

关于认知生物心理学对思想影响的浅谈

高 帅

郑州澍青医学高等专科学校思政部

【摘要】 认知生物心理学从表面看是把认知心理学和心理生物学理论相互结合起来的一种心理学理论。实则不然, 认知心理学主要强调人的内部机制和过程, 如记忆、存储和提取等, 认为人的各种心理障碍主要源于错误的认知和不合理的信念。

【关键词】 心理; 思想; 影响

心理生物学理论主要强调生理功能的变化对心理功能的影响, 更加注重心身关系的相互作用。认知生物心理学主要通过个体的内部认知和个体生物状态之间的关系入手, 阐述了个体的心理障碍主要源于个体认知和个体生物状态之间的相互关系。分别从认知、信念、健康和年龄等方面对心理的影响入手, 用以说明它们之间的关系发展是心理障碍的主要来源。

一、关于心理学基本理论的理解

精神分析理论认为在心理过程中正常和异常是一样的, 强调本能作用和无意识作用, 心理障碍的主要原因为内心心理冲突结果和内心防御机制不健全等; 行为学习理论认为除了少数本能影响之外, 更多的可以通过学习和练习得来, 心理障碍主要来自学习和锻炼不足等; 认知理论认为心理障碍主要源于本身的错误认知和不合理的信念等; 人本主义理论认为: 因为外在的社会环境不良而引起的对个体自我实现的阻碍; 心理生物学理论认为心理障碍主要由于个体自身的健康情况所决定, 健康和心理二者相互影响。

二、认知生物心理学中包含的主要因素及之间的关系

认知生物心理学主要通过认知、信念、健康和年龄之间的相互关系对心理的影响进行入手。认为个体的心理障碍并非某一个因素所引起的, 而是由各种影响因素之间的相互关系所决定的。接下来我们简单从以下几个方面进行分析, 并浅显的解释之间的关系作用对心理障碍的影响。

(一) 年龄和认知之间的关系

每个年龄段的人都有不同的认知功能特点, 也许会擅长做某事, 也可能会把其它的事情做得很糟糕。以成年人为例, 18 岁时对信息的处理和做事效率都是最出色的时期, 之后开始慢慢下降; 35 岁之前短期记忆力一直处于上升状态, 之后开始慢慢下降; 50 岁左右时情商是最高时期, 这一时期个体对他人情绪状态的判断最为准确; 60~70 岁左右时, 总结知识、提炼中心思想的能力最强。研究表明, 无论任何年龄阶段, 认知的变化随年龄的不同而发生相应的变化。各种认知能力都经历快速增长相对稳定、缓慢、衰退的发展趋势, 其中学习能力发展最早衰退较早、较快, 加工速度发展相对较晚衰退较晚较缓慢, 工作记忆和加工速度在 15.5~30 岁处于顶峰期, 学习能力空间计算和推理能力在 15.5~20 岁达到顶峰。举例来说, 就拿高校教师职业幸福感而言即年轻人和老年人的职业幸福感水平低而中青年的职业幸福感水平低呈现“n”形关系, 这种认知随着年龄的发展也是不尽相同的^[1]。

(二) 认知和健康之间的关系

个体的自我认知随着生产力的发展和社会的进步逐步开始呈现出多样化和复杂化, 个体对健康的认知

也更加的完善, 而自我认知和个体健康之间有着千丝万缕的关系。自我作为个体的感受者, 身体健康的变化对自我的认知起着指导性作用, 从当下的养生观念和养心观念就可以看出健康和认知之间是密不可分的, 认知对健康有一定的指引作用, 健康对认知有更多的干预作用。健康认知对健康不但有影响, 而且影响是整体的, 比之体育锻炼和生活方式, 对健康具有更高的解释程度, 彰显认知的元作用^[2]。

(三) 健康和信念之间的关系

大量的科学研究表明, 信念对人的健康有着奇特的作用。譬如, 一位矿工不幸陷入塌方的矿井中, 在有限的氧气条件下, 试图掘出一条生路往往是徒劳的, 而若能保持身体的低消耗和抱有被营救出来的坚定信念, 即使在无能为力情况下, 仍有最大的生存希望。再如, 身患“绝症”的病人, 如有坚强的信念则可能好转或健康起来, 否则会提前走向死亡。

美国加利福尼亚大学精神心理学教授们对 61 位接受癌、胆囊、甲状腺或早中期癌手术的病人进行观察, 发现本人不想知道手术的细节, 更不考虑可能出现的危险, 对手术抱有美好的希望, 结果手术后通常发生的恶心、头痛、发热、感染等反应较少发生, 康复也相应加快; 相反, 如病人对每个细节都处于警戒状态, 结果对一切都过于敏感, 以致痛苦不堪。

科学家们认为, 信念如果是虔诚而又持之以恒的话, 会导致人们的生理发生某种变化, 提高人们抵御疾病的能力。他们在研究中发现, 有两种激素即肾上腺皮质激素和催乳激素, 受人的信念影响甚大, 人体中的神经化学物质和免疫系统之间存在着明显的关系。当人体处于忧愁、悲伤的情绪中时, 人体的免疫功能就会明显降低。

三、认知、信念、健康和年龄之间关系的相互作用

人的自我认知可以影响甚至改变自我的潜意识, 同时对自我认同的心理会产生主动学习意识并强化意识; 人的健康状况可以影响个体的自我需求层次, 健康状况较好的时候需求层次上升的越快, 反之越慢; 人的年龄不同, 潜意识的内容也不同, 对学习环境和教育的敏感方向也不同, 甚至对教育的敏感度也不尽相同, 对认知方向和自我需求层次也不相同。

认知是信念的组成部分, 是信念的初始阶段; 认知的变化随年龄的不同而发生相应的变化; 健康和年龄之间息息相关, 同时健康又对自我的认知起着指导性作用, 认知又对健康起着很大的干预作用; 信念对健康有着很大的干预作用, 同时健康对信念也有一定的影响意义。总的来说: 个体的认知、信念、健康和年龄之间的相互关系发展是心理障碍的主要来源, 也是心理发展的重要因素。

【参考文献】

- [1] 张玉柱 金盛华. 高校教师职业幸福感调查与影响因素分析 [J]. 教育科学, 2013, 29 (5): 51-57
- [2] 杨碧秀, 王志强, 曹磊明, 程灶火, 王国强. 认知能力发展与年龄的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2015.25:316-318
- [3] 唐征宇. 当代运动心理学发展评述 [J]. 华东师范大学学报: 教育科学版, 2004, 22(2): 53-57.