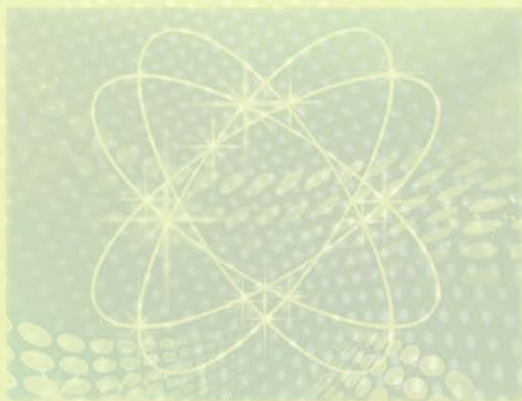


心理学教程

刘桂春 王双全 主编



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理学教程 / 刘桂春, 王双全主编. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1960 - 5

I. ①心… II. ①刘…②王… III. ①心理学—高等学校—教材 IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 112389 号

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476)8224848 8231924

邮 编: 024000

出 版 人: 额敦桑布

责任编辑: 季文波

封面设计: 永 胜

印 刷: 赤峰市红山区阳光印刷厂

字 数: 470 千

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 17

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

编 委 会

主 编	刘桂春	王双全	
副主编	蔡晓军	蒋丽华	刘兴华
	孙瑞权	周东滨	
编 委	刘桂春	王双全	蔡晓军
	蒋丽华	刘兴华	孙瑞权
	周东滨		

前言

心理学是我国高等院校教师教育课程体系中一门十分重要的公共必修课,对培养未来合格教师具有重要作用。其教学的基本任务在于使学生了解和掌握心理学的基本理论和基础知识,树立正确的心理观和教育观,增强运用心理学知识解决实际问题的意识和能力,为教育学、学科教育学以及教育实习和未来的教育实践工作打下良好的理论基础。同时,心理学在优化大学生心理素质方面也具有十分重要的作用。

因为心理学所涉及的方面渗透于各个领域,所以教授这门课程也是每一个心理学教师面临的重大挑战之一。教材是知识的载体,随着教育改革的深化和心理科学的迅速发展,心理学教材的更新也是趋势使然。为了适应学科建设和人才培养的需要,反映心理学发展的前沿成果,我们组织编写了这本《心理学教程》。

我们的目标是编写一本学生们喜欢读的教科书,以“心理学是一门科学,同时关注这门科学在生活中的应用”为宗旨进行教材的编写。因此,本书有以下几个方面的特点:在内容上,一是以普通心理学为主线,强调普通心理学这门课程的基础地位,教材内容突出基本理论和基础知识,以系统阐述普通心理学的基本概念和原理为主,同时关注学生身心发展和健康成长;二是注重实用性,理论联系实际,将心理学和生活紧密地结合起来;三是丰富性,既保证了基础知识的连续性,又增加了富有时代特点的新知识、新观点,反映心理学研究的新趋势,吸收心理学研究的新成果。在形式上,具有系统性和可读性。每一章均由本章导学、正文、小资料(或现象实例、研究实例、心理学故事等)、心理点评、本章小结、复习思考题、参考资料等几部分组成,简明扼要,事例丰富,通俗易懂,便于掌握。可作为各类高等院校教师教育专业公共课用书,也可作为初等教育、学前教育专业基础课用书,以及各种专业人员研究心

理学的参考用书和对心理学感兴趣者的入门书籍。

本教材是集体劳动的结晶,由主编拟定编写提纲,经全体参编者讨论通过后,分工撰写,最后由主编统稿定稿。各章执笔者为:王双全(第一章、第二章)、刘桂春(第三章、第四章、第五章)、孙瑞权(第六章、第七章)、周东滨(第八章、第十一章)、刘兴华(第九章、第十章)、蒋丽华(第十二章、第十五章)、蔡晓军(第十三章、第十四章)

在本书的编写过程中,我们参考和借鉴了许多不同版本的心理学教材以及有关论著与资料,得到了部分专家的悉心指导,特别是内蒙古科学技术出版社对本书的出版提供了极大的帮助,作者在此一并表示感谢。由于编者水平有限,书中难免有疏漏和错误之处,恳请予以批评指正。

编 者

2010年5月

第一章 绪 论

本章导学:随着人们生活水平的提高,人们也越来越重视自身的精神生活。对心理学知识的需求也越来越高。那么,什么是心理学?本章从这个最基本的问题开始,对心理学的研究对象、心理的实质、心理研究的任务、内容和方法,以及心理的起源、发展和研究趋势等问题作概括的论述。

第一节 心理学的研究对象

心理学是一个与人们生活密切相关的科学领域,它神秘而又实在,充满了许多未解之谜,已经成为人们探索世界的三大奥秘之一。人类不断地揭示着自身丰富多彩、极其复杂的心理活动和现象,从不同的领域和不同的视角进行了积极的探索。在人们活动的任何领域中,都存在着心理学问题。特别是生活在现代社会中的人们,更加关注如何提高生命的质量,健康、快乐、幸福的生活。心理学已经逐渐成为 21 世纪人们最广泛涉及的主题,在人们的生活中起着越来越重要的作用。

一、心理学的研究对象

什么是心理学?心理学是研究什么的?

上述问题是我们每个接触心理学的人首先要弄清楚的问题。因为每门学科都有自己的研究领域和对象。

(一)心理学的概念

从古至今,随着人类认识水平的发展和科学的进步,人们对心理学的认识也在不断的发展和变化中。

心理学(Psychology)一词,最早是出现在 16 世纪。是由希腊

语 Psyche(意为“灵魂”)和 logos(意为“知识”或“论述”)合成演变而成的,意思为研究灵魂的学问。

到21世纪的今天,心理学的定义已随着人们对心理学的探索,有了一系列的变化。如从最早的“研究灵魂的学问”,到心理学是“研究心灵之学”、“研究意识的科学”、“研究行为的科学”。1989年《牛津英语词典》(第二版)中,认为心理学是“关于人类心理的本性、功能和现象的科学”。1999年修订的《现代汉语词典》中将心理学定义为“研究心理现象客观规律的科学”。[姚本先,心理学新论(修订版)]

目前,国内普遍公认的心理学的定义为:心理学是研究人的心理现象及其规律的科学。

(二)心理学的研究对象

心理学作为一门学科,是有别与其他学科的。它的研究对象就是心理现象及其规律。就是说,心理学不仅要研究心理现象,而且要揭示在纷繁复杂的心理现象中所隐藏的规律性。那么,心理学为什么不研究人的心理,却研究人的心理现象呢?什么是人的心理?什么是人的心理现象呢?

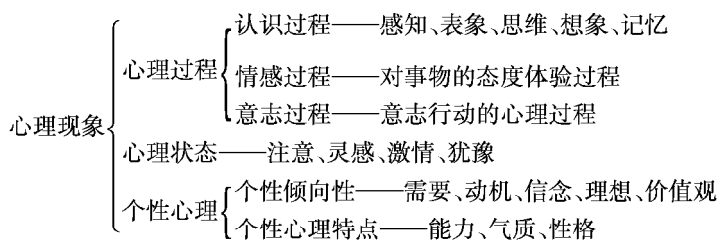
人的心理,是人脑对客观现实的主观的能动的反映。这个反映,是一个过程或活动。因此,所谓心理是心理活动的简称,也叫心理现象。

例如:小文是个令人羡慕的白领。但是由于最近长时间的加班,导致疲劳过度而晕了过去。躺在救护车上的她,慢慢地醒了过来。她感到轻微的晃动,隐约听到鸣笛的声音,一睁眼看到刺眼的白色等等,这是她的感觉器官接受外界刺激产生的感觉;她逐渐地看清楚了眼前两个穿白衣服带着听诊器的人,晃动和汽笛声是来自所乘的车子,这是小文的知觉;我怎么会躺在救护车上?她使劲地想也想不起来。只是记得自己要把整理好的材料给组长送去。这是她的记忆。由此她推断自己是晕倒了,被同事叫来的120急救车送往医院。这是她的思维。想到最近的加班,没日没夜的,很是辛苦,真是悲从心生。但是能够整理出对公司发展有关键性意义

的资料,她又感到很有成就感,尽管躺在救护车上。唉,真是痛并快乐着。这是她的情感。她想真的要好好地锻炼身体,才能更好的工作和生活。这是她的意志的体现。尽管累病了,但是她还是这样的乐观积极,从中人们可以看到她个性中性格的一面。

上面的案例中,小文从昏迷中醒来到意识到自己正在被送往医院,在这个过程中发生了一系列的心理活动。

从心理活动的过程看,它是一个动态变化的统一体。因此,尽管心理现象是纷繁复杂的,在心理学的研究中,研究者也把它们加以分类。有的研究者(叶奕乾、祝蓓里,心理学,1988;秦金环等,心理学教程,1991;韩永昌,心理学,1993;黄日强等,心理学教程,1993;等)认为心理现象分为两大类:心理过程和个性心理;也有的研究者(韩永昌,心理学,2001;李铮,姚本先,心理学,2001;姚本先,心理学,2005)认为心理现象分为三类:即心理过程、心理状态和个性心理。我们也认为:人的心理活动分为心理过程、心理状态和个性心理三个方面。这也是当前心理学界较为普遍的认识。



图表 1-1 心理现象分类

[资料来源:姚本先主编,心理学新论(修订版),2005]

1. 心理过程

心理过程是指人在进行认识活动、情感活动和意志行动时,所表现出来的那些心理活动。

正因为心理过程是指在认识、情感和意志行动中的心理活动,因此,心理过程包括三个方面:认识过程、情感过程和意志过程。

众所周知,我们在日常生活、工作和学习中,不断地接受着外部世界的刺激。为了生存,人们获得的外部经验,必须是相对准确和没有错误的。因此,人们首先需要弄清楚这个外部刺激是什么。这时候,人们就产生了这样或那样的心理活动。

当我们集中注意于当前的事物时,如看到颜色,听见声音,闻到气味等等,就产生了心理活动:感觉和知觉。这是人的大脑对直接作用于感觉器官的事物的个别属性和整体属性的反映;不仅如此,在此基础上人们还能够进一步的思考,获得对已经感知过的事物的本质属性和内在规律的认识:这是人脑对客观事物的间接的概括的反映,即思维活动;人们不仅能够感知和思考,还能够记住感知或思考过的事物,这是人的记忆。当事物不在眼前,人脑还能够浮现出该事物的形象,并且能够通过对该事物的形象的加工和改造,进行想象活动。所以这些都是人们在认识方面表现出来的心理活动。

在人们认识客观事物或他人的过程中,并非无动于衷,仅仅停留在认识方面。常常还会表现出一定的态度,并对其产生着一定的感受和体验:如满意或不满意、喜欢或不喜欢、高兴或烦恼、赞赏或鄙夷等等。这种由于对事物的态度不同而在认识活动中表现出来的态度体验,就是情绪和情感方面的心理活动。

人之所以区别于动物,成为万物之灵,在于人类不仅能够认识客观事物,并且对它产生一定的感受,而且还能够根据自己的需要,改造客观事物。这种人们根据自己的认识和感受,自觉的确定目的和行动计划,并且克服困难最终实现目的的心理活动过程,就叫意志过程。

认识过程、情感过程和意志过程统称为心理过程。它们是心理过程不可分割的、相互联系、相互制约、相互促进的三个方面。心理过程既具有共同性,同时也具有个别性。共同性是指人们的心理过程的活动结构和发生机制,受共同的规律所制约;个别性是指心理过程具体体现在每个人身上其表现是有差异的,体现着每个人不同的心理倾向和特点。

2. 个性心理

个性心理是指个体在心理活动中经常表现出来的那些比较稳定的心理倾向和心理特点。就是说,个性心理是由个性心理倾向和个性心理特点所构成。

正如俗话所说“人心不同,各如其面”。在现实生活中,由于每个人自身因素、环境和教育因素的不同,总会在需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观的形成上,有着这样或那样的不同,这些方面表现出来的差异,就是个性倾向性。

人们在能力、气质和性格等方面也有差异,在心理学上称为个性心理特点。例如:对于同样一个事物的认识和体验,也往往表现出不同。例如:在课堂上,播放了一首歌曲,让学生听后,写出自己的感受。有的同学洋洋洒洒,写了满满的一页纸,体现出对歌曲的敏锐的感知、深刻的理解和引发的丰富的想象。而有的同学则只写了寥寥的几行字,体现出相反的特点。这些方面的差异,就是个体能力差异的表现。

在我们生活的周围,常常会看到这样的人:遇到事情,不管是多么紧急的事情,有的人就是难以快起来,似乎永远迈着四平八稳的步子;相反,有的人做起事来,却总是风风火火;有的人反应缓慢;有的人反应敏捷;有的人情感内向;有的人则情感外向等等。这些都是人们在气质方面所表现出来的个别差异,体现着人们在情感、情绪等心理活动动力方面的不同特点。

此外,有的人经常是热情友善,交友广泛,偏爱与人打交道;有的人则经常沉默寡言,不善社交,不喜欢与人打交道。有的人勇敢顽强;有的人怯懦软弱。有的人积极进取;有的人踌躇不前。有的人机智果断;有的人优柔寡断。有的人大公无私,先人后己;有的人私心重重,万事己为先。等等。以上所列举的现象体现出人们在态度和行为方式上的不同,反映了人们在性格方面的个别差异。

一个人的个性,是其个性倾向性和个性心理特点在其身上有机地、综合的体现,也叫个性。

3. 心理状态

“但肯寻诗便有诗,灵犀一点是吾师。夕阳芳草寻常物,解用都是绝妙词”。看完这首诗,你能否知道清代诗人袁枚的诗句描述的是什么呢?对,他谈的是诗人的灵感。在生活中,我们还常常会观察到这样一些现象,如:强烈爆发,持续短暂的激情状态;微弱而持久的心境状态,等等。这些现象都表现出不同于心理过程的变动性和个性心理的相对稳定性。因此,我们把注意状态,灵感状态,心境和激情状态、犹豫状态等,叫做心理状态。可见,它们是在心理活动的进程中,或从心理过程到个性心理特点形成的过渡阶段,常常出现的一种相对持续的状态。

但是,我们必须看到心理状态在个体个性心理特点的形成中所起的作用。例如,在日常生活中,一个原本文静的姑娘,突然发了脾气。这可能只是一时地激动;但是,如果她听任这种状况不断的经常的发生,而不是主动的加以控制的话,那么随着时间的推移,这个性情温和的姑娘就非常容易地变成一个性情暴躁、爱发脾气的人。又如,一个人可能处事一时犹豫,不是对什么事都犹豫,这是常会出现的一种短暂的心理状态;但如果久而久之任其发展下去,成为习惯,也容易形成像优柔寡断这样比较稳定的个性特点。

总之,心理过程、个性心理和心理状态共同构成了纷繁复杂的心理现象。具体体现在每个人的身上,三者是密切联系、相互影响、相互制约的整体。具体体现为:

第一,人的认识过程、情感过程和意志过程三个方面是密切联系、相互影响的。正如人们所说“爱之深,恨之切”情感和意志是在认识的基础上产生的,并随着认识过程的深化而不断变化发展;反之,认识活动又总是受到情感和意志因素的极大影响。此外,情感又是意志行动的动力因素,起着促进或阻碍的作用;反之,意志行动又丰富着情感。

例如:管管(初二学生)被妈妈带着去见心理咨询师。因为不知是什么缘故,管管最近学习成绩下降而且显得情绪郁闷,不开心,妈妈很着急。心理咨询师经过了解,原来管管失恋了。在管管

看来(认识),那个男孩子是她心目中的白马王子,是理想的类型。如果失去了,就再也不会找到;她一次一次的回忆和男孩子在一起的情形,那种初恋的甜蜜使她陶醉,她真的想沉浸在里面,不再出来(情感体验),盼望和那个男孩子重归于好;可是现实(认识),使她感到异常的痛苦,她在心里又产生出对那个男孩子的恨(情感体验);强烈的情感,使箬箬下决心忘掉他的(意志),几乎成为泡影,而这又使箬箬感到自己无药可就(认识),更加的痛苦(情感体验)。可见,人的认识过程的三个方面有着千丝万缕的联系,是相互影响,不可分割的整体。

第二,个性倾向性和个性心理特点也是密切关联的。个性倾向性渗透于个性心理特点之中,个性特点也反映出个人的倾向,两者在总体上体现着一个人完整的个性。

例如:大一学生王维,虽然就读的是物理专业,但是在学校组织的大学生文艺汇演中表现突出,他的舞蹈获得一等奖,受到老师的好评和同学们的羡慕。为什么他在舞蹈方面表现的能力这么突出呢?主要的原因就是他从小就喜欢跳舞。对跳舞的兴趣,使他在舞蹈的知识获取和技能训练方面倾注了比其他人多很多的注意和努力。而在自己喜欢的舞蹈方面获得的一次又一次的成功,也使他更加喜欢跳舞。可见,对一个人来说,兴趣是最好的老师。兴趣可以使一个人在某方面能力突出;而能力的增强,反过来又增加了对事物的兴趣。

第三,心理过程、心理状态和个性心理,三者体现着人的整体心理活动在“动态—过渡态—稳态”方面的相互关系和时相特征。说明人的个性是在心理过程的基础上逐渐形成和发展的,而个性又总是通过各种心理过程表现出来的。反之,已形成的个性倾向和特点又积极地影响着心理过程,而使人的心理过程总是带有个性的色彩。

二、科学的心理观

“什么是心理?”、“人的心理是怎样产生的?”,我们的头脑中常常会出现这样一些问题。这些问题的提出,实际上是对心理实质

的思考。对心理实质的科学的认识,主要包括以下几个方面的内容:

(一)脑是心理的器官,心理是脑的机能

人的心理不是凭空产生的,首先心理是物质的派生现象。人的心理所依托的物质就是人的大脑。即脑是心理的器官,心理是脑的机能。

早在 19 世纪前,人们对这个问题的认识是不同的。那时的人们,由于科学技术和医学较落后,错误的认为人的心脏是心理产生的主要器官,即“心脏说”。

19 世纪以后,随着科学水平的发展和解剖生理学的研究发现,才使人们逐渐地认识到脑是心理的器官。

例如:从我国看,最早持有“脑是心理的器官”认识的,是清代的医生王清任。他认为“灵机、记性不在心,在脑”。

从国外看,根据掌握的资料,较早的是 1861 年法国医生布洛卡的发现。他发现这位病人虽然能听懂别人的讲话,也能够看懂文字,但就是自己不能讲话,尽管他的发音器官没有异常。通过对病人尸体的解剖发现,此人大脑左半球额叶的额下回后部有损伤。由此确定大脑的这个部位与人的言语表达能力有关。额叶的额下回被确定为“言语运动中枢”,这个部位损伤会导致“运动性失语症”。1871 年,德国精神病学家威尔尼克发现大脑额叶的额上回后部损伤的病人,虽然能听懂音乐,但却不懂别人说话的含义(这个病症称为“听觉失语症”)。大脑额叶的额上回这个部位被确认为“言语听觉中枢”。此外还发现了人的大脑的额叶部位受损伤会导致“失写症”,即运动机能虽然正常,但是却不能够用手楔写字和绘画。说明大脑额叶是人的“书写中枢”。而 1870 年,德国医生弗里奇在处置伤员头部伤口时,有了一个发现:如果刺激裸露的大脑皮层能引起对侧肢体的运动。而法国生理学家希齐格也观察到用电击刺激大脑皮层的一定部位,会引起眼的运动。后来二人携手研究,确定了人的大脑皮层中央前回为皮层运动区,并绘制了皮层运动机能定位图。等等。这些发现,都为人们对脑是心理的器官,心

理是人脑的机能的认识,起到了极其重要的作用。

人之所以成为万物之灵,就在于人有不同与其他动物的高度发达的大脑。近年来对人脑研究的成果证明,在大脑皮层上虽然有各种机能区域的划分,如枕叶(视觉中枢),颞叶(听觉中枢),顶叶(躯体感觉和运动中枢)等等,但额叶区域的功能在人的心理活动中具有极其特殊的意义,这是由于人类的大脑皮层的绝大部分不承担具体的感觉和运动的功能,因而可以集中用于高级的心理过程,如思维、智慧活动。

特别是现今社会,随着科学技术手段的不断发展和创新,必将进一步促进脑科学的研究和发展,揭示出更多的心理奥秘,打开人脑这一神秘的“黑箱”。

(二)人的心理是对客观现实的反映

事实证明:大脑受到损伤,人的相应的心理现象或心理活动就会丧失。那么,是不是有了大脑就会自然而然地产生心理现象呢?不会的。因为客观现实是人的心理的源泉。就是说人的心理是对客观现实的反映。

俗话说的好:巧妇难为无米之炊。一个妇人,无论她多么的聪明能干,如果没有米,她是无论如何也不能够做出香喷喷的饭菜来。人的大脑就好比是“巧妇”,无论它多么的高度发达,如果脱离人生活的客观现实(包括自然环境和社会环境),就难以产生心理。心理是人脑和客观现实相互作用的结果。资料表明,到20世纪50年代人们共发现了20位被野兽哺育长大的孩子。其中14个是狼哺育的,1个是豹哺育的,5个是熊哺育的。这些“狼孩”“豹孩”“熊孩”等,都是在婴儿时或幼儿时就被动物叼去,并且一直生活在动物群中。(黄日强主编,心理学教程,1993)

【小资料】

印度狼孩卡马拉

【案例1-1】

卡马拉,女,1912年出生于印度,1929年死亡。在她出生的那

一年,被狼叼去并与狼一起生活。故此,被称为“狼孩”。在她17年的人生历程中的前8年,都是与人类社会隔绝的。1920年,在印度加尔各答东北山地,印度人辛格在一个狼窝里发现了她,并且把她带回送到附近的孤儿院,交给了辛格牧师并由他抚养。此时卡马拉的状况是:不会直立行走而是用四肢爬行,歇息时喜欢用膝盖和双手着地。不会说话和思考。喜欢和动物如猫、羊等在一起。她不会用手吃饭,而是直接用嘴去舔食;每当夜半来临就嚎叫。白天则喜欢呆在角落中以腰臀部着地睡觉。害怕强光、水和火。喜欢裸体,给她的衣服和御寒用品常常被她撕掉。此时卡玛拉只相当与6个月大婴孩的心理水平。经过三年多的时间,才逐步地适应了人类的生活:能够站立,用双膝行走;能够用双手拿东西吃;能够用摇头表示“不”。到第四年的时候,虽然她一直受到教育,但是此时的心理水平却只相当于正常儿童1.5岁的水平。到第六年时,能说出30个单词,与他人交往时能够表达一定的情感。此时的心理水平相当于正常儿童2.5岁的水平。到第七年时,她有了较大的变化。可以和其他孩子一起生活,能说出的单词为45个,而且能够表达简单的意思,还能够唱简单的歌。开始注意衣服的穿着。能够做简单的事情,如自觉地到鸡窝拣鸡蛋,对表扬感到很高兴等。17岁时因病死去。此时她的智力只有3.5岁的水平。

(资料来源:韩永昌主编,心理学,1993)

【心理点评】

“狼孩”虽然具有能够产生心理的人的大脑,但是由于她脱离了人类社会环境,同样也不能够具有人的心理。这就证明了人的心理产生的源泉是客观现实这一观点。

(三)人的心理是对客观现实的主观的、能动的反映

人的心理的产生,不仅需要大脑,需要有客观现实的相互作用,同时也受个体主观状况的制约。具体表现为以下几个方面:

首先,人的心理是一种主观映象。如何理解主观映象呢?比如说我们看到令人垂涎欲滴的蛋糕(被反映的事物),此时在我们

的头脑中会出现这个蛋糕的形象,而这个形象就是蛋糕在人的头脑中形成的映象。蛋糕的形象和被反映的事物蛋糕,两者是不同的,前者不是物质现象,而是精神现象,是以观念的形式存在于人的大脑中,是不能够吃的;而后者则是物质现象,是实实在在存在于现实中的事物,是可以吃的。

其次,人对现实的反映是受个体的主观世界制约的。笔者在上课的过程中让学生听歌曲《两个人》,听完写出自己的感受。学生的感受节选如下:“虽然听不懂歌词是什么意思,但是感觉旋律很好,音质很舒服,节奏感很强烈,边听边打节拍,很振奋很激情”,“节奏感强,听起来心情愉悦,也很兴奋,耳目一新眼前一亮的感受”,“有点乱,叫你听不懂,心跳加快”,“愤怒,她在和一个人吵架,很凶。指责他,他对她很过分”,“烦”。

为什么对同一首歌,却有这样不同的反映?这是因为:作为个体的人,他们的主观背景的不同。自出生后,人们就不断地接受客观现实的影响,加之先天因素的影响,使得每个个体,他们在知识水平、生活经验、个性特征等方面表现出这样或那样的差异。因此,对同一事物的反映会有所不同。

不仅如此,每个人在反映事物时的心理状态不同,也会影响他们对客观事物的反映。即使是对同一事物的反映,也会体现出不同的特点。很多人有这样的体会:当自己很高兴的时候,对别人的玩笑话,即使是开得有些过火,也能够一笑了之;但是如果是心情不好,一个小小的玩笑,也能够使双方闹得有些不愉快。为什么?就是作为反映的主体的心理状态不同(心境不同)所造成的。

第三,人对现实的反映是主观能动性的。人与动物的根本区别在于人有意识,而动物却没有。所以也有人直接把人的心理称做意识。所谓的意识是人类心理发展的最高水平。也正是因为人有意识,所以使得人在能够反映周围的事物的同时还能够对自身的心理和行为进行反映,从而使得人类在反映客观世界的同时,能够体现自身的意志,能够按照既定目标去感知、去思考、去实现对客观环境的有目的、有计划的影响。这就体现出人的与客观环境

的相互作用中的主观能动性。比较而言,由于动物没有意识,因而它对客观现实变化,只能被动的适应,不具有主观能动性。例如:水是人和动物生存所离不开的。对于动物而言,它所生活的地域如果发生干旱,地面水枯竭,那么,为了生存,动物只能被动的迁徙;而人却能够根据自己的需要,积极地去计划和行动,去打井或修水坝蓄水,来满足自己生存的需要。可见,人类在认识客观世界的同时,也在积极主动地改变和创造着客观世界。

【小资料】

意识的四种状态

【案例 1-2】

意识(consciousness)是个体对自身、对外界的环境事件以及自己与外界环境事件关系的觉知状态。它的状态有四种:

一是可控制的意识状态:在这个状态里,人的意识最清晰,最能够集中注意,能够有意识地去完成一件事情。表现在能够觉知自己正在做的事情,能够调控自己的行为。

二是自动化的意识状态:在这个状态中,人们对自己的行为似乎有所意识,但是又不太清晰。假如你现在正在一边听课一边记笔记,你虽然能够意识到你在写字,但是具体的每个字是怎样写的,你就不是很清楚了,他要求很好的注意,且不妨碍同时进行的其他的活动。

三是白日梦状态:我们都有这样的经验,上课的时候听着听着就走神了,思绪不知飞到哪里去了,也许想着昨天演的电视剧,也许想着妈妈今天会做什么好吃的。老师讲的是什么,一个字也没有听到。但是此时老师叫你的名字,会马上站起来。这是很低水平意识努力的意识状态,它介于主动的意识状态与睡眠中做梦两者之间,通常在不需要集中注意的情况下自发产生。不是真正的做梦,而是意识处于一种模糊状态。

四是睡眠状态:人在睡眠时,意识并没有完全停止活动。通过仪器测得的脑电波的电位变化表明,人在睡眠时,大脑神经细胞的