

教师资格考试心理学辅导：谈谈下意识 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/459/2021_2022__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_459437.htm 当亲人病重快要断气，你向病床走近时，就会克制不住，流出眼泪来；当你走到海边，你会下意识地深深地吸一口气；当别人告诉你家里发生意外时，你会下意识地向家里跑去。当一个母亲听到儿子溺水的一瞬间，她会下意识地狂奔，哭叫，会向奄奄一息的儿子猛扑过去，急切地呼叫儿子的名字，用双手摇动儿子的身躯。她当时只意识到一点，就是尽快地求助大家来救活孩子。其他动作、表情、姿态、手势、语言、情感，都是自然而然产生的，是并不被意识到的，这就是下意识。在正常条件下，人的活动都是有意识的活动，要干什么，都是很清楚的。但是，一切比较复杂的活动都包含有部分不被意识的个别过程。究竟为什么呢？人在每一个瞬间只能有一个意识的主要点，其他则为注意的边缘。例如，我们到车站去接人，主要注意对象自然是我们要接的人，其他就成为注意的边缘。注意的中心就是有意识的，注意的边缘就往往是下意识的。为什么会形成下意识的条件反射呢？从生理学的分析来看：人的大脑半球、大脑皮层有许多区域，在每一瞬间只能有一个相应区域作为兴奋点在运动，而其他区域也不是毫无活动的，而是会产生下意识的自动反应。另一方面，人的整个机体的机能是协调的、统一的。手被烫了，会自动地抽开；心里痛苦，眉头会皱起来；人跌倒了，会自动地用手撑地；人累了，会不由自主地伸懒腰。再一方面就是熟练和习惯。熟练的特征是多余的紧张的消除，有意识注意的减弱。比如，

一个戏曲演员，在他基本功还不熟练的时候，往往注意力分散在那些还不能牢固掌握的细节上；而当他已经熟练地掌握了基本技能后，他的注意力不再放在细节上了，而是放在创造角色这个主要任务上了，在细节的表演上就可以做到下意识的表演了。习惯，则是在日常生活中养成的倾向和欲求。一事物经过无数次的重复，在大脑皮层留下了记忆、痕迹，到一定时候就产生条件反射。习惯往往是在不知不觉中形成的，包括家庭、学校、社会生活的潜移默化，形成了诸如生活习惯、职业习惯、动作习惯、语言习惯等等。习惯是会顽强地表现出来的，到时会形成下意识的条件反射。实验证明，人在重复（10 - 15次）感知两个大小不等的球以后，对两个大小相等的球也会感知为不相等。为什么？这是过去感知对当前事物感知所给予的一定影响，称为“定势错觉”。定势是主体对一定形势的体验的准备性、倾向性，无意识是定势的重要特征。当定势形成之后，它作为一种机能变动而在一定间隔时间内保存下来，成为不被意识到的一种状况，这种现象是常有的。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