

教师资格心理学指导：感觉适应发展和相互作用 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_452679.htm 感觉的适应是由于刺激物对感受器的持续作用，而使感受性发生变化的现象。适应可以引起感受性的提高，也可以引起感受性的降低。人的周围环境的变化幅度十分巨大，适应机制使人能够在变动着的环境中比较容易进行精细分析，从而实现较准确的反应。适应现象存在于一切感觉中，但是在各种感觉中适应的表现和速度会有所不同。触压觉的适应相当明显。我们安静坐着时，几乎觉察不到衣物的接触和压力。一些人手表戴久了连什么时候丢的都不知道。实验证明，只要经过3秒钟，触压觉的感受性会下降到原始值25%左右。温度觉的适应也很明显，从觉得水冷水热到不觉得，只需要三四分钟。当然刺激过强是难以适应的。视觉的适应可分为暗适应和光适应。从光亮处进入暗室，开始会什么也看不清，在过一段时间以后，我们渐渐能够分辨出室内物体的轮廓，这种现象就叫做暗适应。暗适应是环境刺激由强向弱过渡时，由于弱光的持续作用，导致对弱光感受性的不断提高。实验表明，在最初的5-7分钟，感受性提高很慢，经过一个半小时左右，相对感受性可提高20万倍。相反，由暗处走到阳光下时，最初感到耀眼发眩，什么都看不清楚，经过几秒钟后才能恢复正常。这种现象较光适应。由于视觉适应（特别是其中的暗适应）需要较长的时间，在一些明暗交替的条件小工作人员会感到困难，采用红光照明可以收到较好的效果。跟视觉的适应相比，听觉和痛觉的适应不很明显，但我们还是能够感受得出来。如果

用较强的噪声持续作用于人，会引起听觉感受性降低的明显适应现象，甚至出现感受性的部分丧失。嗅觉的适应速度以刺激物的性质为转移。一般的气味只要经过1-2分钟就可以适应，比较强烈的气味则需要10多分钟，而特别强烈的气味是很难适应的。研究表明，嗅觉和听觉的适应带有选择性。如果以一定频率的声音作用于听觉器官，只是降低对该频率以及同它相邻频率声音的感受性。对某种气味适应也不影响对其他气味的感受性。某些感觉的适应还受注意力是否集中的影响。比如痛觉，注意力的转移会加速和加强其适应。人的遗传为感觉提供了生理基础，但是，感觉纪念是在后天的生活实践中发生发展起来的。先天遗传和后天生活实践是决定感觉发展的重要因素。对于各种感觉器官都正常的人，由于生活环境和职业训练的不同，在某些感觉的感受性上，特别是差别感受性上，会表现出很大的不同。研究表明，磨工的视觉感受性异常发展，他们能看到0.0005毫米的空隙，而普通人只能看到0.1毫米的空隙。染色专家可以区分出40-60种灰色，而没有受过训练的一般人根本辨别不出这许多等级。有经验的飞行员能觉察出发动机每分钟1300和1340转之间的差别，一般人只能分辨出1300-1400间的差异。同样，音乐家的听觉高度精确、调味师的嗅觉味觉灵敏也是后天培养的。对于某种感觉器官有缺陷的人，由于生活的需要和特殊的训练，他们的其他感觉会得到异常的发展，从而起到补偿的作用。众所周知，盲人的听觉和触觉比一般人发达，他们凭借这些高度发达的感觉，可以判断刺激物的位置、分辨物体的质地特性等。在一定条件下，各种感觉之间都困难发生相互影响、相互作用。例如，咬紧嘴唇或握紧拳头，会感到身体某一

部分的疼痛似乎减轻了些，有实验发现，在绿光照明下会提高人的听力，红光使人听力降低。在牙科手术中，音乐和噪声的适当结合可以镇痛。一般的趋向是：对一个感受器的微弱刺激，能提高其他感受器的感受性，而强烈的刺激作用相反。 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