

《大学生心理健康教育》

# 情绪概述

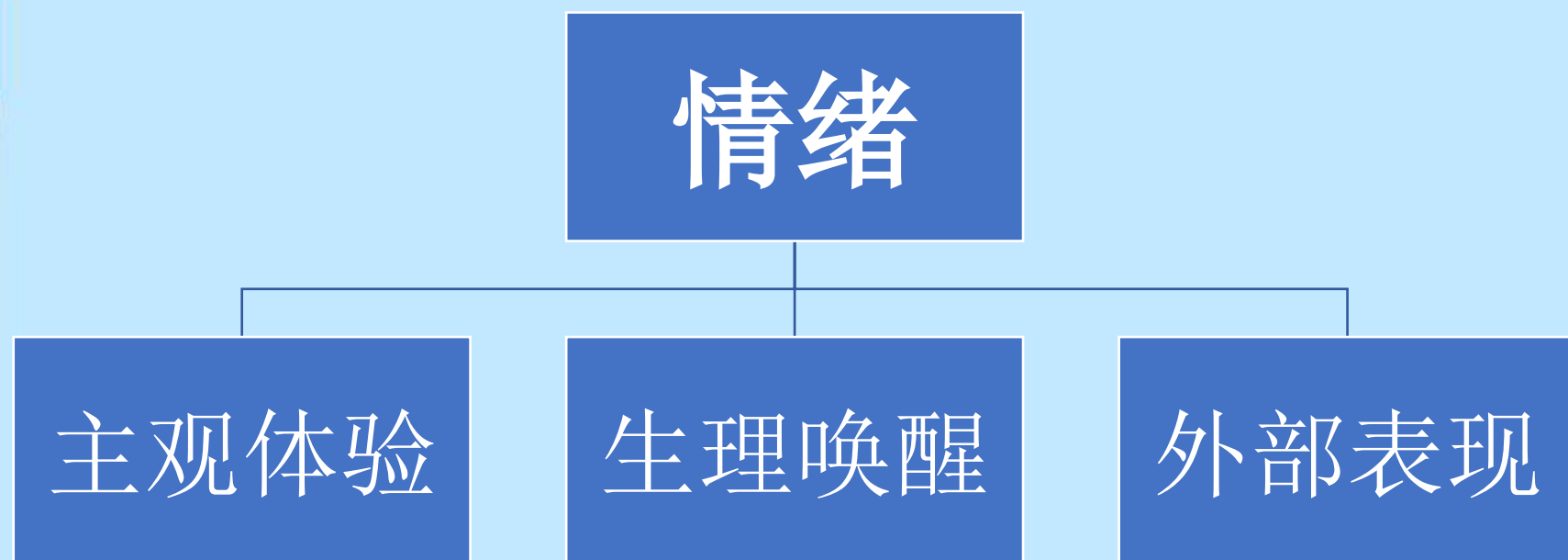
## 一、情绪的概念

情绪总是和人的需要与动机密切相关，当某种需要得到满足或目标达成时，将产生愉快的情绪体验；当某种需要未得到满足或目标未实现时，将产生消极的情绪体验。

## 一、情绪的概念

人对客观事物与个人需要之间关系的认识，以及由此而引发的一系列反应，包括在认知层面上的主观体验、在生理层面上的生理唤醒和表达层面上的外部行为。

# 一、情绪的概念



# 情绪的三个成分：

## 1、主观体验

主观体验包括情绪体验的性质、强度、紧张度和复杂度。

- 性质上来看，情绪的主观体验有积极和消极之分。

凡是符合个体需要的刺激，所产生的情绪就是积极的；  
凡是不符合个体的需要，或是妨碍个体需要得到满足  
的刺激，所产生的情绪就是消极的。



# 情绪的三个成分：

## 1、主观体验

主观体验包括情绪体验的性质、强度、紧张度和复杂度。

- 性质上来看，情绪的主观体验有积极和消极之分。
- 强度上来看，情绪体验有强、弱之分。情绪体验的强弱一方面与刺激本身的强度有关，另一方面还取决于个人如何认识、评价刺激对自己的意义。

# 情绪的三个成分：

## 1、主观体验

主观体验包括情绪体验的性质、强度、紧张度和复杂度。

- 性质上来看，情绪的主观体验有积极和消极之分。
- 强度上来看，情绪体验有强、弱之分。
- 情绪体验还有紧张与轻松之分。
- 各种情绪的复杂程度也是很不一样的。有些情感相对单纯，而有些情感的成分非常复杂。

# 情绪的三个成分：

## 2、生理唤醒

生理唤醒是指伴随情绪而产生的生理反应和变化，它与广泛的神经系统有关，如中枢神经系统的额叶皮层、脑干、杏仁核等，以及自主神经系统、分泌系统和躯体神经系统。

不同情绪状态下的这些生理反应是由自主神经系统所控制，不以人的主观意志为转移。



# 情绪的三个成分：

## 3、外部表现

情绪的外部表现，通常称为表情。



表情

面部表情

声音表情

动作表情

- 面部表情是情绪表达的主要方式，是通过眉、眼、鼻、口等器官以及面部肌肉的变化来表达情绪。如眉飞色舞、愁眉苦脸、喜形于色等，都是通过描写人的面部特征来表达不同的情绪。

# 情绪的三个成分：

## 3、外部表现

情绪的外部表现，通常称为表情。

表情

面部表情

声音表情

动作表情

- 声音表情是通过声音的音调、音色、音量、节奏和速度等方面的变化来表达不同的情绪。如高兴时音调轻快，悲哀时情调低沉、节奏缓慢，愤怒时音量加大、急促且严厉。

## 情绪的三个成分：

### 3、外部表现

情绪的外部表现，通常称为表情。

表情

面部表情

声音表情

动作表情

- 动作表情是指通过身体，特别是四肢的动作来表达情绪的方法。如捶胸顿足表示痛苦和悔恨，垂头丧气表示失望和悲哀，坐立不安表示烦躁和焦虑等。

## 一、情绪的概念

主观体验、生理唤醒和外部行为作为情绪的三个组成部分，在评定情绪时缺一不可，只有三者同时活动，同时存在，才能构成一个完整的情绪体验过程。



## 二、情绪的发生机制

### (一) 情绪与环境

- 外部环境

- 顺境：学业成功、感情顺利、环境优美……

- 逆境：人际冲突、学业压力、高温燥热……

- 内部环境

- 内在生理变化：内分泌紊乱、生理周期变化……

## 二、情绪的发生机制

### (二) 情绪与需要

情绪总是与人的需要紧密相连，作为一名大学生，我们的需要是多样化的和多层次的。在实现和满足个人需要时，会受到各种内、外条件的制约，这必然会导致情绪上的起伏波动。

## 二、情绪的发生机制

### (三) 情绪与认知

- 面对同样的事物，不同的人会有截然不同的情绪感受。
- 心理学研究表明，人们只有通过认知对客观事物作出评价之后，才会产生相应的情绪反应，认知才是决定情绪的关键因素。

## 二、情绪的发生机制

### (四) 情绪与行为

情绪与行为密切相关，两者之间的关系并非简单的决定与被决定的关系，而是互相影响、互为因果。



《大学生心理健康教育》

# 情绪的基本理论

## 情绪的基本理论

- 机能主义学派把情绪定义为“机体再调整”
- 行为主义把情绪看作“遗传的模式反应”
- 精神分析学派则把注意力集中在本能和焦虑

问题上

# 一、外周情绪理论

- 🧐😊 外周情绪理论是詹姆斯和兰格情绪理论的结合。
- 🧐😊 詹姆斯认为：“我们并不是因为难过而哭泣，害怕而发抖，愤怒而打人。”更合理的说法应该是：“我们感到难过是因为我们哭泣，害怕是因为我们发抖，愤怒是因为我们打人。”
- 🧐😊
  - 在詹姆斯看来，情绪就是对外周机体变化的觉知。

# 一、外周情绪理论

- 🧐兰格认为：“情绪是内脏活动的结果。他特别强调情绪与血管变化的关系，而血管的活动是受植物性神经系统控制的。植物神经系统支配加强和血管扩张，我们就产生愉悦的情绪；植物神经系统支配减弱，血管收缩和气管肌肉痉挛，个体就产生恐惧的情绪。”
- 🧐詹姆斯和兰格都认为“情绪就是对机体变化的觉知”。不同之处在于“詹姆斯更看重骨骼肌肉系统在情绪发生发展中的作用”，而兰格更看重“血液及内脏系统的变化”。




## 二、情绪的丘脑学说


- 🧐 坎农和巴德是最早对詹姆斯—兰格的情绪外周理论提出质疑的学者。
- 🧐 他们指出：“内脏是相对不敏感的器官；人为地引发某种典型的内脏变化，并不会产生相应的情绪体验；内脏变化很慢，而情绪是瞬息万变的。”

## 情绪的丘脑学说

- 不同的情绪可以有同样的内脏活动的变化，而同样的内脏活动的变化也可能有不同的情绪。
- 如果内脏变化能导致情绪的发生，那么人为地引发某种内脏的变化，也应当有相应的情绪反应。

## 二、情绪的丘脑学说

 坎农和巴德认为：丘脑是情绪的中枢，引起情绪的刺激导致大脑皮质产生兴奋，大脑皮质的兴奋进一步激活了丘脑。丘脑的活动同时产生了两方面的作用，一方面反馈到大脑皮质产生情绪的主观体验，另一方面，激活交感神经系统产生生理唤起，两方面神经冲动的交互作用产生情绪。


 即引起情绪的刺激同时引发了情绪体验和生理唤起。

### 三、情绪归因理论

1962年沙赫特和辛格做了一个有名的实验。他们给被试注射一种药物，并告诉他们这是一种复合维生素，但实际上注射的是肾上腺素和食盐水。注射肾上腺素能引起心跳加快、血压升高、手发抖、脸发热等情绪生理反应。



## 被试分组

 被试被分为三组：正确告知组、错误告知组和无告知组。

- **正确告知组**——告诉他们注射这种新药会出现心跳加快、手发抖、脸发热等反应。
- **错误告知组**——有意错误地告诉他们注射这种新药可能无感觉、会发麻、发痒、头痛等。
- **无告知组**——什么也不说。

 人为地安排了两种实验情境：一种是愉快的环境，一种是愤怒的环境。

## 实验结果

- 1、**错误告知组**——在愉快的环境下容易产生愉快的情绪，愤怒的环境下容易产生愤怒的情绪；
- 2、**正确告知组**——无论在愉快的环境中，还是愤怒的环境中，都没有明显的情绪唤起。
- 3、**无告知组**——反应则介于上述两组之间。

可见，认知对人的情绪的产生起着决定性的作用。

## 情绪归因理论

- 沙赫特和辛格认为，情绪是在对生理唤起进行特定的认知解释后产生的。据此，他们提出了情绪的归因理论。

## 情绪归因理论

- 对生理唤起的认知解释才是情绪发生的主要原因，因此他们的情绪理论被称为情绪归因理论或情绪认知理论。




## 情绪归因理论

- 同时，由于他们强调生理唤起和认知解释在情绪发生中的交互作用，因此他们的理论又被称为情绪二因素理论。

## 评定—兴奋学说

- 阿诺德在20世纪50年代提出了情绪的评定—兴奋学说。
- 该理论认为，刺激情景并不直接决定情绪的性质，从刺激出现到情绪的产生，要经过对刺激的估量和评价，情绪产生的基本过程是刺激情景——评估——情绪。

## 四、评定—兴奋学说

 评估的结果可能是对个体“有利”、“有害”或“无关”。

- **有利**——肯定的情绪体验，并企图接近刺激物
- **有害**——否定的情绪体验，并企图躲避刺激物
- **无关**——人们就予以忽视。

## 四、评定—兴奋学说

- 🧐 阿诺德认为情绪产生的理论模式是：外界刺激——感受器——丘脑——大脑皮层。
- 🧐 在大脑皮层上刺激情景得到评估，形成一种特殊的态度。
- 🧐 态度——丘脑的交感神经——血管和内脏，所产生的变化使其获得感觉。
- 🧐 这种从外周来的反馈信息，在大脑皮层中被估价，使纯粹的认识经验转化为被感受到的情绪。这就是“评定—兴奋学说”。



《大学生心理健康教育  
》

# 大学生常见情绪问题

## 一、大学生情绪的特点

大学生的情绪带有鲜明的特征，具体表现在以下几个方面：丰富性和复杂性，稳定性和波动性，情绪的冲动性和爆发性，外显性和内隐性等。

# 一、大学生情绪的特点

- 首先，大学生在情绪表达方面是十分强烈的，如兴奋、激动或消沉、悲伤。
- 其次，大学生正处于快速发展阶段，对于事物的反应会比较强烈，且自我控制能力还不那么好，所以容易有冲动的情绪行为。

## 二、大学生常见的情绪困扰

相关研究发现，大学生常见的情绪困扰有焦虑、抑郁、自卑、愤怒、嫉妒……



## （一）焦虑

焦虑是十分常见的现象，是一种类似担忧的反应或是自尊心受到潜在威胁时产生担忧的反应倾向，是个体主观上预料将会有某种不良后果产生的不安感，是紧张、害怕、担忧混合的情绪体验。

实验研究表明，中等焦虑水平能使学生维持适度的紧张状态，注意力高度集中，促进学习。但是，过度焦虑则会给学生带来不利影响。

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/617062055130006063>