

普通医药院校创新型系列教材

护理心理学

Nursing Psychology

· 鞠永熙 主 编



科学出版社

普通医药院校创新型系列教材

护理心理学

鞠永熙 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本教材为普通医学院校创新型系列教材之一。本教材在编写时突破传统教材框架,强调心理学知识与护理学专业实践的交织与融合,由浅入深、循序渐进。本教材共分为十章,主要内容包括心理学的基础理论与基本技能知识,以及心理学相关基础知识在临床护理实践中的应用。

本教材可供高等医药院校护理学专业本、专科学生,在职临床护理人员,成人高考学员,以及从事各层次护理专业教学、护理管理工作参考、学习使用。

图书在版编目(CIP)数据

护理心理学 / 鞠永熙主编. —北京: 科学出版社,
2015. 9
普通医药院校创新型系列教材
ISBN 978-7-03-045853-7
I. ①护… II. ①鞠… III. ①护理学—医学心理学—
医学院校—教材 IV. ①R471
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 225226 号

责任编辑: 潘志坚 闵 捷
责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

上海叶大印务发展有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 9 月第 一 版 开本: 889×1194 1/16

2015 年 9 月第一次印刷 印张: 8 1/4

字数: 245 000

定价: 29.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

普通医药院校创新型系列教材

专家指导委员会

主任委员：阮长耿(中国工程院院士)

副主任委员：史宏灿 鞠永熙

委员：(按姓氏笔画排序)

王 炜	王 艳	王加凤	王建军	王静成
孔 祥	史宏灿	刘永兵	刘歆农	许爱华
严 华	李国利	李湘鸣	杨维平	沈维千
张 育	张振刚	张培建	郁多男	李明春
周晓霞	郑 英	胡 艺	顾 晓	高利增
黄 谦	龚卫娟	梁景岩	葛晓群	鞠永熙

普通医药院校创新型系列教材

《护理心理学》编辑委员会

主 编：鞠永熙

副主编：王梅芳 顾小莲

编 委：（按姓氏笔画排序）

王 艳 王 慧 王梅芳 陈爱民 周 敏

胡 艺 顾小莲 童 萍 鞠永熙

总 序

高等教育改革的关键是提高教育质量,医学教育尤其如此。医药卫生体制改革是一项重大的民生工程,对医学人才培养的结构、质量也提出了更加迫切的要求;同时世界医学也正在发生深刻变化,医学的社会性、公平性、整合性,健康需求的广泛性、医学的国际化都在加速发展,医学发展新趋势对医学教育提出了新挑战。要解决这些问题,关键要改革创新,要通过综合改革,提高质量,提高水平,满足医药卫生事业和人民群众的健康需求。

2014年6月,国家教育部等六部门出台“关于医教协同,深化临床医学人才培养改革的意见”,意见指出:到2020年,基本建成院校教育、毕业后教育、继续教育三阶段有机衔接的具有中国特色的标准化、规范化临床医学人才培养体系。院校教育质量显著提高,毕业后教育得到普及,继续教育实现全覆盖。

继续医学教育与全日制本科教育相比,具有其自身的规律与特点。继续医学教育在课程设置、教学内容、教学时数、授课方式上都有相应变化,体现了成人教育的成人性、自主性和实践性。扬州大学医学院基于自身学科优势和办学经验,根据国家医学本科专业培养要求,以“优化资源、重视素质、强调创新”为理念,坚持“本科水平、成人特色、重在实用、便于自学”的原则,精心策划和编写了这套教材,体现了科学性、实用性和启发性。使用对象主要是继续医学教育、医药类本科专业学生等,对基层医务工作者、各类专业培训也有适用性。同时也可作为专业教师的参考用书。

全套教材涉及基础医学、临床医学、护理学、预防医学等相关核心课程,内容丰富翔实、信息量大;理论联系实际、实用性强;语言简洁练达、图文并茂。相信这套教材的出版,必将对临床医学、护理学等专业教育质量的不断提升起到重要的推动作用。



阮长耿

中国工程院院士

2015年4月30日

前言

随着教育改革的深入和教育思想的更新,本教材主要体现以下特点:一是编写中以基本理论、基本知识、基本技能为重点,同时吸收近年来国内外相关著作的精华,在教材中增加了该专业的新理论和新技术等最新成果;二是教材在内容布局上更加系统,逻辑性强。先基础,后应用,在强调理论的基本上,更重视将心理学的基础理论和技能在护理临床中的应用,每章节力求层次分明,组织框架清晰;三是依据教师与学生的需要,每章前设置了“学习要点”,每章后设置了与内容相关的反映本学科最新进展的“知识拓展”、“小结”及“思考题”,以加深学生对所学知识点思考、理解,培养学生的自行学习的能力。

本教材共十章,在前六章中主要介绍各种心理学的基础理论和基本技能知识,第一章绪论,主要介绍护理心理学的概念、研究方法等;第二章心理学基础,主要介绍正常人的心理现象;第三章心理学主要理论,主要介绍不同的心理学理论是如何从不同的视角解释心理现象的发生;第四章心理评估与心理测验,主要介绍各种临床心理护理诊断的方法,尤其是各量表的使用;第五章应激与心身疾病,主要介绍个体的健康除受刺激源影响外,各中介因素也发挥重要作用;本教材增加了异常心理相关内容作为第六章,有助于学生在今后的临床工作中鉴别和诊断患者的心理异常。后四章主要介绍所学心理学基础知识在临床护理实践中的应用,如患者心理与护患关系(第七章),护理心理干预方法(第八章),如何制定心理护理程序、解决各类患者的心理问题、维护护士自身的健康(第九、十章)。

就组织管理而言,扬州大学医学院各级领导都很重视本教材的出版工作,多次就编写的形式、内容等组织相关专家讨论、论证。本教材由扬州大学出版基金资助。

尽管本教材的编写人员都具有多年的教学或临床工作经验,编写中也作了最大努力,编前、中、后多次集体会议商讨,对教材进行了认真校正,但教材仍难免存在错误和缺陷,恳请使用教材的老师和同学们给予指正。

主 编

2015年5月5日

目 录

总序
前言

第一章 绪论 1

第一节 护理心理学概述	1	第三节 护理心理学的发展史	2
一、概念	1	一、医学模式的转变促进护理心理学的诞生和	
二、学科性质	1	发展	2
三、研究对象和任务	1	二、护理心理学的发展趋势	2
第二节 护理心理学研究方法	2		

第二章 心理学基础 4

第一节 心理的结构及本质	4	一、情绪概述	11
一、心理学及心理现象	4	二、情绪的管理	14
二、心理的本质	5	第五节 意志	15
第二节 意识和注意	5	一、意志概述	15
一、意识	5	二、意志行动及其心理过程	15
二、注意	6	三、意志的特性与培养	16
第三节 认知过程	7	第六节 个体的心理特征	17
一、感觉和知觉	7	一、人格	17
二、记忆	8	二、需要	18
三、思维	9	三、能力、智力	19
四、表象和想象	10	四、气质、性格	20
第四节 情绪	11	五、人格理论	22

第三章 心理学主要理论 25

第一节 精神分析心理学	25	第二节 行为主义心理学	29
一、弗洛伊德精神分析的基本观点	25	一、华生行为主义	29
二、对弗洛伊德精神分析理论的评价	28	二、新行为主义	31

第三节 认知行为治疗理论	32	一、生理心理学概述	37
第四节 人本主义心理学	34	二、生理心理学各种研究方法与技术的基本特点	38
第五节 生理心理学理论	37		

第四章 心理评估与心理测验 40

第一节 心理评估	40	一、智力测验的概念	43
一、心理评估的概念及意义	40	二、智力年龄与智商	43
二、心理评估的程序	40	三、智力的分布和分类标准	44
三、心理评估的方法	41	四、智力测验	45
第二节 心理测验	41	第四节 人格测验	46
一、心理测验的概念	41	一、自陈量表	46
二、心理测验的类型	42	二、投射测验	49
三、心理测验的基本特征	42	第五节 心理与行为问题评估	50
第三节 智力测验	43		

第五章 应激与心身疾病 57

第一节 应激	57	五、应激的生理反应	63
一、应激概述	57	第二节 心身疾病	63
二、应激源	58	一、心身疾病概述	63
三、心理应激的中介调节	60	二、常见的心身疾病	63
四、应激的心理反应	62		

第六章 异常心理 66

第一节 异常心理	66	三、意志行为障碍	71
一、异常心理的概念	66	第三节 常见的精神障碍	72
二、异常心理的区分与判断标准	66	一、精神分裂症	72
三、异常心理的理论解释	67	二、心境障碍	75
四、异常心理的类型	67	三、神经症	78
第二节 常见的异常心理	68	四、人格障碍	81
一、认知障碍	68	五、性变态	82
二、情感障碍	70		

第七章 患者角色与护患关系 86

第一节 患者角色	86	第二节 护患关系	87
一、患者角色概述	86	一、护患关系的概念和意义	87
二、患者角色的心理需要	86	二、影响护患关系的因素	88
三、患者角色的心理反应	87	三、建立良好护患关系的方法	88

第八章 护理心理干预	90
第一节 护理心理干预概述	90
一、护理心理干预的概念与种类	90
二、护理心理干预的技术	90
第二节 护理心理干预各论	92
一、精神分析疗法	92
二、行为疗法	93
三、认知行为疗法	96
四、患者中心疗法	98
五、团体疗法	99
第九章 心理护理	102
第一节 心理护理概述	102
一、心理护理的概念	102
二、心理护理在整体护理中的意义	102
三、心理护理的实施形式	103
四、心理护理的基本要素	103
第二节 心理护理程序	103
一、心理护理程序的概念	103
二、心理护理程序的环节	103
三、心理护理的常用方法	105
第三节 不同患者的心理护理	106
一、临床各科患者的心理护理	106
二、不同年龄阶段患者的心理护理	110
第十章 护士职业人格及护士健康的维护	114
第一节 护士职业人格	114
一、护士职业人格的概念	114
二、不同职称护士的人格特征	114
第二节 护士健康的维护	114
一、护士心理压力源的分析	114
二、护士心理压力的调节措施	115
推荐补充阅读书目	117
主要参考文献	118

第一章 绪 论

学习要点

- **掌握：**护理心理学的概念、研究对象和任务。
- **熟悉：**护理心理学的研究方法。
- **了解：**护理心理学的发展史。

第一节 护理心理学概述

一、概 念

护理心理学(nursing psychology)是研究护士和护理对象心理活动的规律及特点,解决护理实践中的心理问题,以实施最佳护理的一门学科。

二、学 科 性 质

1. **交叉学科** 护理心理学与基础医学、临床医学、预防医学和康复医学等均有交叉联系。
2. **基础学科** 揭示护理工作中的行为生物学和社会学基础,心身相互作用及对健康和疾病的发生、发展、转归、预防的作用规律,是一重要的基础理论课程。
3. **应用学科** 将心理行为科学的理论和技术应用到临床医学、护理、康复及防控防疫等工作的各个方面。

三、研究对象和任务

(一) 研究对象

作为护理学分支,护理心理学研究护理中的心理行为问题,如患者的心理行为特点,疾病过程中的心理行为变化及干预方法等。作为心理学分支,护理心理学研究如何把心理学的知识和技术应用于临床护理,如研究心理行为因素在疾病的发生发展、诊断治疗、预防护理及转归中的作用规律,研究心理行为的生物学和社会学基础及其在健康和疾病中的意义等。

(二) 研究任务

1. 理论研究任务

- (1) 构建完整的护理心理学理论体系。
- (2) 确立护理心理学学科的指导思想。包括心身统一的观点;内外环境系统论的观点;情绪制约论的观点;主观认知评价在疾病进程中具有重要作用的观点;生活方式、行为模式的人格决定论的观点;自我调节系统具有主观能动性的观点。

2. 实践应用任务

- (1) 研究疾病对人的心理活动的影响和心理因素对健康的作用,以及身心间的相互作用。
- (2) 研究各种疾病患者和不同疾病阶段心理行为变化及有针对性的心理护理方法,研究如何通过人

的高级心理机能来调控自身的生理机能,达到防病、治病和养身保健的目的。

- (3) 研究并解决护理过程中的人际关系问题,研究与患者有效的交往方法和心理评估技术。
- (4) 研究心理问题的干预理论和技术,也即心理咨询与心理治疗的理论和方法。
- (5) 研究护士的心理品质及良好心理品质的培养。
- (6) 研究心理健康教育的内容和方法,以进一步扩大护理的服务范围。

第二节 护理心理学研究方法

根据研究的方式方法,分护理心理学的研究方法有:

1. **实验法** 在控制条件下,人为地改变某些变量(自变量),并观测其他变量(因变量)的变化,从而探讨某刺激因素对心理、行为或生理过程的影响规律。
2. **测验法** 是临床心理学研究中一种重要而通用的方法,包括心理测验和评定量表二种,多用于对心理品质做量的研究和评定。其特点是用统一标准的刺激,在标准的情景中对要研究的心理品质做出标准化的计量。
3. **观察法** 通过对研究对象的科学观察和分析,找出其中的心理行为特点或规律。包括自然观察和控制观察。
4. **调查法** 通过访问、座谈和问卷等方式获得资料,并加以分析研究。

第三节 护理心理学的发展史

一、医学模式的转变促进护理心理学的诞生和发展

1977年,美国罗彻斯特大学精神病学、内科学教授恩格尔(George L. Engel)正式提出了生物-心理-社会医学模式(bio-psycho-social medical model)使护理工作的内容不再是单纯的疾病护理,而是以患者为中心或以人的健康为中心的整体护理。

随着医学模式的转变,责任制护理应运而生,强调以患者为中心,由责任护士对患者的身心健康实施有计划的、有系统的整体护理,这意味着心理学知识在护理领域得到了应用。随着护理学科的发展,心理护理渐成为其重要的内容。另外,现代生活节奏的不断加快,对人们保持心理的健全和情绪的平衡提出了更高的要求。心理护理的对象不再限于患者,还包括有潜在影响健康因素的健康人;心理护理的范围也由医院扩展到家庭、社区;护理心理学的理论不断得到完善,心理护理的诊断方法和干预技术也不断增多。至此,护理心理学进入了一个全面快速发展阶段。

二、护理心理学的发展趋势

1. **学科理论体系化** 构建完整的学科理论体系是学科发展的努力方向。
2. **人才队伍结构化** 完善学术人才队伍的结构,提高队伍的学术水平和整体实力。
3. **学科研究多元化** 研究领域需进一步扩大,研究的方法和内容要更加多元。
4. **研究方法科学化** 用客观量化法进行心理护理评估,并作为制定干预对策的依据。
5. **临床应用规范化** 揭示心理护理临床应用的规律,制定相应的效果评定标准。

知识拓展

医学模式是医学的一种主导思想,包括疾病观、健康观等,它会影响医学工作的思维和工作方式,从而影响医学工作的结果。一般认为,医学模式的转变经历了三个阶段:宗教及哲学的医学模式(philosophical medical model)、生物医学模式(biomedical model)和生物-心理-社会医学模式(bio-psycho-social medical model)。

【思考题】

- (1) 学习护理心理学应坚持哪些基本指导思想?
- (2) 护理心理学的研究任务有哪些?
- (3) 根据研究的方式方法划分,护理心理学有哪些研究方法?

小 结

护理心理学

概念: 是研究护士和护理对象心理活动的规律及特点, 解决护理实践中的问题, 以实施最佳护理的一门学科

学科性质: 基础学科、应用学科、交叉学科

研究对象: 护理实践中各种心理行为问题; 如何用心理学知识解决护理实践中的问题

研究任务: 理论研究任务、实践应用任务

发展趋势: 学科理论体系化、人才队伍结构化、学科研究多元化、研究方法科学化、临床应用规范化

(王 慧 鞠永熙)

第二章 心理学基础

学习要点

- **掌握：**① 心理学的概念；② 心理的本质；③ 感觉和知觉的概念与关系；④ 记忆的过程、遗忘规律；⑤ 思维的概念、基本特性、思维与感知的关系；⑥ 情绪的概念、类型、情绪理论及管理；⑦ 人格的基本特性、人格理论；⑧ 需要的概念；⑨ 层次理论；⑩ 气质的概念、类型及特点。
- **熟悉：**① 意识、注意的概念；② 注意的类型、品质；③ 表象的概念、类型；④ 想象的概念、类型；⑤ 情绪和情感的区别；⑥ 意志的意义、心理过程；⑦ 能力的分类；⑧ 智力理论；⑨ 性格的特征。
- **了解：**① 不同的意识状态；② 思维的种类；③ 意志的表现、基本特征、特性与培养。

第一节 心理的结构及本质

一、心理学及心理现象

（一）心理学的概念

心理学起源于西方的哲学，最早的定义是“对心灵或灵魂的解说”。随着心理探索的深入和发展，到19世纪末，心理学逐步从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来，发展成为一门独立的学科。经过一百多年的发展，人们对心理学的界定演变成这样一个共识：“心理学是研究人的行为与心理活动规律的科学”。

（二）心理现象

人的心理现象是复杂而又丰富多彩的。一般而言，我们将心理现象分为两个既有区别而又紧密联系的方面：心理过程和个性心理差异。

1. 心理过程 心理过程包括人的认识过程、情绪和情感过程、意志过程，它们从不同的角度能动地反映着客观事物及其相互作用的关系。

（1）**认知过程：**认知过程是个体认识世界，获取并运用知识的过程，包括感觉、知觉、记忆、想象和思维过程。人对客观世界的认识始于感觉和知觉，将感觉、知觉过程中所获得的知识经验贮存在人们的头脑中，并在需要时再现出来，这就是记忆。人不仅能直接感知个别、具体的事物，认识事物的表面联系和关系，还能利用头脑中已有的知识经验去间接地、概括地认识事物，揭露事物之间的本质联系和内在规律，这就是思维。人对客观事物在脑中形成的形象进行加工改造，从而产生新形象的过程，即为想象。

（2）**情绪和情感过程：**情绪和情感过程是一个人在对客观事物的认识过程中表现出来的态度体验。例如，满意、愉快、气愤、悲伤等，它总是和一定的行为表现联系在一起。凡是符合人的需要的客观事物，就会使人产生积极肯定的情绪，反之则产生消极否定的情绪。

（3）**意志过程：**人在认识客观事物时，不仅仅是认识它、感受它，同时还要改造它，这是人与动物的本质区别。为了改造客观事物，一个人有意识地提出目标、制订计划、选择方式方法、克服困难，以达到预期目的的内在心理活动过程即为意志过程，表现为激励个体去从事达到目的所必需的行为和抑制与预定目的不相符合的行为两个方面。

上述三者在现实生活中总是紧密联系、相互作用的。人的认知过程和意志过程往往伴随着一定的情绪、情感活动;意志过程又总是以一定的认知活动为前提;而人的情绪、情感和意志活动又促进了人的认知发展。

2. 个性心理差异 人们的心理活动过程有其共同特征的一面,但是由于每个人都有其先天遗传和后天形成的自身特点,因此心理活动在每个人身上总是带有个人特征。个性心理差异是指个体在心理过程的发展中经常表现出来的比较稳定的心理活动倾向与心理过程特点,主要表现在两个方面:个性倾向性和个性心理特征。

(1) 个性倾向性:个性倾向性是指个人所具有的心理倾向,它决定着人对客观世界的态度以及对认识活动对象的选择和趋向。个性倾向性是个性结构中最具活力的一个因素,是人们从事各种活动的基本动力,它包括需要、动机、兴趣、信念、理想、价值观和世界观等。个性倾向性是在实践中逐渐形成和发展起来的,当其发展成一种稳定的心理特征时,就构成了个性心理特征。

(2) 个性心理特征:个性心理特征是指一个人身上所具有的经常性的、稳定的心理特点,是多种心理特点的组合,它反映了个人精神面貌的类型差异,主要体现在能力、气质、性格上的差异。例如,有的人运算能力强,有的人语言能力强;有的人活泼好动,有的人沉默寡言;有的人机智果断,有的人优柔寡断等。

二、心理的本质

1. 心理是脑的机能,脑是心理的器官 人的心理活动虽然人人都很熟悉,但是它究竟是一种什么样的现象,何以发生,如何发展,并不是一个简单的问题。大量证据证明,脑是产生心理的器官,心理是脑的机能。人离开脑就不存在心理活动,无脑的或患有脑缺陷的婴儿不能发展或不能健全发展心理。当人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时,他的心理活动就会全部或部分地失常,如记忆丧失、思维迟钝、意识混乱、情绪特别亢奋或冷漠等。人脑的不同区域有不同的分工,具有不同的作用。某一区域的损伤或病变会招致与之相应的心理活动的紊乱甚至丧失。

知识拓展

1861年,法国外科医生E. B布洛卡(Broca)解剖了一位患失语症患者的人脑,发现大脑皮层的一个部位的神经细胞严重损坏,说明这个患者失语是由于他的大脑皮层受损坏的缘故,从而说明脑的一定部位与言语表达能力有关(运动性言语中枢)。

人的机体是一个整体,人脑是其中的一个组成部分,是心理活动的主要器官。但人脑的活动是与机体的其他部分的活动是相互协调,不可分割的。人脑要保持工作状态有赖于非特异的传入神经冲动,大多数丧失了外围感官的人会长期陷入睡眠状态。

2. 心理是对客观现实的反映 我们说心理是脑的机能,并不意味着大脑能够单独地产生心理。人脑只是反映外界物质的器官,只是人的心理产生的自然前提,如果没有客观现实,脑就没有反映的对象,人脑就不能产生心理活动。人的大脑类似于“加工厂”,客观现实好比是原材料,如果没有原材料,“加工厂”就无法产生出任何“产品”。这说明,人的大脑只是提供人的心理产生的可能性,而要把这种可能性变为现实性,必须依靠客观现实。人的一切心理活动都是人脑对客观现实的反映,是人脑的反映机能与外界客观现实的反映内容的高度统一,是人脑对客观现实的主观能动的反映。

第二节 意识和注意

一、意识

(一) 意识的概念

关于意识的概念,包括认知科学、心理学、社会学、哲学在内的很多学科都有不同的解释。我们比较

熟悉的是哲学的观点,意识是作为一种与物质相对立的精神实体。从心理学角度来看,意识是人类所独有的一种高水平的心理活动,指个人运用感觉、知觉、思维、记忆等心理活动,对自己内在的身心状态和环境中外在的人、事、物变化的觉知。意识活动的内容具体包括:①对外部事物的觉知,比如出门旅游、欣赏美景的感觉,接触各种各样的人带来的感受等。②对内部刺激的觉知,只要是指对自己身体内部的变化觉知,比如心跳加速、紧张出汗、肌肉放松等。③对自我的觉知,体会到自己是一个怎样的人,自己的性格特点,对自己的情感等。

(二) 意识的不同状态

意识状态是指在一定时间和空间里意识所呈现出的主要特征。在我们不同的时间空间里,由于我们的清醒和注意的程度不同,个体的生理活动、行为表现是不一样的。

一般情况下,人的意识具有四种不同的状态。

1. 可控制的意识状态 这是意识的第一状态。在这个状态里,人的意识最清晰,最能集中注意,能够有意识地去做成一件事情。在这个状态下,你能够根据自己的需要调节控制自己的行为。比如你正在学习,同时受到其他因素的干扰,但这个时候你调控自己,集中自己的注意力,排除干扰,认真完成你的学习任务。

2. 自动化的意识状态 这是意识的第二状态。是指在从事自己熟练掌握的活动或习惯化的行为时,不需要投入更多注意资源就能顺利完成的状况。在这种状态下,意识的参与成分相对较少,活动变成自动化了,可以同时进行其他活动。在我们平时的工作生活中,随时都会出现自动化状态,比如你边跑步边思考问题,边走路边打电话,边做家务边唱歌等。你在使用电脑的过程中,很自如地敲打键盘,这是一种自动化的状态,但一旦你打错了一些文字,你马上紧张起来,意识集中到你所打的内容中去,这时候就处于第一种意识状态了。

3. 白日梦状态 白日梦是意识处于一种迷糊状态,是指包含很低水平意识状态,它介于主动的意识状态与睡眠中做梦二者之间,是意识的第三种状态。比如你正在看一本小说,或者完成老师布置的作业,但是你不知不觉就走神了,脑子里可能想着之前发生过的某件事情,或者幻想自己成为一个伟大的人,正在你想入非非的时候,突然由于外在刺激思绪被打断,你回到了现实当中,回到当下。白日梦状态是意识的一种迷糊状态,它的产生是很自动化的。心理学研究发现,白日梦是人的本能的一种休息和放松机制。这就是说,白日梦一般是健康的、安全的,不需要担忧,更不需要有意抑制。只有在白日梦严重干扰日常实际生活时,才需要寻求治疗,但这种个体非常少。也有研究发现,如果成年人过多地处于白日梦的意识状态,则可能与心理不成熟有关。

4. 睡眠状态 意识的第四个状态是睡眠状态。人的一生大约有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠中我们常常觉知不到自己的意识活动,但是我们在那个时候的意识活动没有完全停止。许多证据表明,睡眠期间我们能对外界刺激做出选择性反应。如母亲入睡后虽然没有被窗外车辆噪声惊醒,但却能听到睡在旁边的婴儿的一点哭声;有时我们睡醒后能记起梦中的情节,甚至有人可以在睡梦中解决问题,这都是睡眠时仍有部分意识活动的证明。

以上主要说明的是正常情况下的意识状态,但是当内外环境处在特殊的状态下,人们可能会产生一些比较特殊的意识状态。比如,人为的一些方法可以催生出一些特殊的意识状态,如酒醉以后的迷迷糊糊的状态,服用某些精神致幻类药物产生的奇特意识;还有如人为地引导进入的催眠状态、静坐、冥想状态等都是比较特殊的一些意识状态。

二、注 意

(一) 注意的概念

在意识活动过程中,个体不断接受大量的外部和内部刺激,但由于人的感觉器官和认知加工能力是有限的,人们总是有选择性地接收一部分刺激并进行进一步的加工。意识的这种属性就是注意,它使得意识处于一种比较清晰、比较紧张的状态。注意表现为对一定对象的指向与集中。注意不是独立的心理活动过程,它是伴随着各种心理过程而存在的心理状态。它是一切心理过程的开端,同时又贯穿于一切心理活动的全过程。

注意和意识既有联系又有区别。首先,注意不等同于意识。注意是一种心理活动或“心理动作”,而意识主要是一种心理内容或体验。注意提供了一种机制,决定什么东西可以成为意识的内容。只有被注意到的内外刺激,才能被个体所觉察,进而产生意识。其次,注意又和意识密不可分。在可控制的意识状态下,人的注意集中在当前有意义的内容上,得到比较清晰和深刻的认识。自动化的意识状态要求很少的注意,意识的参与成分也相对较少。在白日梦状态,人的意识内容不断地变化,实际在这些内容上所分配的注意极少。睡眠状态,人们处于一种无意识状态下,注意基本停止了活动。

(二) 注意的种类

按照注意选择方向上的目的是否明确,以及意志努力的参与程度上的差异,可以将注意分成不随意注意、随意注意和随意后注意三种。

1. 无意注意 无意注意是指事先没有目的、也不需要意志努力的注意。注意的引起不是依靠意志的努力,而是由刺激物本身的特点决定的。引起无意注意的原因包括刺激物本身的特点以及人自身的状态。刺激物的强度越大,新异性越强,与周围环境形成鲜明的对比,具有运动变化性都容易引起人们的注意。人自身的状态、需要、情感、兴趣、过去经验等也起一定的作用。刺激物的意义性使得某些物理强度上异常微弱的刺激也能引起人们的不随意注意。

2. 有意注意 有意注意是指有预定目的、需要一定意志努力的注意。它是在无意注意的基础上发展起来的,是人类所特有的心理现象。有意注意受多种因素的影响,如活动的目的与任务、对活动的兴趣与认识、个体的知识经验、活动的组织、个体的人格特征及意志品质等。一般说,活动的目的越明确、越具体,越容易引起有意注意;有趣的事物容易引起有意注意;正确地组织活动,也影响有意注意的引起和维持;对与自己的知识经验有一定的联系同时又保持一定的新异性的事物,容易维持注意。一个具有顽强、坚毅性格特点的人,易于使自己的注意服从于当前的目的与任务。

3. 有意后注意 有意后注意是注意指向一个对象后期出现的一种特殊形式。它同时具有无意注意和有意注意的某些特征。它和自觉的目的、任务联系在一起,这方面,它类似于有意注意;但它不需要意志的努力,在这方面,它又类似于无意注意。有意后注意既服从当前的任务要求,又可以节省意志的努力,因此有利于完成长期的、持续性的任务。多增加对任务的了解,试着让自己真心喜欢上这些活动,从中发掘出成就感,这样才能保持我们对任务的长期而稳定的注意。

(三) 注意的品质

1. 注意的广度 又称注意的范围,是指一个人在同一时间内能够清楚地把握注意对象的数量,它反映的是注意品质的空间特征。

2. 注意的稳定性 注意的稳定性也称为注意的持久性,是指注意在同一对象或活动上所保持时间的长短。

3. 注意的分配 注意的分配是指在同一时间内把注意指向不同的对象和活动。

4. 注意的转移 注意的转移是指根据活动任务的要求,主动地把注意从一个对象转移到另一个对象。

第三节 认知过程

一、感觉和知觉

(一) 感觉和知觉的概念

1. 感觉 感觉是人脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性的反映。人生活在丰富多彩的环境之中,外部世界的各种事物都在不停地运动着,它们以不断变化着的光、声、味、温度、硬度等各种属性作用于人们。人的感觉器官接收到刺激,就使人脑对客观事物的某一个别属性产生反映。如看到了水果的颜色、嗅到了氨水的气味、尝到了糖的甜味……从刺激物对人的感觉器官发生作用到感觉的形成,是神经系统对外界刺激进行信息加工的过程。感受器、传入神经和大脑皮层中枢是负责对感觉信息进行加工