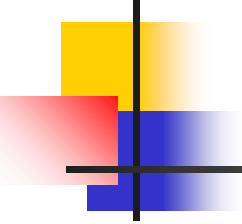


关于社会心理学之 自我意识




本章重点

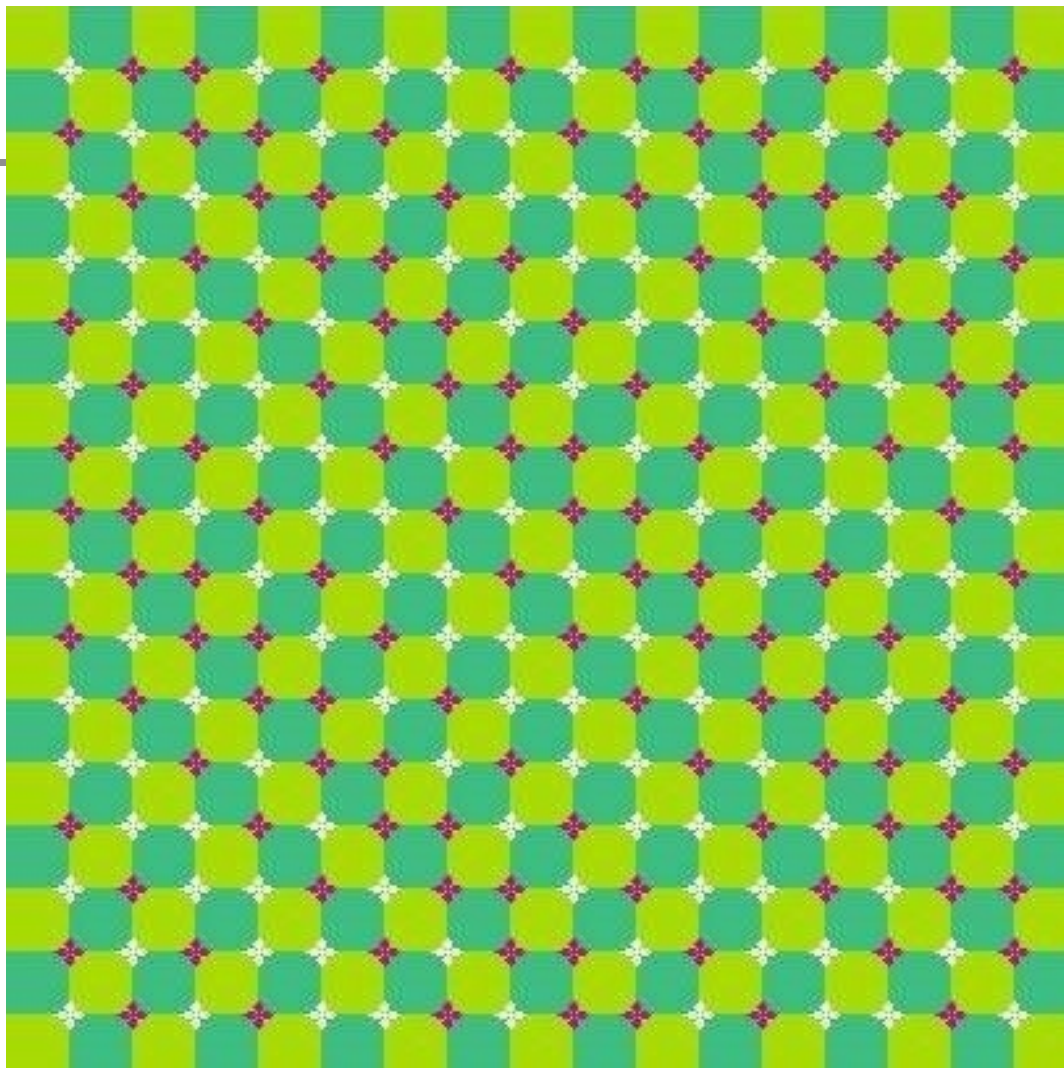
- 什么是意识？意识的几种状态
- 什么是自我意识？
- 自我意识的结构、内容
- 自我意识在个体发展中的作用



第一节：意识与意识状态



注视
1分钟
是动的
还是静
的？



在您睡觉的时候

您的眼珠在滴溜溜的
转么？





一、意识的概念

- 意识是我们对自身、对行为、对周围世界的觉知，是人类所特有的心理现象。



二、意识内容的四个环节

1、对外部事务的知觉

- 如被提问，老师正在向你提出一个问题，并且很难。



2、对内部刺激的知觉

- 你感觉到自己内部发生的事情，由于不知道问题的答案，你会心跳加快、面部发烧（你很紧张~）。



3 对自身的知觉

- 你觉知到你是各种体验的主体。有时与他人相比，自愧不如，这是自我意识的表现。



4、由这些体验所引起的思维活动的知觉

- 这时你是把自己当作一个客体来认识的，对由这些体验所引起的思维活动的觉知。于是你就下定决心要认真地复习功课。



三、意识的状态

- (一) 正常条件下的意识状态
- (二) 非正常条件下的意识状态：催眠、毒品、酒精

(一) 正常条件下的意识状态

- 1、控制的意识状态

考试

- 2、自动化的意识状态

边听课边记笔记

- 3、白日梦状态

不由自主的走神

- 4、睡眠状态

并非完全无意识

强

意识支配性

弱





1、控制的意识形态

集中注意力的完成任务

- 在这个状态里，人的意识最清晰，最能集中注意，能够有意识地去完成一件事情。



2、自动化的意识形态

自觉意识，通常的说话，吃饭等

例如，你现在一边听课，一边做笔记，你能够意识到你在写字，但你不需要费很大的努力，不需要有意识地注意每一笔每一划写字。

3 白日梦状态

——心猿意马、心不在焉

- 我们都有过这样的经验，上课的时候，听着听者就走神了，不知道脑子飞到哪里去了，可能还想者昨天那部电视剧或者约会

.....

- 正在你想入非非的时候，老师叫你啦~~

- 你一机灵，马上站了起来，至于老师过程提的是什么问题，你一个字都不知道。

白日梦状态



白日梦的内容与未来的活动有关，带有计划性或排练的性质，而且只有自己懂得白日梦不是真正在做梦，而是意识处于一种迷糊状态。




4、睡眠与梦

过去一般认为睡眠的时候意识是停止活动的，而大量研究结果表明，人在睡眠时意识并没有完全停止活动。

你了解自己吗？睡眠与梦知多少

■ 下列陈述是“对”还是“错”？

- 1、有些人从来不做梦；
- 2、大多数的梦都是由于身体感觉引起，如胃痛
- 3、研究证明，人们需要**8**小时睡眠才可保证心理健康；
- 4、如果人们无法回忆起做过的梦，很可能是因为他们悄悄把梦忘掉了。
- 5、我们剥夺某人的睡眠必定会打破心理平衡

- 
- **6、如果缺乏睡眠，我们总会在第二天或其他晚上将缺少的睡眠补上；**
 - **7、持续超过48小时没有睡觉，任何人都坚持不下去；**
 - **8、所有人在睡觉的同时都能进行呼吸；**
 - **9、睡眠可以使大脑得到休息，因为睡觉期间很少有大脑的活动；**
 - **10、药物可以用于失眠的长期治疗。**

(1)、睡眠的研究





我们为什么需要睡眠？

- **生物节律论**

- 自然作息规律，身体内部的过程和意识经历有规则的循环和波动，周期为24小时

- **演化论**

- 人类缺少夜行能力

- **恢复论**

- 睡眠具有恢复精力与消除疲劳的功能



- 一个人持续不睡觉的时间有多长？

- 加德纳世界纪录：**264小时**

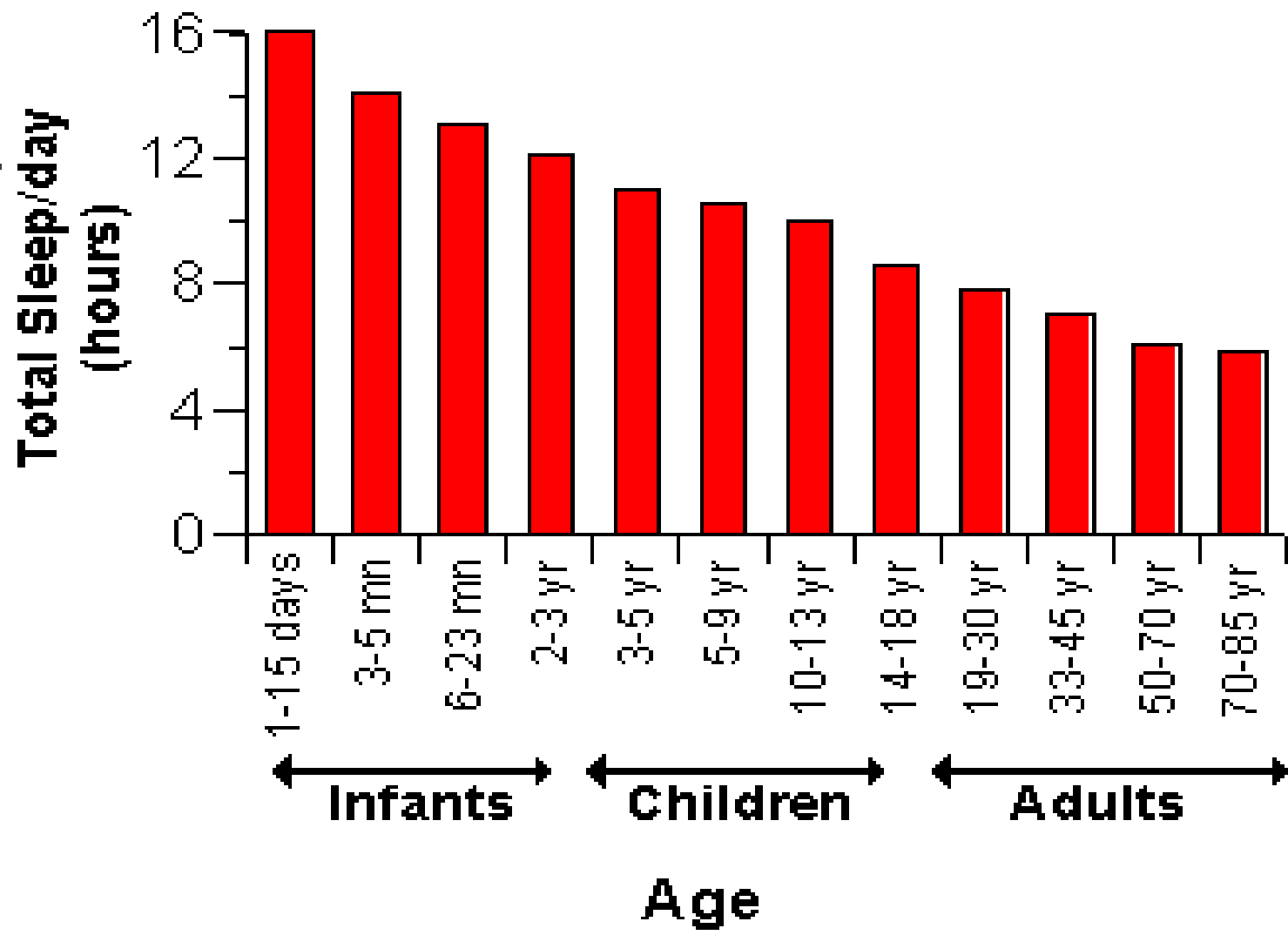
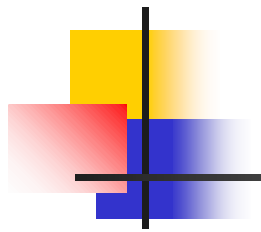
- 睡眠不足的危害

- 影响大脑的创造性思维、青少年的生长发育、皮肤健康；导致疾病；引起肥胖

- 正常睡眠的时距范围是多少？

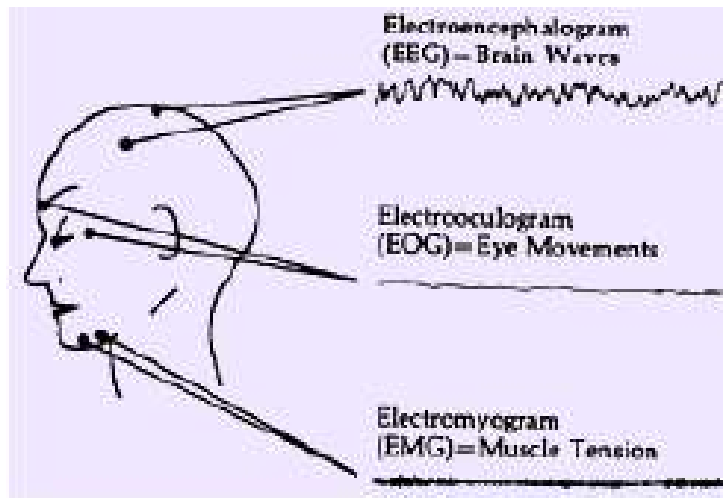
- 7—8小时





睡眠过程的研究

- 脑电图 (electroencephalogram, EEG)
- 肌电图 (Electromyogram, EMG)
- 眼动图 (Electroculogram, EOG)



清醒 - 睁眼

Beta波, 频率13~24 cps



休息: 脑电波比清醒时慢, 但比睡眠状态时快

8 to 12 cycles per second—alpha waves



阶段1: 过渡期 持续数分钟

3 to 7 cycles per second—theta waves



阶段2: 轻睡期 持续20分钟左右

阶段三：肌肉逐渐变得更为放松，脑电波更慢，大约40分钟，出现delta波。

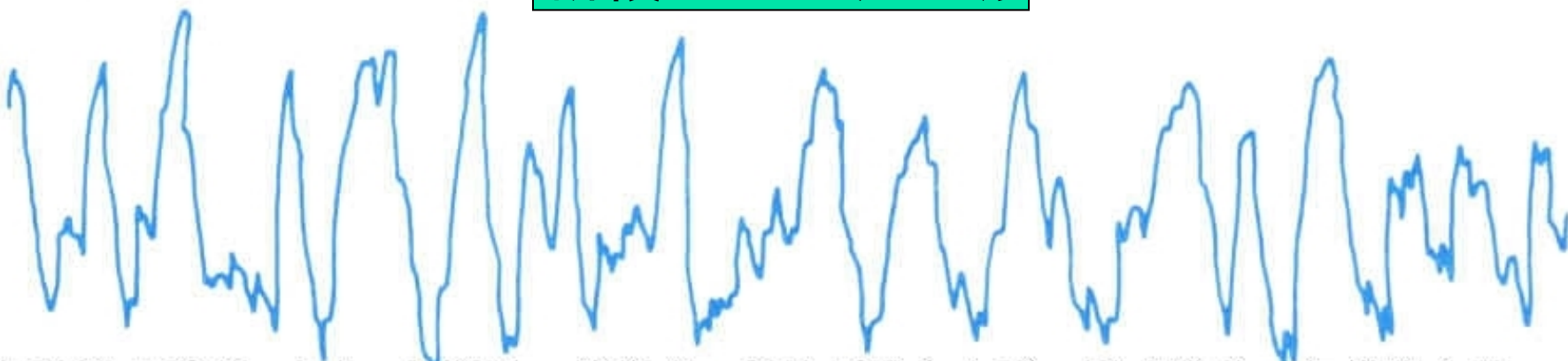
1/2 to 3 cycles per second—delta waves



阶段四：深度睡眠，以delta波为主，梦呓、梦游、尿床多发生在此阶段。

Mostly delta waves

阶段3、4：沉睡期



快速眼动睡眠：delta波消失，高频率、低波幅脑电出现，眼球移动，有梦境出现。

REM sleep—low voltage—random waves



阶段5：Rapid Eye Movement

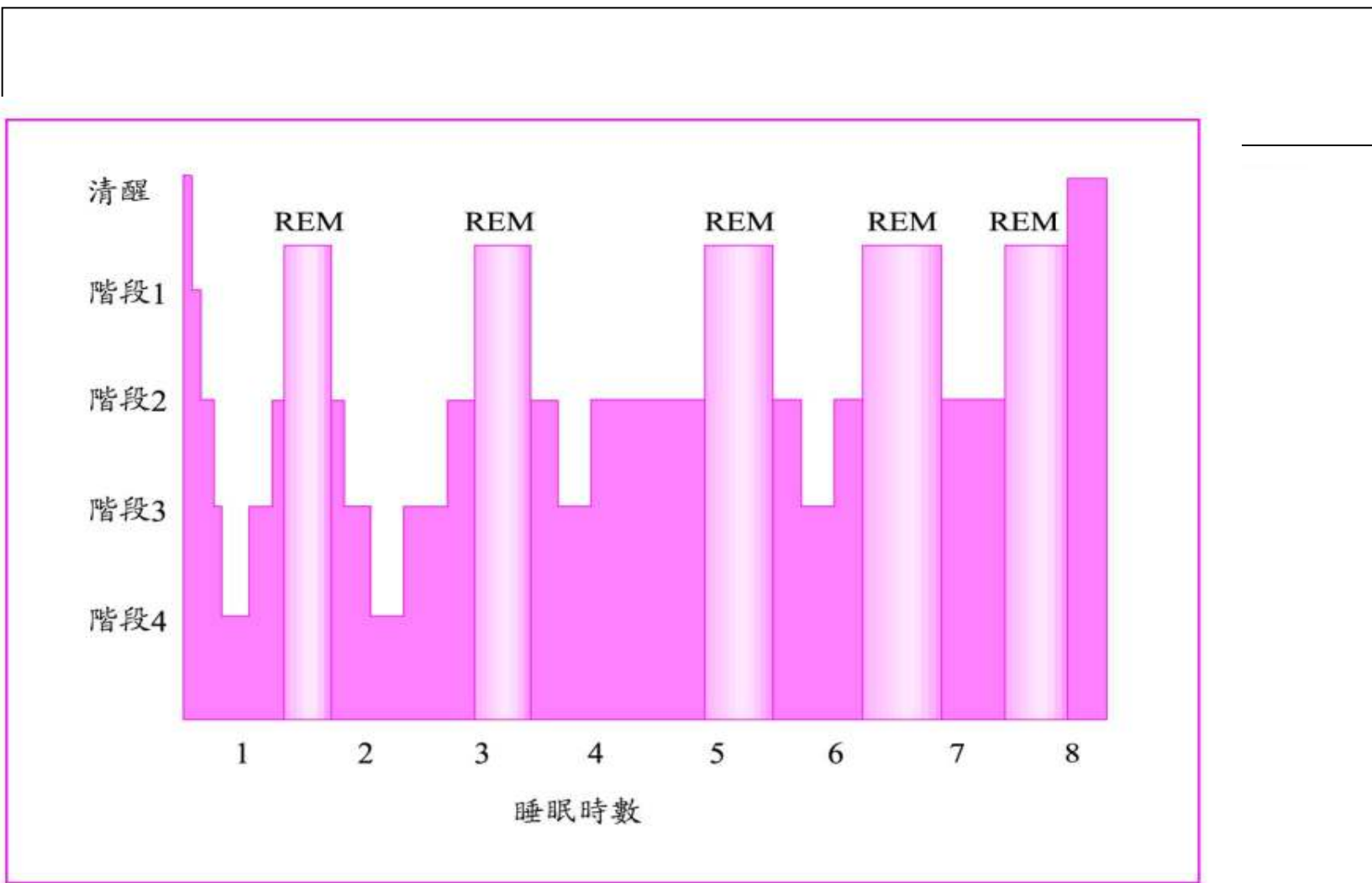


圖5-1 睡眠週期變化示意圖

睡眠障碍



失眠症

- 情境性失眠
生活压力事件
- 假性失眠
失眠感
- 失律性失眠
生物钟不适应，时差
- 药物性失眠
咖啡茶等、安眠药依赖



睡眠障碍

- **嗜眠症**：任何时候活动时，突然入睡，直接进入快速眼动睡眠
- **睡眠窒息症**
 - **呼吸暂停**
- **噩梦与梦惊**





(2) 梦

- 梦是人在睡眠中尤其是在快速眼动睡眠时期神经系统活动的结果, 梦是意识的一个层面活动的结果。



梦的一般解释：

- 梦是睡眠期中，某一阶段的意识状态下所产生的一种自发性的心理活动。在此心理活动中个体身心变化的整个历程，称为做梦。

我国古代对梦的认识

- 最早可追溯到先秦时期，
诸如：庄生梦蝶、黄粱一梦、梦笔生花、江郎才尽、南柯一梦等，都是历来为人津津乐道的梦故事。
- 医家论梦： 反应人的健康
- 思想家论梦： 预示吉凶祸福
- 文学家论梦： 激发创作灵感

西方关于梦的理论

(二) 非正常条件下的意识状态

1、催眠与冥想



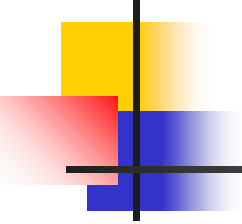


(1) 催眠

- 什么是催眠 (hypnosis)

是在某种特殊情境下，在催眠师诱导下，个体意识状态改变，处于对他人暗示的易感性提高的一种类似睡眠又实非睡眠的意识恍惚状态。



- 
- 并非所有人都可以被催眠，大约有5%-20%的人根本不能被催眠；
 - 而约有15%的人很容易被催眠；
 - 大多数人介于二者之间。



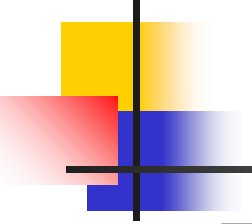
三种人最容易接受暗示

- 平常喜欢沉思幻想的人；
- 容易集中精神而不容易分心的人；
- 对催眠好奇，想获得新鲜经验的人。



催眠的作用：

- 控制疼痛；
- 减少吸烟；
- 治疗心理障碍；
- 辅助执法；
- 提高运动成绩

- 
- 2009年，俄罗斯普米安警察局在侦破一个系列杀人案时，在心理医生的帮助下，对证人进行催眠，引导其说出犯罪嫌疑人的相貌和身体特征，据此画出嫌疑人的肖像，成功迅速破案

(2) 冥想

- 是一种改变意识的形式，它通过获得深度的宁静状态而增强自我知识和良好状态。





（二）、药物产生的特殊意识

- 如打麻醉针或吃特定的药物，都会使人进入一种迷迷糊糊的状态。
- 如吸毒者吸毒以后开始进入**精神恍惚**的状态，觉得比较舒服，但是后来就会对毒品产生依赖，直到最后不能摆脱。
- 这实际上是一种**意识的扭曲状态**。

嗑药出现幻觉 报警说被追杀

- 2010、8、17，刘某跑到东西湖区公安分局慈惠派出所，报警说遭人追杀后经民警反复询问，刘某终于逐渐清醒，交代自己刚才吸食了毒品，恍惚中看到遭人追砍。刘某还主动交出了数十克毒品。





改变意识状态的药物

- 镇静剂：酒精、巴比妥类药物等
- 兴奋剂：可卡因、咖啡因等
- 麻醉剂：海洛因、吗啡等
- 迷幻剂：大麻类、摇头丸等

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/436212153035011002>