

中国社会科学院大学心理学与生活课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)		*学时 (Credit Hours)	32	*学分 (Credits)	2
*课程名称 (Course Name)	(中文) 心理学与生活				
	(英文) Psychology and daily life				
先修课程 (Prerequisite Courses)					
*课程简介 (Description)	<p>1 课程意义:</p> <p>心理学无处不在,如影相随。但心理学各家流派众说纷纭,有时相互打脸,你相信哪一个?市面上的伪心理学如此盛行,你如何分辨?</p> <p>心理学与生活是全校公选课,课程中会系统梳理心理学基础知识和主要理论,包括心理学大师弗洛伊德、马斯洛、斯金纳等人的经典理论,也包括诺贝尔奖得主罗杰·斯佩里、赫伯特·西蒙、丹尼尔·卡尼曼等人的精彩论述,以及当代前沿心理学家斯蒂芬·平克、戴维·巴斯、迈克尔·加扎尼加等人的洞见。通过向学生普及与生活密切相关的心理学常识,使其能够在生活实践中运用心理学规律,理解各种社会现象,更好的处理实际问题,提高工作和学习效率。</p> <p>在课程思政的实施上,主讲教师在言传方面,以心理学的研究证据来阐述思政元素,遵循实证而非空谈;在身教方面,以榜样的标准规范个人行为,以身作则;在实践方面,通过课后作业和学生生活活动等方式来培养学生的积极行为。</p> <p>课程设计中有多章包含思政元素,如科学精神(绪论一章,强调心理学的科学原则);。心理学的知识地图几章中,强调科学精神是心理学不断发展壮大的基础)、学会学习(绪论一章,强调教育对智商的作用;动机与情绪一章,强调以掌握为成就目标的成长性思维等)、健康生活(意识一章,强调睡眠剥夺的危害;情绪一章,强调应激对身心的影响)、责任担当(人格一章,强调不同人格特质对工作生活的影响)、“以学生为中心”的人才培养理念(整个教学活动采用小组学习和讨论的方式,促进学生的合作学习与自主学习)。</p> <p>在教学过程中,主讲教师注重体现高阶性,强调知识能力素质有机融合,培养解决复杂问题的综合能力和高级思维(例如,情绪一章的小组学习任务是:结合挑战者号失事的案例,综合分析在判断和决策过程中各种心理因素的影响);强调创新性(例如,学习一章布置学生的课后作业“用心理学知识调整自己的一项不良生活习惯”,使学习的心理学知识应用于日常生活当中);注重内容的挑战度。整个课程中不仅学习弗洛伊德、马斯洛、斯金纳、艾宾浩斯等大师的经典理论,也会接触到司马贺、丹尼尔·卡尼曼等诺贝尔奖获得者的精彩著述,以及斯蒂芬·平克、戴维·巴斯等当代前沿心理学家的洞见。</p> <p>2 教学目标:</p> <p>2.1 专业学习方面</p> <p>2.1.1 学习心理学基本概念与理论</p> <p>2.1.2 建立心理学学科思维</p> <p>2.1.3 丰富自己的知识结构和视野</p> <p>2.2 个人成长方面</p> <p>2.2.1 掌握大学的学习方法</p> <p>2.2.2 适应大学与促进发展</p> <p>2.2.3 解决实际生活中的心理困惑</p>				

	<p>3 课程重点、难点: 第 1 讲绪论、第 7 讲感知觉、第 8 讲意识与注意、第 12 讲动机、第 13 讲情绪、第 14 讲人格为本课教学重点。 第 8 讲意识, 第 12 讲动机, 第 13 讲情绪为教学难点。</p> <p>4 基本要求: 4.1. 课前预习。 4.2 课后文献阅读。 4.3 课后作业两次。</p> <p>5 考试考核办法: 期末考试为开卷考试。</p>		
*课程简介 (Description)	<p><i>Psychology and daily life</i> is an elective course for students in all majors. The teaching goal of the course is to guide students to understand the basic knowledge and main theories of psychology and master the general laws of human psychological activities. In the course, students not only learn the classical theories from Freud, Maslow, Skinner, Ebbinghaus and other masters, but also contact with H Simon, Daniel Kahneman and other Nobel Prize winners, and get to touch the insights from cutting-edge contemporary psychologists such as Stephen. Pinker, David. Bass et al. By popularizing psychological knowledge closely related to their life, students can use psychological laws in social practice activities, explain various social phenomena, solve practical problems, improve the efficiency of work, study and life, and improve students' subjective well-being and psychological adaptability.</p>		
*教材 (Textbooks)			
参考资料 (Other References)	<p>1 心理学概论, 白学军主编, 北京师范大学出版社, 2015。 2 心理学与生活第 19 版, 理查德.格里格、菲利普.津巴多著, 中国工信出版集团。 3 心理学改变思维第 4 版, 斯科特.科林菲尔德等著, 中国人民大学出版社, 2021。 4 罗杰.霍克,《改变心理学的 40 项研究》(第 7 版), 人民邮电出版社。 5 心理学学术期刊,《心理学报》,《心理学进展》。</p>		
*课程类别 (Course Category)	<input type="checkbox"/> 公共基础课/全校公共必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 通识教育课 <input type="checkbox"/> 专业基础课 <input type="checkbox"/> 专业核心课/专业必修课 <input type="checkbox"/> 专业拓展课/专业选修课 <input type="checkbox"/> 其他_____		
*授课对象 (Target Students)	全校本科生	*授课模式 (Mode of Instruction)	<input type="checkbox"/> 线上, 教学平台_____ <input checked="" type="checkbox"/> V 线下 <input type="checkbox"/> 混合式 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 实践类 (70%以上学时深入基层) _
*开课院系 (School)	社会与民族学院	*授课语言 (Language of Instruction)	<input checked="" type="checkbox"/> V 中文 <input type="checkbox"/> 全外语_____ <input type="checkbox"/> 双语: 中文+_____ (外语讲授不低于 50%)
*授课教师信息 (Teacher Information)	课程负责人 姓名及简介	李原, 博士, 心理学副教授	

	<p>团队成员 姓名及简介</p>	<p>李原，博士，副教授，已开设课程包括： 本科课程《普通心理学》、《社会心理学》、《组织行为学》（管理心理学）； 研究生课程《心理健康服务》，《医务社会工作》，《社会心理学前沿》。 研究方向为社会心态、生死态度、医学人文。主持和参加国家社科基金、中国社会科学院级科研项目多项，在《社会学研究》、《管理世界》、《心理科学》、《Asian Journal of social Psychology》发表论文多篇，论文被新华文摘转载。专著《企业员工的心理契约——概念、理论及实证研究》获中国社会科学院优秀科研成果二等奖。 参与编著教材《组织行为学》（复旦大学出版社，2013）（第二作者），该丛书荣获第六届高等教育国家级教学成果奖。参与翻译的工商管理译丛《组织行为学》（第12、14、16、18版）（中国人民大学出版社），是北京大学、中国人民大学、中央财经大学等高校工商管理、心理学课程的推荐教材之一。</p>
--	-----------------------	---

<p>学习目标 (Learning Outcomes)</p>	<p>一、专业学习方面 1 学习心理学基本概念与理论 2 建立心理学学科思维 3 丰富自己的知识结构和视野 二、个人成长方面 1 掌握大学的学习方法 2 适应大学与促进发展 3 解决实际生活中一些心理困惑</p>
---------------------------------------	--

<p>*考核方式 (Grading)</p>	<p>期末考试为开卷考试。 平时成绩、期末成绩组成总评成绩。 平时成绩占 30%，期末成绩占 70%。</p>
------------------------------	---

***课程教学计划（Teaching Plan）填写规范化要求见附件**

周次	周学时	其中					教学内容摘要 (必含章节名称、讲述的内容提要、实验的名称、教学方法、课堂讨论的题目、阅读文献参考书目及作业等)
		讲授	实验课	习题课	课程讨论	其他环节	
第一周	2	1					<p>第一讲 绪论——心理学是研究什么的？ 课堂讨论：1) 是心理学？还是伪心理学？ 2) 你认识那些心理学家？</p> <p>第一节 什么是心理？ 1 心理是脑的机能 2 心理是客观事物及其联系在头脑中的反应</p> <p>第二节 心理学的定义 1 定义 2 核心要素：内在心理过程，外在行为，科学研究 3 心理过程与行为的关系</p> <p>第三节 心理学的研究目标 1 描述</p>

						<p>2 解释</p> <p>3 预测</p> <p>4 控制</p> <p>第四节 普通心理学的学科位置</p> <p>1 普通心理学与其他心理学分支的关系</p> <p>2 普通心理学的学科位置</p>
第二周	2	2				<p>第二讲 心理学研究方法</p> <p>第一节 观察法</p> <p>1 观察法的特征</p> <p>2 观察法的应用</p> <p>3 观察法的一些注意事项</p> <p>第二节 实验法</p> <p>1 实验法的特征</p> <p>2 实验法的应用</p> <p>3 实验法的一些注意事项</p> <p>第三节 心理测验法</p> <p>1 测验法的特征</p> <p>2 测验法的应用</p> <p>3 测验法的一些注意事项</p> <p>第四节 相关法</p> <p>1 相关法的特征</p> <p>2 相关法的应用</p> <p>3 相关法的一些注意事项</p> <p>第五节 个案法</p> <p>1 个案法的特征</p> <p>2 个案法的应用</p> <p>3 个案法的一些注意事项</p>
第三周	2	2				<p>第三讲 心理学知识地图导览——结构主义与功能主义</p> <p>第一节 结构主义</p> <p>1 结构主义的主要人物</p> <p>2 重要著作</p> <p>3 科学心理学特征</p> <p>4 对心理学的主要影响</p> <p>第二节 功能主义</p> <p>1 功能主义的主要人物</p> <p>2 重要著作</p> <p>3 对心理学的主要影响</p>
第四周	2	2				<p>第四讲 心理学知识地图导览——精神分析与行为主义</p> <p>第一节 精神分析学派</p> <p>1 精神动力观点</p> <p>2 弗洛伊德</p> <p>3 精神分析学派的其他重要人物</p> <p>4 对心理学的主要影响</p> <p>第二节 行为主义学派</p> <p>1 行为主义观点</p> <p>2 行为主义代表人物</p>

						3 对心理学的主要影响
第五周	2	2				<p>第五讲 心理学知识地图导览——认知学派与行为主义</p> <p>第一节 认知学派</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 认知学派的主要观点 2 跨学科的发展 3 重要人物 4 对心理学的主要影响 <p>第二节 人本主义学派</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 人本主义观点 2 人本主义代表人物 3 人本主义与积极心理学 4 对心理学的主要影响
第六周	2	2				<p>第六讲 心理学知识地图导览——当代的几个学派</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 生物学观点 2 进化论观点 3 社会文化观点 <p>文献阅读:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 戴维·巴斯,《进化心理学:心理的新科学》,商务印书馆,2015 2 丹尼·卡尼曼,《思考,快与慢》,中信出版社,2012 3 Philip Zimbardo《路西法效应:好人是如何变成恶魔的》,生活读书新知三联书店,2015
第七周	2	2				<p>第七讲 感知觉</p> <p>第一节 感觉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 什么是感觉 2 感觉的种类 3 感觉的作用 4 感觉剥夺实验 <p>第二节 知觉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 知觉的一般概念 2 知觉的两种加工方式 3 知觉的种类 4 知觉的对象与背景 5 知觉的恒常性 <p>第三节 错觉</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 什么是错觉? 2 错觉的类型 3 对错觉的解释 <p>第四节 对自我的知觉:自证预言</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 什么是自证预言 2 自证的4个步骤 <p>课后讨论题:分享一下你的识人策略。</p>

第八周	2	1			1	<p>完成上节课的小组讨论。</p> <p>第八讲 意识与注意</p> <p>第一节 意识的一般问题</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 意识的定义 2 意识内容的四个环节 3 不同的意识形态 <p>第二节 注意的一般概述</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 注意的基本概念 2 注意的种类——三种注意 3 注意的品质 <p>第三节 提升注意集中的方法</p>
第九周	2	1			1	<p>第九讲 记忆</p> <p>第一节 记忆概述</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 什么是记忆 2 记忆功能 3 记忆类型：感觉记忆，工作记忆，长时记忆 <p>第二节 记忆与生活（有关记忆的“七宗罪”）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 记忆与遗忘 <ol style="list-style-type: none"> 1.1 保持短暂：记忆的遗忘 1.2 心不在焉：对记忆的影响 1.3 舌尖效应：记忆的阻塞 1.4 挥之不去：那些想忘却忘不掉的记忆 2 记忆与重构 <ol style="list-style-type: none"> 2.1 张冠李戴：错误归因的影响 2.2 外部暗示：记忆的扭曲与创造 2.3 偏差：记忆的歪曲 <p>第三节 记忆策略</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 及时复习，事半功倍 2 顺序排列与交错记忆 3 分散记忆：最佳间隔优化记忆 4 测试效应：提取的作用 5 编码特异性原则：提取策略 6 记忆与睡眠：好好睡觉 <p>课堂讨论：记忆内容的收获。</p> <p>文献阅读：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Mueller P A, Oppenheimer D M. The pen is mightier than the keyboard: Advantages of longhand over Laptop note taking[J]. Psychological Science, 2014, (6):1159-1168 2 茱莉亚. 肖, 《记忆错觉：记忆如何影响了我们的感知、思维与心理》，北京联合出版公司

第十周	2	2			<p>第十讲 认知过程</p> <p>第一节 思维及其特点</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 什么是思维 2 思维的特征 3 思维的形式 4 思维的一般过程 <p>第二节 问题解决及其影响因素</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 什么是问题解决 2 问题解决的思维过程 3 问题解决的一般策略 4 影响问题解决的因素 <p>第三节 思考：快与慢——有关系统 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 什么是思考 2 为什么会有思维偏差 3 快系统的特点 4 对快系统的理论解释 <p>第四节 思考：快与慢——有关系统 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 快系统的特点 2 如何看待快系统与慢系统的平衡 <p>期中作业：</p> <p>要求： 3 题选择其一，字数不超过 1500 字。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、你相信特异功能或超感知的存在吗？请你设计一个心理学研究，验证特异功能是否可靠。并查阅一些心理学文献对这一现象的解释。 2、用你所学的知识解释你听到过的一种阴谋论观点。以及，为什么阴谋论常常会比真相传播的更快更广？ 3、在你自己的生活中，发生过在记忆重构过程中出现失真或歪曲的现象吗？请描述一下。
第十一周	2	1		1	<p>第十一讲 学习</p> <p>第一节 学习的一般概念</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 学习概念 2 学习分类 <p>第二节 经典条件反射</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 巴甫洛夫的经典条件反射 2 华生小阿尔伯特研究 3 情绪条件反射 4 味觉厌恶学习 <p>第三节 操作条件反射</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 斯金纳箱与飞鸽制导计划 2 强化与惩罚 <p>第四节 社会学习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 班杜拉的观察学习 2 观察学习的四个要素 <p>第五节 认知学习</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 托尔曼的内隐学习

					<p>2 “认知地图”</p> <p>课堂讨论：各种学习方式的收获。</p> <p>文献阅读：</p> <p>1 史蒂芬·平克，《白板，科学与常识所揭示的人性奥秘》，浙江人民出版社。</p>
第十二周	2	2			<p>第十二讲 动机</p> <p>第一节 动机的一般概念</p> <p>1 动机的一般概念</p> <p>2 动机和需要</p> <p>3 动机和工作效率</p> <p>4 动机的功能</p> <p>5 影响动机的因素</p> <p>6 蔡格尼克效应</p> <p>第二节 动机种类</p> <p>1 生理性动机和社会性动机</p> <p>2 原始动机和习得动机</p> <p>3 有意动机和无意动机</p> <p>4 外在的动机和内在的动机</p> <p>第三节 动机理论</p> <p>1 本能理论</p> <p>2 驱力理论</p> <p>3 唤醒理论</p> <p>4 动机的诱因理论</p> <p>5 动机的期待价值理论</p> <p>6 动机的归因理论</p> <p>7 自我功效理论</p> <p>8 成就动机理论</p> <p>文献阅读：</p> <p>1 《内在动机：自主掌控人生的力量》(Why we do what we do)，机械工业出版社。</p> <p>2 Carol Dweck, 《终身成长》，江西人民出版社。</p>
第十三周	2	1		1	<p>第十三讲 情绪</p> <p>第一节 情绪概述</p> <p>1 什么是情绪</p> <p>2 情绪的组成</p> <p>第二节 情绪的功能</p> <p>1 适应功能</p> <p>2 动机功能</p> <p>3 组织功能</p> <p>4 信号功能</p> <p>第三节 情绪理论</p> <p>1 情绪的早期理论</p> <p>2 情绪的认知理论</p> <p>3 情绪的动机——分化理论</p>

					<p>第三节 情绪管理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 情绪劳动的概念 2 情绪调节过程模型 3 情境管理的应用 <p>课堂讨论：利用心理学知识塑造积极的生活习惯。</p>
第十四周	2	1		1	<p>第十四讲人格</p> <p>第一节 人格的一般概念</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 人格的来源 2 人格的概念 3 人格的特征 4 人格的组成 <p>第二节 人格的理论</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 人格的特质理论 2 人格的过程理论 <p>第三节 人格测验</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 自陈量表 2 投射测验 3 情境测验 <p>课堂讨论：人格可以改变吗？了解人格的意义何在？</p> <p>课后小组讨论作业： 假设你是一个赛车队的负责人，你们车队今天晚上有一场重要的比赛，只要正常发挥就能打进前5名，。。。。那么你会让车队参赛吗？</p> <p>文献阅读： 1JerryBurger,《人格心理学（第8版）》，中国轻工业出版社，2014. 2 史蒂芬·平克,《人性中的善良天使》，中信出版集团，2019</p>
第十五周	2	2			<p>第十五讲社会心理学——社会影响</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 人与情境 2 认知失调——改变如何发生？ 3 从众与服从 4 我们内心的恶意与善意
第十六周	2	2			<p>第十六讲社会心理学——群体过程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 群体概述 2 群体中的个人行为 3 群体决策
总计	3 2	2 7		5	(教学方法包含讲授法、专题研讨、案例教学、视频教学、课堂汇报、课后实践等)
备注 (Notes)					