**第三章 心理、意识和其他状态**

**意识的内容**

意识是对心理内容的-种觉知。

清醒意识的内容不同于非意识过程、前意识记忆、未注意的信息、无意识和意识觉知。

出声思维报告和经验抽样这样的研究技术被用于研究意识的内容。

**意识的功能**

意识有助于你的生存并使你建构个人的和文化分享的现实。

研究者已经研究了意识和无意识过程之间的关系。

**睡眠与梦**

生理节律反映了生物钟的运转。

在夜间睡眠期间脑活动模式发生变化。REM睡眠以快速眼动为标志。

睡眠量和REM与NREM的相对比例随着年龄而变化。

REM 和NREM睡眠具有不同的功能，包括保存和恢复。

睡眠障碍如失眠症、发作性睡眠症和睡眠窒息都对人们在清醒期间的机能有负面影响。

弗洛伊德提出梦的内容是一个睡眠审查者泄露的无意识材料。

在其他文化中，梦总是由担当特殊文化角色的人来进行解释。

--些梦的理论集中在梦的来源的生物学解释上。

**意识的其他状态**

清醒梦境是觉知到一个人正在做梦，并试图控制梦的进程。

催眠是一种不同的意识状态，其特征是能够使被催眠的人在对暗示的反应中改变知觉、动机、记忆和自我控制。

冥想通过将注意从外部转向集中于内部体验的仪式化练习，以此来改变意识的功能。

**改变心理的药物**

精神促动药物通过暂时改变意识和神经系统活动来影响心理过程。

在改变意识的精神促动药物中有迷幻剂、鸦片、镇静剂和兴奋剂。