

第二节情绪和情感过程

一、情绪和情感的概念

- 1.定义：情绪（EMOTION）是人和动物受到情境刺激时，经过是否符合自己的需要的判断后，产生的行为、生理变化和对事物态度的主观体验。
- 简单来说，就是人对客观事物所持态度的体验。

二、情绪和情感的关系

- 狭义的情绪
- 广义的情绪包括了情感（affection）
- 情绪和情感的关系
 - 1.情感是在情绪的基础上发展起来，通过情绪反应得以表达；
 - 2.情绪的变化往往反映情感的深度，在情绪发生的过程中，常常蕴涵着情感。

情绪与情感的区别

情 绪	情 感
情境性、短暂性、冲动性	稳定性、深刻性和持久性
表现外显性	表现内隐性
多与人的生理需要相联系	多与人的社会需要相联系
人和动物都有，发生较早	人所独有，发生较晚

三、情绪的功能

(一) 情绪是适应生存的心理工具

情绪的适应功能在于改善和完善人的生存条件。



（二）激发心理活动和行为动机

能够驱动有机体发生反应、从事活动，为人类的各种活动提供动机。

体现在 { 生理活动中
 { 认识活动中

(三) 心理活动的组织作用

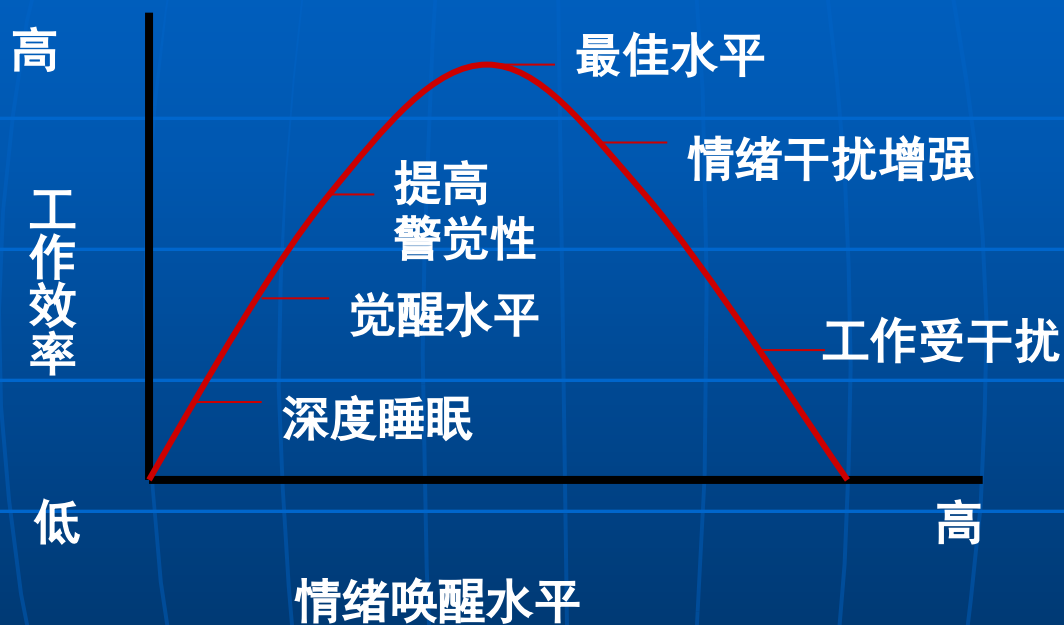


图2-2 情绪与工作效率关系示意图

（四）情绪是人际交往的手段

当面临陌生的不确定的情景时，人们常从他人面孔上搜寻表情信息，然后才采取行动。这种现象称作情绪的社会性参照作用（social referencing of emotion）

有助于人的社会适应。

四.情绪和情感的分类

(一) 原始情绪

- 快乐 愤怒 恐惧 悲哀
- 共同特点:目的性强、复杂度低、强度大、紧张性高

■ (二) 与内驱力结合的情绪

- 疼痛 恐惧 愤怒

- (三) 与自我评价有关的情绪
成功与失败 骄傲与羞耻 内疚与悔恨
- (四) 与他人有关的情绪
爱 恨
- 遗传—控制冲动 教育—易激动、急躁

- 情绪的度量
- 1.情绪的强度
- 心境（mood）是指微弱而持久、带有渲染性的情绪状态。
- 心情
- 热情
- 激情（intense emotion）
是一种迅猛爆发、激动短暂的情绪状态。
- 应激（stress）
当人们遇到某种外危险或面临某种突然事变时，身心处于高度紧张状态，即为应激状态。

- 2.情绪的紧张水平
- 3.快感度
- 4.复杂度

- 情感的分类：

- 道德感(moral feeling)

是在评价人的思想、意图和行为是否符合道德标准时产生的情感。

- 理智感(rational feeling)

是在认识和评价事物过程中所产生的情感。

- 美感(aesthetic feeling)

是根据一定的审美标准评价事物时所产生的情感。

- 五、情绪的维度与两极性
- 1.情绪的動力性（增强和减弱）
- 2.情绪的激动性（激动与平静）
- 3.情绪的强度（强与弱）
- 4.情绪的紧张度（紧张与放松）

■ 六、表情

与情绪情感有关联的行为特征称为表情。

1、面部表情(facial expression)

是指通过眼部、颜面和口部肌肉的变化来表现各种情绪状态。

2、身段表情(body expression)

- 是指情绪发生时身体各部分呈现的姿态，通常也称“体语”。
- 手势（gesture）是一种重要的身段表情，它通常和言语一起使用来表达人的某种思想感情。

3、言语表情(language expression)

- 是指情绪发生时在语音的语调、节奏和速度等方面的变化，是人类特有的表达情绪的手段

七、情绪对躯体生理的影响

- James的观点
- Cannon的观点
- 焦虑状态对躯体生理的影响

- 1、运动神经--表情、姿势、语调
- 2、植物神经内脏功能的变化
- 3、内分泌腺功能的变化
- 4、免疫变化
- 5、脑功能变化

八、情绪的理论

■ James---Lange的反馈理论 情境——→
本能——→生理反应 ——→情绪体验

● 观点：情绪刺激引起身体的生理反应，而生理反应进一步导致情绪体验的产生。

- 1.詹姆斯：情绪就是对身体变化的知觉。
- 2.兰格：情绪是内脏活动的结果。

■ Cannon的丘脑理论

■  大脑情绪体验

■ 情境 → 丘脑 → 下丘脑各级中枢 → 生理反应

■ 观点

- 情绪的中心不在外周神经系统，而在中枢神经系统的丘脑。
- 情绪体验和生理变化是同时发生的，它们都受到丘脑的控制。

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/405332312210011134>