

# 中国社会科学院大学普通心理学课程大纲

课程基本信息 (Course Information)					
课程编号 (Course ID)	1252021001	*学时 (Credit Hours)	32	*学分 (Credits)	2
*课程名称 (Course Name)	(中文) 普通心理学				
	(英文) Psychology Introduction				
先修课程 (Prerequisite Courses)					
*课程简介 (Description)	<p><b>1 课程意义:</b></p> <p>普通心理学为社会学专业选修课,课程的教学目标是引导学生了解心理学学科的基本知识和主要理论,掌握人类心理活动的一般规律。学生在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。通过向学生普及与生活密切相关的心理学常识,使其能够在社会实践活动中运用心理学规律,解释各种社会现象,解决实际问题,提高工作效率、学习和生活的效率,提高学生的主观幸福感和心理适应能力。</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,以道德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)、学会学习(绪论一章,强调教育对智商的作用;动机一章,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><b>2 教学目标:</b></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><b>3 课程重点、难点:</b></p>				

	<p>第1讲绪论、第3讲感知觉、第4讲意识与注意、第7讲动机、第8讲情绪、第9讲人格为本课教学重点。</p> <p>第4讲意识，第7讲动机，第8讲情绪为教学难点。</p> <p><b>4 基本要求：</b></p> <p>4.1.课前预习。</p> <p>4.2 课后文献阅读。</p> <p>4.3 课后作业两次：</p> <p>作业1：在学业中如何利用记忆规律（第5讲）。</p> <p>作业2：利用心理学知识调整自己的一项不良生活习惯（第10讲）。</p> <p><b>5 考试考核办法：</b></p> <p>期末考试为开卷考试。</p>		
*课程简介 (Description)	<p>General psychology is an elective course for sociology 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)	<p>1 心理学概论，白学军主编，北京师范大学出版社，2015。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4 心理学学术期刊，《心理学报》，《心理学进展》。</p>		
参考资料 (Other References)			
*课程类别 (Course Category)	<p><input type="checkbox"/>公共基础课/全校公共必修课    <input type="checkbox"/>通识教育课    <input checked="" type="checkbox"/>专业基础课</p> <p><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_____</p>		
*授课对象 (Target Students)	社会学专业/全校本科生)	*授课模式 (Mode of Instruction)	<p><input type="checkbox"/>线上，教学平台_____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>线下    <input type="checkbox"/>混合式    <input type="checkbox"/>其他</p> <p><input type="checkbox"/>实践类（70%以上学时深入基层）_</p>
*开课院系 (School)	社会学系	*授课语言 (Language of Instruction)	<p><input checked="" type="checkbox"/>中文    <input type="checkbox"/>全外语____语种</p> <p><input type="checkbox"/>双语：中文+____语种（外语讲授不低于50%）</p>
*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》，《社会心理学理论与前沿》。 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	2					<p>第一讲 绪论 (I) 第一节 什么是心理 1 界定：关于个体的行为及精神过程的科学研究 2 关键概念：科学，行为，精神过程，个体。 3 心理学的研究对象 3.1 个体心理 3.2 个体心理现象与行为 3.3 个体意识与无意识： 3.4 个体心理与社会心理 第二节 心理学的应用领域 1 心理咨询与心理治疗 2 发展心理学</p>

						<p>3 教育心理学</p> <p>4 社会心理学</p> <p>5 组织管理心理学</p> <p>6 广告与消费心理学</p> <p>7 工业心理学</p> <p>8 运动心理学</p> <p>9 艺术心理学</p>
第二周	2	1		1		<p>第一讲绪论（II）</p> <p>第三节 心理学的研究目标</p> <p>1 描述</p> <p>2 解释</p> <p>3 预测</p> <p>4 控制</p> <p>第四节 心理学研究方法</p> <p>1 观察法</p> <p>2 实验法</p> <p>3 心理测验法</p> <p>4 个案法</p> <p><b>小组讨论：日常生活中心理学的应用。</b></p> <p><b>文献阅读：</b></p> <p>1 白学军主编，心理学概论，北京师范大学出版社，2015。</p> <p>2 理查德·格里格、菲利普·津巴多著，《心理学与生活》（第19版），中国工信出版集团。</p> <p>3 斯科特·科林菲尔德等著，《心理学改变思维》（第4版），中国人民大学出版社，2021。</p> <p>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。</p>
第三周	2	2				<p>第二讲 致敬心理学大师（I）</p> <p>第一节 科学心理学诞生</p> <p>1 冯特与莱比锡实验室</p> <p>2 科学心理学特征</p> <p>第二节 经典心理学的三大学派</p> <p>1 精神动力观点</p> <p>1.1 弗洛伊德</p> <p>2 行为主义观点</p> <p>2.1 华生</p> <p>2.2 巴普洛夫</p> <p>2.3 斯金纳</p> <p>3 人本主义观点</p>
第四周	2	2				<p>第二讲 致敬心理学大师（II）</p> <p>第三节 当代心理学的其他观点（流派）</p> <p>1 认知观点</p> <p>2 生物学观点</p> <p>3 进化论观点</p>

						<p>4 社会文化观点</p> <p><b>文献阅读:</b></p> <p>1 戴维.巴斯,《进化心理学:心理的新科学》,商务印书馆,2015</p> <p>2 丹尼.卡尼曼,《思考,快与慢》,中信出版社,2012</p> <p>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</p>
第五周	2	2				<p>第三讲 感知觉 (I)</p> <p>第一节 感觉</p> <p>1 什么是感觉</p> <p>2 感觉的种类</p> <p>3 感觉的作用</p> <p>4 感觉剥夺实验</p>
第六周	2	2				<p>第三讲 感知觉 (II)</p> <p>第二节 知觉</p> <p>1 知觉的一般概念</p> <p>2 知觉的种类</p> <p>3 知觉特性</p> <p>第三节 错觉</p> <p>1 什么是错觉?</p> <p>2 错觉的类型</p> <p>3 错觉的解释</p> <p>文献阅读:</p>
第七周	2	1			1	<p>第4讲 意识与注意</p> <p>第一节 意识的一般问题</p> <p>1 意识的定义</p> <p>2 意识内容的四个环节</p> <p>3 不同的意识形态</p> <p>第二节 注意的一般概述</p> <p>1 注意的基本概念</p> <p>2 注意的种类——三种注意</p> <p>3 注意的品质</p> <p>3.1 注意的稳定性</p> <p>3.2 注意的分散与起伏</p> <p>3.3 注意的转移性</p> <p>3.4 注意的分配</p> <p>四、注意理论与实验</p> <p><b>课堂讨论: 讨论睡眠的几种状态, 睡眠障碍, 及对睡眠障碍的治疗</b></p>
第八周	2	2				<p>第五讲 记忆</p> <p>第一节 什么是记忆</p> <p>1 记忆功能</p> <p>2 记忆过程</p> <p>第二节 记忆的类型</p> <p>1 感觉记忆</p> <p>2 工作记忆</p>

					<p>3 长时记忆</p> <p>第三节 有关记忆的“七宗罪”</p> <p>——记忆规律在学习和生活中的应用</p> <p>1 稍纵即逝：记忆的遗忘</p> <p>2 心不在焉对记忆的影响</p> <p>3 舌尖效应：记忆的阻塞</p> <p>4 错误归因对记忆的影响</p> <p>5 外部暗示：记忆的扭曲与创造</p> <p>6 偏差：记忆的歪曲</p> <p>7 挥之不去：那些想忘却忘不掉的记忆</p> <p><b>作业：在学业中如何利用记忆规律。</b></p> <p><b>文献阅读：</b></p> <p>1“有效学习的三个一控变量间隔顺序与提取练习，”张锦坤，连蓉，心理与行为研究 2013. 11（2），276-281</p> <p>2 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</p> <p>3 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</p>
第九周	2	2			<p>第六讲 学习（I）</p> <p>第一节 学习的一般概念</p> <p>1 学习概念</p> <p>2 学习分类</p> <p>第二节 经典条件反射</p> <p>1 巴甫洛夫的经典条件反射</p> <p>2 华生小阿尔伯特研究</p> <p>3 情绪条件反射</p> <p>4 味觉厌恶学习</p> <p>第三节 操作条件反射</p> <p>1 斯金纳箱与飞鸽制导计划</p> <p>2 强化与惩罚</p>
第十周	2	1		1	<p>第六讲 学习（II）</p> <p>第四节 社会学习</p> <p>1 班杜拉的观察学习</p> <p>2 观察学习的四个要素</p> <p>第五节 认知学习</p> <p>1 托尔曼的内隐学习</p> <p>2 “认知地图”</p> <p><b>课堂讨论：各种学习方式的收获。</b></p> <p><b>文献阅读：</b></p> <p>1 Albert Ellis, 我的情绪为何总被他人左右，机械工业出版社，</p> <p>2 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>

第十一周	2	2				<p>第七讲 动机 (I)</p> <p>第一节 动机的一般概念</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 动机的一般概念</li> <li>2 动机和需要</li> <li>3 动机和工作效率</li> <li>4 动机的功能</li> <li>5 影响动机的因素</li> <li>6 蔡格尼克效应</li> </ol> <p>第二节 动机种类</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 动机的一般分类</li> <li>1.1 生理性动机和社会性动机</li> <li>1.2 原始动机和习得动机</li> <li>1.3 有意动机和无意动机</li> <li>1.4 外在的动机和内在的动机</li> </ol>
第十二周	2	2				<p>第七讲 动机 (II)</p> <p>第三节 动机理论</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 本能理论</li> <li>2 驱力理论</li> <li>3 唤醒理论</li> <li>4 动机的诱因理论</li> <li>5 动机的期待价值理论</li> <li>6 动机的归因理论</li> <li>7 自我功效理论</li> <li>8 成就动机理论</li> </ol> <p><b>作业：</b>在学业中如何利用耶基斯多德森定律。</p> <p><b>文献阅读：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2 Carol Dweck, 《终身成长》，江西人民出版社。</li> </ol>
第十三周	2	2				<p>第八讲 情绪 (I)</p> <p>第一节 情绪概述</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 情绪及其组成</li> <li>2 情绪的功能</li> <li>2.1 适应功能</li> <li>2.2 动机功能</li> <li>2.3 组织功能</li> <li>2.4 信号功能</li> <li>3 情绪状态的分类</li> <li>3.1 心境</li> <li>3.2 激情</li> <li>3.3 应激</li> </ol> <p>第二节 情绪理论</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 情绪的早期理论</li> <li>2 情绪的认知理论</li> <li>3 情绪的动机——分化理论</li> </ol>

					<p>第三节 情绪调节</p> <p>1 情绪调节的策略</p> <p>1.1 情绪调节过程模型（情绪心理学，P466）</p> <p>1.2 情境关注策略</p> <p>1.3 认知关注策略</p> <p>1.4 反应关注策略</p> <p>2 负向情绪与调节</p> <p>2.1 悲伤情绪</p> <p>2.2 痛苦情绪</p> <p>2.3 愤怒情绪</p> <p>2.4 焦虑情绪</p> <p>2.5 恐惧情绪</p>
第十四周	2	1		1	<p>第八讲 情绪（II）</p> <p>第四节 压力与减压</p> <p>1 大学生的心理压力及调节</p> <p>2 你有多大压力：压力测试</p> <p>3 压力对人的生理影响</p> <p>4 哪些人更容易受到压力的攻击？</p> <p>5 如何将消极压力转换为积极应对与调节</p> <p>课堂讨论：利用心理学知识塑造积极的生活习惯。</p> <p>作业：利用心理学知识调整自己的一项不良生活习惯。</p>
第十五周	2	2			<p>第九讲人格（I）</p> <p>第一节 人格的一般概念</p> <p>1 人格的来源</p> <p>2 人格的概念</p> <p>3 人格的特征</p> <p>4 人格的组成</p> <p>第二节 人格理论</p> <p>1 早期的类型理论</p> <p>2 威廉·塞尔顿（William Sheldon, 1942）的类型理论：</p> <p>3 弗兰克·沙洛威（Sulloway, 1996）的现代类型理论：</p> <p>4 戈登·阿尔波特（Gordon Allport）理论</p> <p>5 确定普遍性的特质维度理论</p>
第十六周	2	1		1	<p>第九讲人格（II）</p> <p>第三节 人格测验</p> <p>1 自陈量表</p> <p>1.1 卡特尔 16 种人格因素问卷</p> <p>1.2 艾森克人格问卷</p> <p>1.3 明尼苏达多相人格测验</p> <p>1.4 爱德华个人兴趣量表</p> <p>2 投射测验</p> <p>2.1 罗夏墨迹测验</p> <p>2.2 主题统觉测验</p> <p>3 情境测验</p> <p>4 自我概念测验</p> <p>课堂讨论：对人格进行测试并讨论个人人格的特点。</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。
总计	3 2	2 7			5	
备注 (Notes)						