

张志勇老师普通心理学讲义第9章意识 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/249/2021_2022__E5_BC_A0_E5_BF_97_E5_8B_87_E8_c38_249910.htm 第9章 意识

01. 意识，指对感知、思维、情感和行为的主观觉察。它有两种功能：监视自我和环境，控制思维和行为。觉察，指一旦注意，就能在一定时间内进入意识的所有当前的思想、情感和知觉。注意，是意识聚焦的过程，以对那些要求深入加工的有限体验更加敏感。注意分配，指两个或更多的刺激或任务同时被注意到。

02. 心理学家用经验取样法、寻呼提醒法来研究日常生活中的意识流。日常意识流中的一个主要成分是白日梦。白日梦，指注意从外在的刺激转向内在的思想或想象的场景。国外研究表明，所有人都做白日梦，大学生平常约有一般时间在做白日梦。

03. Freud区分了意识、前意识和无意识三个过程。前意识心理过程不在当前的意识中，但在需要时能够进入意识。很多无意识心理过程是无法进入意识的，因为它们受到压抑，否则一旦被意识就会引起焦虑、害怕。研究表明，在阈限下呈现刺激，会影响意识的内容，但在改变人的动机行为方面影响力甚小。

04. 信息加工理论将意识区分为无意识（程序性）和前意识（阈限下）认知过程。研究表明，大量平行但意识觉察不到的认知过程。

05. 中脑结构在调节觉醒和唤起状态方面起了至关重要的作用，额叶与注意指向关系密切，但是，同多数心理功能一样，意识分布于很多神经通路。神经损伤可能导致盲视或Prosopagnosia这类意识障碍。

06. 睡眠/觉醒周期被称为生物节律，是按照日常光照和黑暗周期而变的生物过程。测量脑电波，发现睡眠过程有一

系列循环的阶段（按脑电波特性可分为五个阶段）。多数梦出现于REM（因此阶段眼球出现震颤运动而得名）睡眠阶段。一般人平均一夜做梦4-6个，但醒来能记住的多半是临醒前做的梦。如果干扰REM睡眠，第二天REM将出现反弹。07. Freud将梦区分为表现内容（故事情节）和潜在内容（背后的意义）。释梦，即根据表现内容推论解释潜在内容的意义。Freud认为，潜在内容永远是无意识的愿望；但多数当代心理动力派心理学家认为愿望、害怕和目前的关注点都能体现于梦中。认知理论学者认为，梦以一种具有自己的转换规则的独特语言表达思想。有些生理心理学家主张说，梦没有意义，梦是大脑皮层对中脑生成的随机神经冲动的解释。这三种对梦的解释不一定冲突。08. 常见的睡眠障碍包括失眠、梦魇、夜惊、窒息性睡眠和嗜睡。09. 在各种意识变体中，平常的知觉、思维和情感方式都有所变化。意识的变体通常包括：静坐，宗教体验，催眠等。10. 静坐（沉思），指人将意识缩小到一个单纯的念头或者将意识扩张去注意那些平时处于觉察边缘的刺激。目前多研究超级静坐。据哈佛大学的研究，超级静坐在生理上能有效地降低氧气消耗、降低心率、降低血压等，在心理上有助于戒烟、戒酒、戒毒等，但在智力发展、人际关系方面无明显帮助。11. 宗教体验是人在自然或上帝面前的感受，如平和、内在的和谐、自我和世界的变化等。仪式化的宗教体验既是文化现象又是心理现象。个体在其中解除了我和非我的界限。12. 催眠，其特点是彻底放松和易感性，是一种类似睡眠但不是睡眠的意识状态。诱导人进入催眠状态的方法称为催眠术。催眠效果取决于受试者是否主动接受暗示。受试者接受暗示程度的高低，称为催眠易感

性。一般人群中，只有四分之一的人可以催眠。13. 在催眠状态下，受试者将出现反应被动、注意窄化、回想往事、知觉扭曲、易受暗示、角色扮演、事后遗忘等现象。14. Hilgard提出"隐蔽的观察者"的概念，即受试者在催眠状态下并不因催眠师的暗示而完全失去自我。该研究表明，催眠后人的意识分离为两个层面：第一层是受暗示产生的，可能失实，事后能意识到；第二层是根据自己的感觉产生的，比较真实，但被第一层掩盖，不能口头表达出来。15. 精神药物，是作用于神经系统，改变知觉、思维、情感和行为模式的药物。长期使用精神药物会产生"药物依赖"和"心理依赖"。16. 精神药物分为三类：抑制剂、兴奋剂和致幻剂。抑制剂压抑、减缓神经系统，最常见的是酒精，其它的还有鸦片（含可待因和吗啡），海洛因（从鸦片中提取的），巴比妥酸盐。兴奋剂包括安非他明（amphetamine）、可卡因、尼古丁和咖啡因，其作用是增强中枢神经系统的冲动传递，增加警觉、能量和自主反应。致幻剂产生幻觉，感觉或知觉到不存在的外在刺激。大麻是常见的一种致幻剂，它会导致欣快、晕眩、自我消失，沉思冥想等。精神药物的作用有生理和心理双重性：生理上促进或抑制突触间的神经传递；心理上由文化信仰塑造期望。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com