



复旦卓越·育兴系列教材

YUXING SERIES

新视域下 综合素质教育

(第二版)

吴海东 主编

XINSHIYUXIA ZONGHE SUZHI JIAOYU



复旦大学出版社

新视域下综合素质教育

(第二版)

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. —2版. —上海:复旦大学出版社,2015.7(2015.12重印)
(复旦卓越·育兴系列教材)
ISBN 978-7-309-11545-1

I. 新… II. 吴… III. 素质教育-高等职业教育-教材 IV. G40-012

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 141392 号

新视域下综合素质教育(第二版)

吴海东 主编
责任编辑/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
浙江省临安市曙光印务有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 13 字数 263 千
2015 年 12 月第 2 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-309-11545-1/G·1484
定价:33.00 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

目 录

Contents

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
	复习思考题	20
第2章	制度：束缚还是屏障？	21
第一节	社会制度：我们的游戏规则	23
一、	制度解释	23
二、	制度结构	24
三、	制度的本质	25
第二节	法制：抑制过度贪婪的工具	27
一、	法制和法治	27
二、	自由之辨	28

三、自由与法制	29
四、贪腐与法制	31
第三节 社会伦理:我们恪守的准则	32
一、道德	34
二、伦理	36
三、自律	37
四、正义	39
总结性述评	40
复习思考题	41

第3章 人格:社会生活的起步 42

第一节 健全的人格:人的发展与社会和谐	44
一、健全人格的意义	44
二、对健全人格的理论探索	46
三、健全人格形成的影响因素	48
四、文化熏染与人格塑造	48
第二节 丰富的人文素养:做一个心灵充实的人	50
一、何谓人文?	51
二、知识与素养	52
三、人文素养的内涵	53
四、人文素养的意义	53
第三节 健全人格和人文素养提升之策略	56
一、专家如是说	56
二、学校教育与自我学习:人文素养的修炼	58
三、他山之石	60
总结性述评	61
复习思考题	62

第4章 健康:我们须直面的问题 63

第一节 生理健康	65
一、生理健康不止关乎个人	65
二、生理健康:标准是什么	66
三、需要警惕的生活方式病	69
四、健康促进方式	73

第二节 心理健康	75
一、心理健康：标准是什么	75
二、不容忽视的“心灵杀手”	78
三、健康心理：来自自我和外在的双重调适	82
总结性述评	86
复习思考题	87

第5章 幸福：它离我们有多远？ 88

第一节 幸福：追求的人生目标	90
一、幸福阐释	90
二、幸福的主观性	92
三、幸福的维度	93
第二节 创造幸福：我们要生活得更好	95
一、幸福要素	95
二、幸福指数	97
三、创造幸福	99
第三节 收获幸福：抓住现在的快乐	101
一、快乐学习：在学习中获取幸福	101
二、开心工作：在工作中找寻幸福	102
三、美满婚姻：在家庭中经营幸福	104
四、服务社会：在奉献中享受幸福	106
总结性述评	107
复习思考题	108

第6章 学习：我们如何认知世界？ 109

第一节 学习能力：知识经济的呼唤	111
一、知识	111
二、学习	112
三、学习能力	113
第二节 信息素养：新时代的强力装备	115
一、信息及信息化	115
二、信息素养	117
三、信息源及信息媒体	119
四、信息检索	120

第三节 创新能力:插上起飞的翅膀	125
一、创新	125
二、知识创新	125
三、创新思维	126
四、创新能力	127
总结性述评	128
复习思考题	129

第7章 竞合:我们如何适应社会? 130

第一节 竞争:不能回避的生存模式	131
一、竞争阐释	131
二、竞争的特征	133
三、合作竞争	134
四、职场竞争	135
第二节 合作:获取共赢的基本能力	137
一、合作	137
二、共赢	139
三、社会惰化	140
第三节 团队精神:塑造高效的组织	142
一、组织	142
二、团队	143
三、高效的团队	144
四、团队精神	145
五、打造高效团队	146
总结性述评	148
复习思考题	149

第8章 管理:我们如何把握全局 150

第一节 管理:一门你可以学会的艺术	152
一、管理与管理者	152
二、如何成为一名优秀的管理者	153
三、管理是一门艺术	157
第二节 领导力:将每一个人的潜能发挥到极致	158
一、领导的艺术——识人	159

二、领导的艺术——用人	161
第三节 效率：柔性 with 刚性之争	164
一、刚性管理：没有规矩不成方圆	164
二、柔性管理：以柔克刚	165
三、刚柔之争	165
第四节 生活中的管理学	167
一、木桶理论	167
二、酒与污水理论	167
三、帕金森定律	167
四、彼得原理	168
五、墨菲法则	169
六、马太效应	170
七、鲶鱼效应	171
八、皮格马利翁效应	171
总结性述评	173
复习思考题	173

第 9 章 创业：打造自己的未来

174

第一节 把握人生，选择创业	176
一、打工，创业，还是继续读书？	176
二、创业的类型	179
三、大学生创业受哪些因素影响？	183
第二节 创业需要具备的素质及各方面的准备	185
一、创业需要具备的素质	185
二、创业前的准备	187
三、把握创业机会	188
第三节 个人创业 or 合伙创业	190
一、案例集锦与导师点评	190
二、合伙创业的注意事项	192
总结性述评	193
复习思考题	194

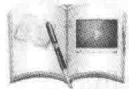
第1章

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

2015年4月13日上午8:50，车祸瞬间奋力一推，舍己救同学的浙江富阳男孩何俊斌在天津西青医院神经外科抢救无效，永远地离开了。

4月3日晚8时50分左右，天津农学院大一学生何俊斌和同学小肖走在斑马线上，一辆大型长途客车为赶超边上的小面包车，瞬间向何俊斌和小肖冲来。不容细想，何俊斌一把推开了身边的同学，自己却被撞飞，在被送往医院后，何俊斌被诊断出颅脑出血骨折、肋骨骨折穿伤肺部，生命垂危。13日早上开始，何俊斌的情况开始持续恶化，多器官衰竭，血压一度降至30毫米汞柱，虽全力抢救，但这一次没有成功……

12日下午5点，共青团浙江省委员会官方微博发表微博说：“何俊斌，这个平凡的富阳学子，在客车驶来的瞬间推开了身边的同学，自己却被撞成了重伤。今天（4月13日）早晨8:50，他带着所有人的爱与敬佩走了。让我们一起为俊斌默哀，但愿天堂没有车来车往！”来自兰州的微博网友说：“清晨，让我们一起为好人祈福，车祸瞬间他推开同学，自己却命悬一线，危重程度无以形容……愿天佑善良！愿生命坚强！”

19岁的生命走到了尽头,但何俊斌舍己救人的行为,却真正的诠释了生命的价值。生死一刻,同样是生命,同样有亲人,何俊斌用一次生命的陨落,挽回另一个同学的新生。我们不去问值得或不值得,我们只知道,何俊斌是最善良的当代大学生!

——资料整理自马雅兰:《舍己救人何俊斌:最善良的当代大学生》,2015年4月14日,
中华何氏网,<http://www.10000xing.cn/x021/2015/0415203414.html>,
最后浏览日期:2015年6月3日,引用时有删改。

何俊斌的故事让我们再一次为大学生群体点赞。还记得2014年黄河浪尖上的青春绝唱,90后大学生魏玉川舍身救人英勇牺牲。在水流湍急的黄河岸边,为救一名13岁的陌生少女,魏玉川纵身一跃,如同何俊斌一样没有半点犹豫。这瞬间的动作,源于他们内心的品质,他们用自己的英勇壮举践行了社会主义核心价值观,让我们看到了身边熠熠生辉的生命正能量。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。他们用年轻的生命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,但不可能让机器和电脑产生意识。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,进而在此基础上设法去改变什么,形成了自己的认知,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,如古希腊的德谟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;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在意识种下种子,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 we 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，然后决定将其屏蔽不听。

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,“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中被称为主观思想,既不出决策,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



卡尔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：“……卡尔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’。”卡尔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。卡尔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卡尔一样，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,所有被评价为“无关”的就成为背景噪声。意识的这种作用在我们日常生活中表现出越来越多的应用,特别是在这个信息泛滥的时代,能极大地分解我们的信息焦虑,使我们所承受的信息压力处于一个可以接受的水平。

其次,意识完成了一种选择存储功能。在所有刺激输入流被知觉加工为小量可识别的模式和范畴时,意识允许你选择性地存储你想要分析、解释并对将来起作用的刺激。意识通过选择一些,忽视另外一些,你可以在此基础上将事件和经验按照个人需要分成相关的和无关的。就如你平时积累材料,网络是一个浩瀚的资源库,当你在这个资源库遨游的时候,就会遇到很多很好的资源,而你不可能对所有的资源进行下载收藏,意识就帮你进行选择,将对对你有帮助的或者对以后用得着的资源进行存储。

最后,意识让你基于过去的知识和对不同后果的想象来终止、思维和考虑不同的方案。这种计划或执行急控制的功能使你能够压抑那些与道德、伦理和实践要求冲突的强烈愿望。没有这种意识,或许你在饿的时候,只要看到食物,就想把它偷来。由于意识给你宽泛的时间和计划可能的行动,因此你可以唤起过去和将来的表征来影响你当前的决策。如当年的革命人士想象着自己的孩子沐浴在共产主义的阳光之下的时候,就会下定决心,不怕牺牲地为中国的解放事业而战斗。由于这些原因,意识可能会给你赋予极大的能力,对你生活中的各种需求给出灵活适当的反应。这也是意识之所以被认为与素质和能力息息相关的缘故,同时也是意识之所以出现在本书首章的主要原因,在下文中我们会对意识和个人素质与能力的关系进行进一步的剖析。

2. 对现实的个人和文化建构

不会有两个人以绝对相同的方式解释一种情景。电影《我知女人心》中孙子刚(刘德华饰)通过某种特殊能力一次次知道李仪龙(巩俐饰)的创意时,李仪龙那种愤怒正诠释了这一论断。因为她知道,不会有完全相同的创意,只是过多的这种情景相同的场面被李仪龙当成了一种默契。那是电影所构建的场面,在现实生活中,你对现实的个人建构是你基于你的一般知识、过去经验的记忆、当前的需要、价值、信念和将来目标,对当前情境的独特解释。每个人对现实的个人建构已经从独特输入的选择中形成,所以他或者她会更注意刺激环境中的某些特征,当你现实的个人建构保持持续稳定的时候,你的自我感就具有连续性。这就是我们所说的自我意识。自我意识在个体的发展中有着十分重要的作用,我们在本章后面一部分将进行更为深入的阐述。

当人们在不同的文化中成长,或者在同一文化内生活在不同的环境下,或面临不同的生存任务的时候,对现实的个人建构的个体差异会更大。曾有科学家对一对因为各种原因被分开的双胞胎的行为进行研究后发现,他们之间的行为和对事物的看法迥然不同。这就是说即便是相同的基因类型,受到环境因素不同而受到极大的影响。现代科学认为,遗传素质代表了人的发展潜力,而并不代表一个人的发展前景,并且相反的表述也是正确的。生活在同一文化环境的个体分享同一的经验,他们通常具有相似

的问题建构，网络上我们习惯将人分为70后、80后、90后等各个年代的“后”。事实上，这样的划分有一定的道理，由于他们生活在相同的年代，受同样的文化氛围所熏陶，往往具备一定的群体特征。现实的文化建构就是这样由特定一组人群的多数成员所分享和思考世界的方式。当社会中的一个成员发展了一种与文化构建相适应的现实的个人构建时，它会被文化所肯定，同时也肯定文化构建。这种对现实的意识构建的相互肯定称之为共识效度。

五、意识、素质与能力

前文论述意识的功能时，提到了意识对素质和能力的作用，也明白了意识是一种高级的生命现象，是人的生理机能和属性，是专属于人类的。同样，人类的能力和素质，也是有可以具体到某一指标的因子构成的，可以具体为某些行为，而我们通过最基本的感觉和感受也能理解，意识是可以作用于行为的。那么一个人的行为是怎样产生的？又是怎样才会终止？为什么人会去学习、会去创新、会去发展？通过怎么样的价值意识对人的行为产生作用，从而提升自己的素质和能力？

1. 意识与学习

首先是意识对学习的导向作用。我们知道，意识是人脑对客观存在的反映。正确的意识能很好地引导人们进行学习。人类区别于动物的认知功能在于人类的学习是有明确的目的、以概念为基础的认知能力上。这种内在的意识对学习的导向作用的研究，兴起于行为主义开始退出统治地位的20世纪60年代，并在20世纪80年代成为研究的热点。研究发现，来源于自我或者他人，以及上文所述的共识效度能很好地对自己的学习形成导向作用。著名的美籍物理学家钱致榕教授曾谈到，他幼年读书时，学校曾在300个学生中抽出60人组成“荣誉班”，钱教授当时就是这个班的成员，“荣誉班”的学生被告知他们很有发展前途。因此，“荣誉班”的学生个个充满信心，严于律己，勤奋学习，后来这个班的绝大多数学生都成了有成就的人。这种因为外界对自己的认可而作用于自己的意识，使自己取得更大的成就的效应得到了教育界和心理学界的认可，这种效应由最早发现的心理学家皮格马利翁而著名，称之为皮格马利翁效应。

意识对学习的导向作用不仅仅是从外部因素得以改变，有的人奋发学习，挑灯夜战，甚至“闻鸡起舞”，以超乎寻常的毅力和始终处于亢奋的精神状态全身心投入学习，这些人的学习目的有的不一定是实现考取名牌大学的梦想，也不是为了博得哪种职业资格证书，而是自己意识到这种生活很享受，能为自己带来满足感和幸福感，这种意识也是通过导向作用引导一个人持续勤奋学习的原因。

学习者的意识比照机制对学习也具有重要的影响。很多人的意识，是通过周围环境的影响，在与周围的人比照而获得的。古代孟子的母亲就认识到了周围环境对一个人意识形态影响的巨大作用，而不顾一切，三次搬家，为孟子的成长寻找一个良好的环境。马克思也曾经指出：“人像镜子那样，是从别人那里发现了自己。”这种从自身与他