



XINSHIYU XIA ZONGHE SUZHI JIAOYU

新视域下 综合素质教育

吴海东 主编



复旦大学出版社

新视域下综合素质教育

吴海东 主 编

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

新视域下综合素质教育/吴海东主编. —上海:复旦大学出版社,2012.2
ISBN 978-7-309-08706-2

I. 新… II. 吴… III. 素质教育 IV. G40-012

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 014931 号

新视域下综合素质教育

吴海东 主编

责任编辑/罗 翔 孙程姣

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海浦东北联印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 12.5 字数 246 千

2012 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-309-08706-2/G·1049

定价:28.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

前言

在一个竞争的社会中,国家与国家之间的竞争,拼的是综合国力;企业与企业之间的竞争,拼的是企业实力;人与人之间的竞争,拼的就是综合素质。人的综合素质,是指一个人的知识水平、道德修养以及各种能力等方面的综合条件,也可以视为人的核心竞争力,就像剑术的高低决定着侠客的境界一样。一个人综合素质的高低决定着其与他人之间人生质地的差异。综合素质的全面提高是社会发展的要求和趋势,因此,必须把持续提高自己的综合素质作为一门终生必修课。

随着社会经济和科学技术的迅猛发展、各行各业竞争力的逐渐增强,综合能力是判断一个人德才兼备的方式、突出一个人卓尔不群的途径,已成为人才遴选的第一标准。从古至今,人们津津乐道的一些知识已无法满足和适应飞速发展的社会需求以面对未来的压力,你不仅需要知道先辈所积累的经验,也需要掌握为了适应社会发展而必须具备的社会发展协调的综合能力。当然,这些能力不可能从天而降,只能从学习和生活中获得。

美国阿波罗登月计划总指挥韦伯曾经说过:“阿波罗登月计划中没有一项新发明的技术,都是现成的技术,关键在于综合。”日本学者更是明确提出“综合就是创造”这样的命题。在现实生活中,每个人都要有许多创新性的知识和相关能力,实际上是不现实的。真正实在的要求是:善于将别人的经验和知识综合、归纳,从而产生新的理论和认识,使自己在知识量、信息量快速增长的同时,认识世界的能力和社会实践的能力也能得到相应提高。善于总结和综合别人的经验和认识,这也就是一种综合素质。

因此,若想在工作上取得最大的绩效并充分发挥自己的潜能,就需要学习如何拓展自己的思路与视野,全面提升综合能力,想方设法让自己的工作更具创新性并富有成效。基于此,本书从全新的视域角度讲述了综合素质的基本内容和提升方法:从如

何认识世界入手,到健全我们的人格、确立正确的人生观,再到如何竞争合作把握全局、如何创业,环环相扣、前后衔接;在意识、制度、人格、健康、幸福、学习、竞合、管理与创业九个方面,探讨了如何培养和提升综合素质的思路与方法。本书不仅介绍了个人在社会生活中应必备的知识与素养,提供了一些实用的策略技能,让你更有效地面对生活与工作、面对机会与挑战。本书中更有一些生动有力的提示,可以帮助你处理实际工作中发生的情况并抓住每一次机会;教你如何培养信心和动力,使你成为杰出且成功的人。

本书共设9章,由吴海东负责大纲设计并主持撰写。南旭光撰写了第2,5,6,7章;吴南中撰写了第1,3,4章;杨波撰写了第8,9章。各章均由吴海东修改、审订并最后定稿。

本书集知识性、实用性、趣味性于一体,通俗易懂,适于自学,可以为读者面对竞争激烈、错综复杂的环境时,就如何有效地增强自身的综合素质与能力等问题,提供有益的建议和帮助。同时,本书也将作者在研究、实践中的一些认识、思考、体会整理出来,以期对今后的综合素质教育工作有所参考、借鉴。本书适合作为高等学校通识课程及素质拓展课程的教材,也可以作为各企事业单位用于素质教育培训的教材,还可以作为广大自学者的自学用书。

在本书的编写过程中,我们参阅了大量近年来出版的有关论述,吸收了国内外有关专家的研究成果,在此谨向提供了有益观点和理论的学者表示感谢!限于编者水平,时间仓促,本书难免有疏忽、谬误之处,敬请各位读者、专家、同行批评指正。

吴海东

2011年10月于重庆

第 1 章	意识：我们怎么影响世界？	1
第一节	意识	3
一、	意识释义	3
二、	意识的本质	4
三、	意识的层面	5
四、	意识的功能	7
五、	意识、素质与能力	9
第二节	社会意识	12
一、	公民意识	12
二、	公民意识教育的困境及其原因	14
三、	社会意识	15
四、	社会意识的培养	17
	总结性述评	19
第 2 章	制度：束缚还是屏障？	20
第一节	社会制度：我们的游戏规则	22
一、	制度解释	22
二、	制度结构	23
三、	制度的本质	24
第二节	法制：抑制过度贪婪的工具	26
一、	法制和法治	26
二、	自由之辨	27
三、	自由与法制	28

四、贪腐与法制	30
第三节 社会伦理：我们恪守的准则	31
一、道德	33
二、伦理	35
三、自律	36
四、正义	37
总结：留给我们的思考	39

第3章 人格：社会生活的起步 41

第一节 健全的人格：人的发展与社会和谐	43
一、健全人格的意义	43
二、对健全人格的理论探索	45
三、健全人格形成的影响因素	46
四、文化熏染与人格塑造	47
第二节 丰富的人文素养：做一个心灵充实的人	49
一、何谓人文？	50
二、知识与素养	51
三、人文素养的内涵	51
四、人文素养的意义	52
第三节 健全人格和人文素养提升之策略	55
一、专家如是说	55
二、学校教育 with 自我学习：人文素养的修炼	56
三、他山之石	58
总结性述评	59

第4章 健康：我们须直面的问题 61

第一节 生理健康：不止关乎你一人	63
一、身体形象与身体理想	64
二、环境问题与免疫系统	65
三、生理健康及其标准	67
四、几种常见的生活方式病	67
第二节 心理健康：提升生活品质源于此	69
一、中国文化视域的心理健康	70

二、来自西方的一些观点	71
三、心理疾病及其常见症状	72
四、主要的心理疾病解析	74
第三节 身心健康：来自内外的双重调适	77
一、生理健康需要良好的生活方式：改变从现在开始	77
二、心理健康需要积极的自我调节：改善就在当下	80
三、专业医务工作者的参与：借外力行健康	81
总结性述评	83

第5章 幸福：它离我们有多远？ 85

第一节 幸福：追求的人生目标	87
一、幸福阐释	87
二、幸福的主观性	89
三、幸福的维度	90
第二节 创造幸福：我们要生活得更好	91
一、幸福要素	91
二、幸福指数	93
三、创造幸福	95
第三节 收获幸福：抓住现在的快乐	97
一、快乐学习：在学习中获取幸福	97
二、开心工作：在工作中找寻幸福	99
三、美满婚姻：在家庭中经营幸福	100
四、服务社会：在奉献中享受幸福	102
总结：从今天起，做个幸福的人	104

第6章 学习：我们如何认知世界？ 106

第一节 学习能力：知识经济的呼唤	108
一、知识	108
二、学习	109
三、学习能力	110
第二节 信息素养：新时代的强力装备	112
一、信息及信息化	112
二、信息素养	113

三、信息源及信息媒体	116
四、信息检索	117
第三节 创新能力：插上起飞的翅膀	121
一、创新	121
二、知识创新	122
三、创新思维	123
四、创新能力	124
总结性述评	125

第7章 竞合：我们如何适应社会? 126

第一节 竞争：不能回避的生存模式	128
一、竞争阐释	128
二、竞争的特征	129
三、合作竞争	130
四、职场竞争	132
第二节 合作：获取共赢的基本能力	133
一、合作	133
二、共赢	135
三、社会惰化	136
第三节 团队精神：塑造高效的组织	138
一、组织	138
二、团队	139
三、高效的团队	140
四、团队精神	141
五、打造高效团队	142
总结性述评	144

第8章 管理：我们如何把握全局 145

第一节 管理：一门你可以学会的艺术	147
一、管理与管理者	147
二、如何成为一名优秀的管理者	148
三、管理是一门艺术	152
第二节 领导力：将每一个人的潜能发挥到极致	153

一、领导的艺术——识人	153
二、领导的艺术——用人	155
第三节 效率：柔性与刚性之争	158
一、刚性管理：没有规矩不成方圆	158
二、柔性管理：以柔克刚	159
三、刚柔之争	159
第四节 生活中的管理学	160
一、木桶理论	161
二、酒与污水理论	161
三、帕金森定律	161
四、彼得原理	162
五、墨菲法则	163
六、马太效应	163
七、鲶鱼效应	164
八、皮格马利翁效应	165
总结性述评	166

第9章 创业：打造自己的未来 168

第一节 把握人生,选择创业	170
一、打工,创业,还是继续读书?	170
二、创业的类型	172
三、大学生创业受哪些因素影响?	175
第二节 把握机会,认真准备	178
一、创业需要具备的素质	178
二、创业前的准备	180
三、把握创业机会	181
第三节 勤于思考,成功创业	183
一、创业成功不能忽视的细节	183
二、个人创业 or 合伙创业	184
总结性思考：留给拟创业者的话	187

参考文献 189

第1章 意识：我们怎么影响世界？



一个国家的前途，不取决于其国库之殷实，不取决于其城堡之坚固，也不取决于其公共设施之华丽，而在于其公民的文明素养，即在于人们所受的教育、人们的远见卓识和品格。

——马丁·路德·金(Martin Luther King)



章节引语

几天来，14位农民工抬车救人之举被传为美谈。据本报报道，2011年10月19日，在江西南昌，14位农民工见一起交通事故中有人被卷入车下，在一街道农民工工会副主席的指挥下，他们合力抬起重约1.8吨的轿车，救出车下女子，将其送上救护车。22日，南昌市市长看望了这些农民工，感谢他们用自己的行动告知整个社会，南昌是一个充满爱的城市。市、区总工会及街道办事处也给予14位农民工表彰和奖励。

在此，并不是要讴歌农民工抬车救人是“时代的良心”、“伟大的壮举”，但无疑，他们的本能之举、举手之劳，给时下的社会带来一片难得的亮色，他们身上呈现出普通人的人性良善。这种良善有多可贵？在许多人不敢扶起倒地老人，甚至见死不救以免被讹的当下，它们注定是可贵的。

恰恰在此前，发生在广东佛山“女童被碾，18名路人冷漠而去”的新闻，击中了社会的神经和痛点，有人为“中国道德大面积滑坡”而忧心。中国真实的道德状况果真如此？我们需要给出一个准确客观的判断。我们既需要反思“彭宇案后道德水准倒退几十年”的现实，也要提防以个别事例替代大多数真实的误判。此外，通

常负面新闻更容易吸引眼球,这在一定程度上放大了社会阴暗面,也可能干扰我们的客观判断。

当然,必须承认,在经济飞速发展的同时,道德却被一些人遗落在身后。人心冷漠、信任缺失、利益至上等,正在蚕食着我们社会的品质,伤害着和谐社会的生命力。正视这个现实,需要我们忍着揭开疮疤、刮骨疗伤的疼痛,用“良知的尖刀”解剖我们身上的丑陋,这无疑需要勇气与底力。

谁都知道,如果冷漠充斥社会,最终受伤的可能是我们每一个人。我们在苦苦寻找出路。以往的经验,制度上、法律上的完善是诸多社会问题的根本化解之道,但在道德问题上,似乎没有现成的“一揽子”“省事”办法。能否将“见死不救”入罪,各方表示出谨慎、理智的态度。道德的归道德,法律的归法律,我们不可能将道德问题简单化。

待这14位农民工的抬车救人,能成为一个标志性符号,让人与人之间的互信、互助得到更多的褒奖与肯定,让我们的社会拥有更多温暖、阳光与希望。

——资料摘引自:刘文宁:《14位农民工抬车救人传递人性良善之光》,

《工人日报》,2011-10-25。

正如媒体采访时,参与救人的曹国先说,“不要说车子底下压着一个人,哪怕是一只动物我们也要上前去救,当时没想到自己是在做好事,只是一种本能!”是的,事故发生后,就是这些可爱的人,他们义无反顾冲了上去。他们的行为告诉世人,这种平常事任何人都可以做。正是他们这些朴素的道德意识和责任意识,让周围这个群体变得心灵相通、情同手足,也因此被社会公众记在心间,成为我们这个社会的楷模,受到公众的敬仰,这样高尚的个人意识带来了一种荣誉,一种无疑是最高尚、最值得尊敬的荣誉。他们抬起的不仅仅是车,也是一种震撼心灵的强大力量,更弘扬了社会道德与良知,让我们看到了良性社会意识的崛起。

诚然,改革开放以来,随着商品经济的发展,社会意识也在发生深刻变化,时至今日,我们的社会还经常出现各种各样的冷漠的场景,曾经触发了国人道德深处的痛感,也展现了个人意识形态的阴暗面。但是这些并没有遮蔽了我们的双眼,真诚、善良等良性的意识形态才永远是社会中的主流意识形态。因为,这些年来,我们全国人民所共同努力打造的社会主义核心价值体系必然作为中华民族奋发向上的精神力量与团结和睦的精神纽带,是我国社会主义制度的内在精神和生命之魂,是社会主义意识形态的本质体现。

我们每一个个体的人,在拥有了一定的社会经历和社会地位后,就会在自身头脑中反映出各自的个体意识。而作为社会生活精神层面的社会意识,则是社会存在的反映。正如马克思所言,“意识一开始就是社会的产物,而且只要人们还存在着,它就仍然是这种产物。”可我们个人与个人之间意识的差别也是确定的,那么我们如何将个人

意识与社会意识相统一？如何树立正确的公民意识？如何建构起良性的社会意识？这正是我们在本章需要了解的。

本章将在解析意识及其有关概念的基础上，向大家展示意识形态和价值观、个人意识和社会意识等内容，以便大家能够在此后的学习和生活中更加有效地强化国家与民族意识、法治意识、权利与责任意识、公德意识等方面的良性社会意识。

第一节 意 识

一、意识释义

那个清晰地看到了眼前的电脑，并且能够指挥肌肉牵动手指敲击键盘会思考的我，究竟是躲藏在什么地方呢？这是每一个喜欢思考的人必然会在某个时候对自己提出这样的问题。遗憾的是，在回答意识是什么的问题上，还是显得力不从心。意识是什么呢？我们先从小故事谈起，在陈仲舜老师的《督导案例》中有这样一个故事：有一位英俊的研究生提出了一个问题，就是他特别害怕切黄瓜，无论是在学校的公寓里，还是在女朋友的家里，只要看见有人在做菜，清洗黄瓜，然后再把黄瓜一片片地切开，就会情不自禁地紧张、害怕，能躲开就躲开，否则就会哆嗦起来。陈老师对该男生进行了深入的心理咨询，找到了病因：“好像是奶奶过生日，家里人特别多，妈妈和阿姨们都在厨房忙着做饭菜。我围着妈妈转，伸手向妈妈要黄瓜吃。妈妈不理我，我就哭。站在妈妈身边的阿姨很厉害地说，别闹，如果再闹就把你的‘小鸡鸡’割下来。她一边说这话时，一边不停地切着黄瓜（妈妈似乎在切香肠）。在说割‘鸡鸡’时，那刀有意地高抬重落，正好把一段黄瓜震落在地上。她一手拿着刀，躬身去拾地上的黄瓜，那刀恰好对着我的‘小鸡鸡’，我吓得哇的一声哭出来，捂着‘小鸡鸡’边跑边喊：‘我不要黄瓜了，不要黄瓜了……’”听到这个故事的时候很多人都会笑出声来，并且似乎都能说出小时候切黄瓜给那位英俊的研究生那种紧张是由于从小种下的“意识”在作怪：凡是切黄瓜，都让他觉得自己的“小鸡鸡”并不安全。

但是，我们必须承认意识这个词是很模糊的，在生活中我们会无意识地用到好多个“意识”，但对意识究竟是什么，很多人会感到困惑。其实不止是生活里，在意识研究的相关领域，意识的概念都是费解的。单纯从词义上理解“意识”并不难：意，即是自我的意思；识，就是认识；意识，就是对自我的认识。意识最初的含义也就是思考并觉知我们自己的存在。

对意识的研究出现在人文类科学的多个领域，但很难找出一个让所有人都信服的观点。心理学家认为意识一般是指自觉的心理活动，即人对客观现实的自觉的反应；唯心主义哲学家把意识当成了物质世界的起源；唯物主义哲学家强调从物质对意识的

角度对意识进行了认识,也就是我们常说的意识:高度发展的特殊物质——人脑的机能和属性。

要理解意识,我们还是要从马克思主义哲学中寻找答案。马克思主义哲学认为,意识不仅是人脑的机能,是客观存在的反映,而且强调人的意识一开始就是社会性的,意识不仅反映客观世界,并且创造客观世界,具有能动性。这就为我们理解意识创造了一个基础,意识的理解无非是从以下几个角度来考虑。首先,意识是思维主体对信息进行处理后的产物,没有思维主体及其活动,就不可能产生意识。比如你可以让机器做很多很多事情,让电脑处理很多工作,但如果说你想让机器和电脑产生意识,这几乎是不可能的事情。其次,意识的产生是需要能量的,意识的存在和传播需要介质,这从意识所依附物质的本质可以得到充分的理解,但意识的存在不会占住空间。最后,意识反映的内容不一定就是客观事物,可能会有所超出,这是因为思维主体在获取及处理信息时,信息可能发生种种变异。正如你翻开这本书,本书正是对物质世界的反映,但你阅读它后会形成你自己的理解,并有所启迪,进而在此基础上并设法去改变什么,这就是意识。

二、意识的本质

人类对意识的本质的认识,经历了一个复杂的发展过程。在人类早期,人们曾把意识看作是一种独特的、寓于人的肉体之中并可以脱离肉体而存在的灵魂的活动。古代唯心主义哲学家从各自的哲学视角论证发展了这种观念。如古希腊哲学家柏拉图认为,灵魂在进入肉体之前,曾居于理念世界,具有理念的知识。这种观点到了中世纪仍然得到认可,并在此基础上有所发展。中世纪经院哲学认为,灵魂是一种单纯的精神实体,灵魂是不死的,可以脱离肉体而存在。古代的唯物主义者强调意识对物质的依赖,往往把意识或者灵魂说成是某种物质,如古希腊的德漠克利特认为灵魂是由精细的原子构成的,中国的荀子提出“形具而神生”,范缜主张“形质神用”。在近代,众多的哲学家从物质与意识的关系的角度,对意识作出定义,并探究意识的来源和属性,得出了不同结论,如笛卡儿提出意识与物质相互独立的二元论;巴克莱主张“存在就是被感知”,把意识作为世界的本原;霍布斯洛克等则认为意识是物质的产物;狄德罗、拉美特里等则明确指出意识是人脑的机能和属性;德国古典唯心主义哲学家提出并以思辨的形式阐发了意识的能动性问题;费尔巴哈则不仅提出人脑是意识的生理基础,而且还初步涉及意识的社会根源问题。意识的本质是什么呢?

1. 意识产生的生理学基础

生理学研究表明,意识产生的核心器官是丘脑,丘脑中有一种先天遗传的特殊结构,称之为丘觉,丘觉是本身蕴含意思并能发送意思,当丘觉发送意思的时候就产生了意识。而样本是事物在脑中的符号,是在后天学习过程中形成的,广泛地分布在大脑、下丘脑、纹状体、小脑及其他神经结构中。丘觉能够发送的意思较为广泛,样本的数量

也非常庞大，它的样本和丘觉通过学习建立起意义上的连接，样本经由联结纤维点亮丘觉产生意识。所以说，丘觉、样本和联结是产生意识必备的三个条件。

用生理学来阐述意识总令人费解，我们举个例子来加强理解。如果把丘觉比作一个花园的土壤的话，那么你就是这个花园的园丁，你常常自觉或者不自觉地意识种下种子，这些种子就是我们所说的样本。比如我们看过恐怖片之后，就会留下这样的种子，在以后的电视电影中，突然惊现某主人公惊诧的脸庞的时候，我们就能意识到可能会有不可思议的事情发生。这个主人公惊诧的脸庞就是我们的样本，它储存在我们的大脑里。由于这个花园非常大，你的种子就会特别多，而这样的“种子”来源于你的学习或者生活经验，当遇到恰当的条件，你所存储的种子就会生根发芽。就如意识，如果遇到特定的样本点亮后，丘觉就会发送意思，产生意识。

2. 意识的社会根源

意识是物质世界发展到一定阶段的产物，经历了一个无比漫长的过程，其中有三个决定性的环节。第一个环节，由一切物质所具有的反应特性到低等生物的刺激感应性，也就是说生命产生的最初阶段。按照达尔文的进化理论，一切有生命的物质都是由非生命物质进化而来。由非生命物质向生命物质的进化，是一段非常漫长的过程。第二个环节，由刺激感应的反映形式到高级动物的感觉和心理。第三个环节，即是由一般动物的感觉和心理到人的意识。这也意识产生最关键的环节，纯粹的动物心理不会自发地产生意识，意识是同人类社会一起产生的。正如马克思所言：“意识是社会性的劳动、语言和人脑的必然产物。”那么意识的本质就是社会的产物，也就是社会生产劳动的产物。劳动使产生意识成为一种必要，使猿脑变成了人脑，为意识的产生奠定了生理基础，劳动产生了语言，劳动和语言一起推动人类意识的产生。

三、意识的层面

由于对不同时间和空间注意程度的不同，意识具有以下不同的层面。

1. 焦点意识

焦点意识是指个体全神贯注于某刺激时所得到的明确的意识经验。如领导要宣布下岗名单了，而你不知道你是否在其中；篮球赛只剩下最后1秒了，球到了那个叫科比·布莱恩特的人的手里，而此时你所关注的是他会不会投篮。总之，处于焦点意识状态的时候，会非常将注意力集中到一件事情上，往往忘记了其他事情的存在。

2. 边缘意识

边缘意识是指对注意范围边缘刺激所获得的模糊不清的意识经验。也就是当人的听觉注意集中于某一事物时，意识将一些无关声音刺激排除在外，而无意识却监察外界的刺激，一旦一些特殊的刺激与己有关，就能立即引起注意的现象。如在各种声音嘈杂的鸡尾酒会上，有音乐声、谈话声、脚步声、酒杯餐具的碰撞声等，当某人的注意集中于欣赏音乐或别人的谈话，对周围的嘈杂声音充耳不闻时，若在另一处有人提到

他的名字,他会立即有所反应——或者朝说话人望去,或者注意说话人下面说的话等。该效应实际上是听觉系统的一种适应能力,对熟悉事物的迅速再认,被称为鸡尾酒会现象。就好比我们站在一个挤满了人的屋子里,周围可能有十个、二十个人在说话,可我们却能挑选出我们想听的对话。换句话说,我们的大脑对其他对话都进行了某种程度的判断,然后决定将其屏闭不听。

3. 下意识

下意识是指在不注意或只稍微注意的情况下所得到的意识。虽然是不注意或者稍微注意的情况下得到的意识,但是能量极大。用温伯格勒教授的话来描述,就是“下意识在我们深睡的时候负责消化、成长……它将意识直到事情结束了都还没有意识到的一些东西揭示给我们看。无需感官的帮助,它也能和其他思想交流。它能捕捉到一般的视力无法看到的東西。它会对即将到来的危险做出预警。它会对行动或是对话表示赞成或不赞成。所有交给它的事情,它都会做到最好,这是意识无法阻挡的,而且会改变它的表现形式。一旦它得到鼓励,它就会治疗身体的痛楚,并保持身体健康。”(转引自大卫·布什《实践心理学与性生活》)下意识也在很多专著上被称为主观思想,既不作出决策,又不支配和命令。它的本性就是去做交代它做的事情,或者你内心深处最想做的事。

4. 潜意识

潜意识是指隐藏在意识层面之下的感情、欲望、恐惧等复杂经验,因受意识的控制和压抑,导致个体不自觉知的意识。潜意识是精神分析理论中的一个重要概念。潜意识一般是被认为原本具备却忘却了使用的能力,也就是存在未被开发和利用的能力。精神分析学派认为,潜意识聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的信息,它囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能和宇宙法则,即人类过去所得到的所有最好的生存情报,都在潜意识里。

5. 非意识

非意识是指个体对内在或外在环境中的一切变化无所知、无所感的状态。如心跳脉搏不能使人产生觉知。非意识以极不明显的方式保存在人的心理活动中,只有当人面临的情境需要引起人的关注时,人才能间接地体验到。其活动分三类:(1)某些身体过程和自动行为,如人在活动中的身体姿态、表情动作、自动活动等;(2)内在体验,包括人在行为中感受到的情感、心境、态度、欲望和需要等;(3)早期意识的后效,当有机体受到同样刺激情境的再次刺激时,这种后效会加强人的某些行为。

6. 前意识

关于前意识的解释有两种:第一种来自弗洛伊德的精神分析理论,指位于意识与潜意识之间的意识层面。处于潜意识下的一些被压抑的欲望或冲动,在到达意识之前,要先经过前意识;另外一种解释来自认知心理学,指以前储存在长期记忆中的信息。人们不使用这种信息的时候,并不会意识到这种意识的存在,只有在需要对这些信息进行检索时,才会对它们产生觉知。由于这种意识在性质上属于记忆,因而也称

为前意识记忆。

四、意识的功能

N. N. 是加拿大的一个年轻人，由于交通事故致使头部受伤。根据心理学家图尔文的描述，这次受伤使他丧失了许多体验的能力，也就是我们所说的意识：“……N. N. 在理解时间概念上没有困难。……他具有关于时间的抽象知识，但对主观时间的意识却严重受损。如果问他昨天干什么了，他会说他不知道。如果问他离开‘这里’将要做什么，或者‘明天’他将要做什么，他也说他不知道……在不同的场合，请他描述在他试图考虑‘明天’时出现的心理状态的‘空白’时，他会说这‘就像睡着了’或‘大片的空白’。……当要求他将这种状态与他在考虑昨天做了什么时的心理状态做个比较时，他说是‘同样的空白’。”N. N. 平静而沉着地做了所有这些观察报告，没有表现出任何情绪。只有在他被问到对于上述情形中所出现的“空白状态”是否感到奇怪时，他确实表现出片刻轻微的不安，并发出一声温和的感叹：“哦！”

当我们提到意识功能的问题时，就是在试图理解为什么我们需要意识——它能为我们的生活带来什么影响。N. N. 的案例为回答这一问题提供了一个很好的线索：如果没有任何感觉，无法充分地利用意识，生活或许就如我们提到的 N. N. 一样，只是一个空白。我们可以借以得到结论：意识对人类生成和社会功能的作用具有重要意义。通过前面对意识的本质分析我们可以知道，人类意识是在与其衍化环境中敌对的力量——自然和劳动对象中锻造的。人类意识的产生最初或许只是一种对抗捕猎者的防御措施和一种更有效开发资源的手段，最终演化为我们祖先的社交倾向。然而，紧密联系的群体生活又会生产出新的话题，就是对人类个体合作和竞争能力提出了更高的要求。意识得到演化，在个人和文化的构建中起到更为重要的作用，其中最为突出的是帮助生存和对现实的个人和文化构建。

1. 帮助生存

用生物学的观点来看，因为意识帮助个体明了环境信息并在计划最适宜和有效的行动中使用那些信息，所以它才可能演化。但是在现代生活中，你会面临感觉信息负荷过大的情况，大量的各种信息从各个方面困扰着你。而意识则可以通过三个方面来给你澄清这种极大的混乱，来帮你适应环境。

首先，意识对你所觉察的和你所注意的范围进行限制从而减少刺激输入的流量。就如我们打开新浪网或者其他门户网站的时候，进入我们视野的信息会非常多，有体育、财经、娱乐、汽车、数码等，而我们的意识会帮助我们减少信息量，只关注我们感兴趣或者有帮助的相关信息。假设你是个球迷，你就会对体育板块出现的热点表现出兴趣，其他新闻对你的刺激程度相对较低；恰巧你在装修房子，或者装修这方面的内容会引起你的注意。意识的这种限制功能过滤了多数与你即刻目标或者长期目标无关的信息。当你将意识集中在“相关”输入——即你希望加工和反应的信号的时候，所有被