实变小了，但我们并不会认为他们真的缩小了——这正是**知觉恒常性**的体现。

知觉恒常性是指在知觉条件发生一定变化时，知觉映象仍然保持相对不变的特性（教材p66-67）。具体到这个例子，所涉及的是**大小恒常性**——当物体与观察者之间的距离改变时，物体在视网膜上的投影大小会发生变化，但我们对物体实际大小的知觉却保持相对稳定。一个人站在100米远处时，其视网膜像比站在1米远处时小得多，但我们依然知觉到这是一个正常大小的人，而非一个缩小的“迷你人”。

大小恒常性的实现依赖于大脑对**距离信息**的加工。教材在空间知觉部分介绍了多种**深度线索**（教材p67-71），包括单眼线索（如线条透视、空气透视、纹理梯度、遮挡等）和双眼线索（如双眼视差、辐辏等）。大脑将这些距离信息与视网膜像的大小进行整合——“远处的人视网膜像小，但距离远”→“实际大小正常”。这种整合过程通常是自动化的、无意识的。

知觉恒常性还包括**形状恒常性**（从不同角度看待同一物体，尽管投影形状变化，我们仍然知觉到其真实形状）和**颜色恒常性**（在不同光照条件下，我们对物体颜色的知觉保持相对稳定）（教材p66-67）。

有趣的是，**错觉**的存在恰恰说明知觉恒常性并非万无一失。教材介绍了距离引起的错觉（教材p75-76）——当距离线索被人为消除或误导时，大小恒常性就会失效，产生大小错觉。例如，在Ames房间中，由于建筑结构的特殊设计制造了虚假的距离线索，站在不同位置的人看起来大小差异极大。

知觉恒常性是人类适应环境的重要能力。如果没有恒常性，我们的知觉世界将变得极其混乱——每当物体与我们的距离、角度或光照条件发生变化，我们就会认为物体本身发生了改变。恒常性使得我们能够在不断变化的感觉输入中保持对客观世界的稳定认识，这对日常生活和生存具有根本性的意义。

4. 有人认为"人的本性是自私的"，有人认为"人性本善"。请从动机与需要的角度谈谈您的看法。

【考察板块】第二章·动机与需要

答案：

关于人性善恶的讨论，可以从动机理论、需要层次论和生理性/社会性动机的分类等角度进行心理学分析。

首先，从**动机的理论**来看（教材p28-30），早期的动机理论对人性有不同的解读。**享乐主义理论**认为人类行为的动机是追求最大限度的快乐和最低限度的痛苦（教材p29），这似乎支持了"人性自私"的观点——人们的所有行为归根结底都是为了自身的快乐。然而，教材也指出这一理论过于简单，因为人类的动机不一定都是为了快乐。**本能理论**中弗洛伊德提出了生的本能和死的本能（教材p29），暗示人类行为既有建设性的一面，也有破坏性的一面。

从**动机的分类**来看（教材p30-38），人类动机可以分为**生理性动机**和**社会性动机**。生理性动机（如饥饿、干渴等）确实以满足个体自身的生存需要为目标，从这个角度看似乎是"自私的"。但社会性动机（如成就动机、亲和动机、利他动机等）则表明人类有追求社会性目标、帮助他人、寻求群体归属的内在倾向。特别是**利他行为**的研究表明，人类确实存在不以自我利益为动机的行为，这支持了"人性中有善的成分"的观点。

从**马斯洛需要层次理论**来看（教材p42-43），人类的需要从生理需要逐级上升到自我实现需要。低层次的需要（生理需要、安全需要）确实具有明显的"利己"性质，但高层次的需要（归属和爱的需要、尊重需要、自我实现需要）则表现出强烈的社会性和利他性。马斯洛认为，当基本需要得到满足后，人们自然会追求更高层次的需要——帮助他人、贡献社会、实现个人价值。这意味着"自私"和"利他"可能只是需要层次不同的表现。

从**动机的来源**来看（教材p27），动机的产生需要**内在需要**和**外在诱因**的共同作用。一个人在某种情境下表现出"自私"或"无私"，往往取决于当时哪种需要最为迫切、哪种诱因最为突出。一个饥饿到极点的人可能会表现出极端的自利行为，而一个基本需要得到满足的人则更可能表现出慷慨和利他。

综上，从心理学角度看，"人性自私"和"人性本善"都过于片面。人类的动机和需要是多层次、多维度的，既有服务于个体生存的利己倾向，也有追求社会连接和自我超越的利他倾向。关键在于通过教育和社会环境的优化，促进个体从低层次需要向高层次需要的发展。