



# 中华人民共和国国家标准

GB/T 15241—94

---

## 人类工效学 与心理负荷相关的术语

Ergonomic related to mental work-load  
general terms

1994-10-17 发布

1995-06-01 实施

---

国家技术监督局 发布

# 中华人民共和国国家标准

## 人类工效学 与心理负荷相关的术语

Ergonomic related to mental work-load  
general terms

GB/T 15241—94

本标准等效采用国际标准 ISO 10075《与心理负荷相关的工效学原则——一般术语和定义》(1991年版)。

### 1 主题内容与适用范围

本标准规定了人类工效学与心理负荷相关的基本术语。

本标准适用于人类工效学及其他领域中心理负荷常用术语的理解和使用。

本标准不包括心理负荷的测量方法和任务设计原则。

### 2 术语

#### 2.1 心理应激 mental stress

外界作用于人,并对人的心理产生效应的可评估的影响的总和〔见附录 A(参考件)〕。

#### 2.2 心理紧张 mental strain

人在心理应激状态下的即时效应,取决于该个体的情感与个人的习惯、经验以及他应付应激的方式。

#### 2.3 心理紧张的影响

##### 2.3.1 易化效应 facilitating effects

###### 2.3.1.1 热身效应 warming-up effect

在工作开始后一段时间,由于心理紧张致使所取得的工作成果比预期的要少的一种现象。

###### 2.3.1.2 激活 activation

具有身心机能不同效率的内部状态。

注:心理紧张可依其持续时间和强度而引起不同程度的激活状态;并且,激活状态有一个最佳范围,以保证最高的机能效率。但应注意,紧张度增加过猛会导致不良的过度激活。

##### 2.3.2 损害效应 impairing effects

由于心理紧张对人造成的损害和影响。包括心理疲劳、类疲劳态。损害效应应根据恢复的方式和如何达到恢复的方法来区分,也可以根据症状加以区分。损害效应可以是很笼统,也可以是很具体的,并且有恢复时间或恢复活力的变化。

###### 2.3.2.1 心理疲劳 mental fatigue

身心机能效率的暂时性降低。这种降低取决于此前心理紧张的强度、持续时间及其临时模式。心理疲劳的恢复旨在活力的复原,而不是活力的改变。

###### 2.3.2.2 类疲劳态 fatigue-like states

在很少变化的情境下,心理紧张引起的个体的心理状态。随着工作内容的改变或者环境和情境的变化,这种状态会很快消失。类疲劳态包括单调感、警觉降低和心理匮乏。

国家技术监督局 1994-10-17 批准

1995-06-01 实施