# 项目五 情绪和情感

**授课教师： 职称： 授课年级： 专业：**

一、**组织教学**

课前3分钟，教师开启电脑、投影仪等所需设备，检查设备情况，并将所需课件拷贝到电脑上；检查黑板是否擦干净。

上课铃响，教师宣布上课，师生问好。

教师检查人数，查找缺席学生及原因。

教师将学生以4~5人一组，分成若干小组。

（本课程中涉及到小组讨论环节时，按照此次组员编排进行）

**二、引入新课**

## 【学习任务】

通过本项目的学习使学生掌握情绪和情感的一般概念和基本原理，认识情绪和情感在人的社会和个体生活中的作用及意义，学会克服消极情绪，培养良好的情感品质。

## 学习知识一 情绪和情感概述

### 一、情绪和情感的概念

(一)什么是情绪和情感

情绪和情感是指人们对于客观事物是否符合其需要而产生的态度体验。身处在自然与社会环境中的人，当接触到现实中的人、事、物时，内心常常产生不同的主观体验，或欢喜，或愤怒，或哀伤，或恐惧。

情绪和情感是人对客观现实与人的需要之间的关系的反映；需要则是人的生理和社会的要求在人脑中的反映。情绪和情感和认识过程一样，是一种心理现象，是客观事物在人脑中的反映。

(二)情绪与情感的关系

情绪和情感是人的主观体验，是人在对事物的认识过程中相伴而生的感受。但情绪和情感是不同层次的心理体验，既有区别又有联系。

情绪和情感的区别包括：其一，情绪更多的是表现为生理性，是生理需要满足与否而引发的心理体验；情感则更多表现出其社会性，是与社会性需要满足与否相联系的；其二，情绪具有情境性、短暂性和冲动性，而情感则具有相对的稳定性、深刻性和持久性。其三，情绪具有外显性、冲动性，而情感具有内隐性。

### 二、情绪和情感的机体变化及外部表现

情绪的表情行为包括各种身体表情和面部表情等。

(一)情绪状态下机体的内部变化

1.呼吸反应

人在产生情绪状态时，伴随着呼吸的反应。

2.循环系统的反应

循环系统在情绪反应发生时，会产生心率变化以及舒张压的升高或降低。

3.消化系统的反应

当情绪状态发生时，消化系统也发生变化。

4.皮肤电反应

皮肤电反应是皮肤对电流运动的阻力，是皮肤电阻力或为皮肤的导电性。

5.分泌腺的反应

在情绪或情感状态时，腺体的分泌发生变化。

(二)情绪的外部变化——表情

表情分为三种：面部表情、体态表情和言语表情。

### 三、情绪和情感的功能

情绪和情感是人们心理活动的重要组成部分，尽管情绪和情感是人的主观心理体验，然而对人们的现实生活和精神生活有着不可低估的价值。

(一)适应功能

情绪和情感是人们对现实的主观体验，是有机体适应生存和发展的一种重要方式，对人们适应环境有重要作用。

(二)动机作用

情绪和情感是人们对客观现实是否符合其需要而产生的态度的体验，而需要是动机产生的基础和来源。

(三)组织作用

情绪和情感反映人对客观现实与人的需要之间的关系，它是一种独立的心理过程。情绪和情感对其他心理活动具有组织作用。这种组织作用主要表现为积极的情绪和情感具有协调作用，消极的情绪具有破坏和干扰作用。情绪和情感在人的认知过程和行为方面均体现了其组织功能。

(四)信号作用

情绪和情感的信号作用是通过表情来表达的。

### 四、情绪的理论

(一)早期情绪理论

1.詹姆斯—兰格理论

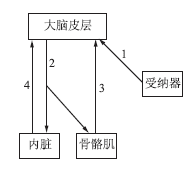


图5-4詹姆斯一兰格理论的表现

2.坎农—巴德学说

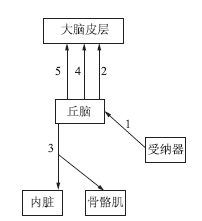


图5-5坎农—巴德学说的表现

(二)情绪的动机——唤醒理论

在解释情绪现象时，有些心理学家认为，情绪具有动机的性质，主要代表人物为扬(P.T.Yang)和汤姆金斯(S.S.Tomkins)等。

(三)情绪的行为主义理论

米伦森(J.R.Millenson)认为，通过一个经典性条件作用过程引起的情绪变化增加或抑制其他的非情绪的行为。

格雷(J.A.Gray)采用了情绪发展的概念，侧重研究变态情绪理论。他认为：情绪是由外部时间引起的内部状态，它与驱力相区别。

(四)精神分析理论和体验理论

在众多的精神分析心理学家的情绪理论中，最为完满地对情绪做出解释的尚属法国哲学家萨特的理论。萨特站在新的视角对情绪现象作了探讨，这无疑对情绪的研究开辟了一个新的视野。然而，他将情绪看作本能，看作是不可被驾驭的，这没有科学的依据。

(五)情绪的认知理论

1.阿诺德的情绪认知——评价理论

2.拉扎勒斯的理论

3.沙赫特的理论

## 学习知识二情绪和情感的分类

### 一、情绪的分类特性

情绪的固有特征来看，主要有情绪的快感度、情绪的激动度、情绪的强度和情绪的紧张度四个方面。每一个情绪特征都具有两种对立的状态，我们称其为情绪的两极性。每两极之间有情绪不同程度的变化。

(一)情绪的快感度

情绪的快感度是指情绪体验在快乐或不快乐程度上的差异，其对立的两极表现为愉快一不愉快。

(二)情绪的激动度

情绪的激动度在很大程度上反映了个体在情绪状态下的机能状态，其对立的两极表现为激动—平静。

(三)情绪的强度

情绪的强度是指人在产生情绪体验时由弱到强不同等级的变化，从强到弱，反映的是人卷入到情绪中的程度，强度越大，人卷入到情绪中的程度越深。情绪强度表现为强一弱两极.

(四)情绪的紧张度

情绪的紧张度是指想要动作的冲动的强弱，其两极表现为紧张一轻松。情绪的紧张度取决于面对情景的紧迫性，个体心理的准备状态及应变能力。

### 二、情绪的维量结构

情绪有四个基本的特征，每个特征又具有两极表现，可见情绪的复杂性。

(一)三维理论

在19世纪90年代，近代心理学的创始人冯特(Wundt)，在其所著的《生理心理学》一书中提出情感三维度说。他认为，情感可以归结为三个主要的方向，每一个主要的方向是一对两极性的情感名称，其中包含着大量个别变异的情感。这三个主要的方向为愉快一不愉快、紧张一松弛、激动一平静.

(二)四维理论

美国心理学家伊扎德(Izard)提出了情绪的四维理论。他认为情绪有愉快度、紧张度、激动度和确信度四个维量。对这四个维量的解释是：愉快度表示情绪体验的享乐色调；紧张度表示情绪的胜利激活水平；激动度表示个体缺乏预料和缺乏准备的程度；确信度表示个体胜任、承受感情的程度。

### 三、情绪的状态

情绪的状态是指在某种时间或情境事件的影响下，在一定时间内所产生的某种情绪。情绪状态有三种典型的表现形式，即心境、激情和应激。

(一)心境

心境是指一种比较微弱、持久且具有渲染性的情绪状态。心境具有弥散性，没有特定的对象，不是针对某一特定对象的独特体验。

(二)激情

激情是一种短暂、强烈、爆发性的情绪状态。激情犹如暴风骤雨，来势迅猛而强烈，悲痛欲绝、暴跳如雷、狂喜、绝望等都是激情的表现。当激情爆发时，人们的自我卷入较深，控制力减弱。

(三)应激

应激是人在出乎意料的紧张与危急状况下出现的情绪状态。应激实质上是人对某种意外的环境刺激所作出的适应性反应。人在情况突变的情况下，机体会处在髙度觉醒状态，并处在高水平活动状态，以应付当前情况。

### 四、情感的分类

情感是与人的社会性需要相联系的内心体验，是人类特有的心理现象之一，具有鲜明的社会性、历史性。人类高级情感主要有道德感、理智感和美感。

(一)道德感

道德感是个体根据一定的社会道德行为标准，在评价自己或他人的行为举止、思想言论和意图时产生的主观体验。

(二)理智感

理智感是在智力活动过程中，在认识和评价事物时产生的主观体验。例如，人们对未知领域的好奇心和求知欲，在解决疑难问题时产生的疑虑、惊讶、焦虑，在疑难问题解决后产生的愉悦和满足感，在解决工作和学习中的问题时产生的困惑、烦恼等都是理智感的表现形式。

(三)美感

美感是根据一定的审美标准评价事物时所产生的主观体验。美感作为一种主观体验，是由客观情景引起的。不同的社会、不同的风俗习惯、不同的历史时期，人们的审美标准不同，人们对美的感受也不同。

## 学习知识三 情绪健康与情绪调节

### 一、压力与情绪健康

(一)压力的概念

压力原本是物理学的概念，在字典里对压力的解释常常有两种：一种是指作用于物体的力；另一种是指情况的紧迫或紧张。

从心理学的角度看压力，压力与应激有着不可分割的联系，提到压力不能不谈应激，但压力不同于应激。压力是能引起人紧张的事件或环境刺激对人的影响，也就是说压力是客体和主体之间的一种相互作用。

(二)压力与心理健康

1.压力的来源

人们自身的心理素质对压力感的产生有一定的影响。

①认知角度不同，压力感的程度不一样。

②性格特征对人的压力感有影响。

③生活经验对人的压力感有影响。

④能力的高低对压力感有影响。

2.压力与健康

压力对人的影响有积极的也有消极的，适当的压力会提高人的行为效率，有利于问题的解决。

人在应激状态下会产生一系列的机体反应，这些反应有助于适应环境的急剧变化，与此同时也会引发健康问题。加拿大应激研究理论大师汉斯·薛利(Hans Selye)把这种反应称为“适应综合症”.

### 二、焦虑对学习的影响

(一)焦虑的概念

焦虑是在一种压力状态下产生的一种情绪紧张状态。众多的心理学家从不同的角度对焦虑做了大量的研究，对其概念做了不同的界定。

(二)焦虑的种类

弗洛伊德认为焦虑包括三类：其一，神经过敏性焦虑，是指当本我冲动不能为自我所控制时，就会出现类似于惧怕的情绪反应。其二，现实性焦虑，是指当自我感受到外界环境中的危险而又自觉无力应对时，这时所产生的情绪反应就是现实性焦虑。其三，道德性焦虑，是指当自我的失控导致不道德思想或行为出现，这种不道德的思想或行为又面临超我惩罚的威胁时，就会产生道德性焦虑。

(三)焦虑水平对学习的影响

焦虑对学习有非常重要的影响，在人的一生中，焦虑始终是影响学习的重要因素。目前的研究成果显示，焦虑对学生学习的影响主要表现为以下几个方面。

1.焦虑水平对学习效率的影响

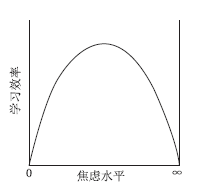


图5-11焦虑水平与学习效率之间的关系

2.学习能力不同的学生，焦虑对其影响也不同

研究表明，焦虑对学习能力低的学生，影响不大；而对于学习能力一般的学生，焦虑越高，学习成绩越低；一部分学习能力高的学生，高焦虑水平反而使其学习成绩提高。

3.学习内容的难易程度不同，焦虑对学习的影响也不同

心理学家的研究发现，学习内容容易时，高焦虑的学生比低焦虑者成绩好，而当学习比较复杂时，高焦虑的影响则起了阻碍的作用。

4.学生的年龄不同，焦虑对其学习的影响不同

我国心理学工作者曾对189名中小学生作过检测，以研究焦虑和学习之间的关系。结果显示，小学生的数学成绩和焦虑呈负相关，而中学生，不论是语文还是数学的成绩与焦虑呈正相关。

5.焦虑对学习的作用，受学习时有否时间限制及学习的反馈等因素的影响

高焦虑对学习有不利影响，而低焦虑则对学习有促进作用；在不计时的状况下，高焦虑对学习有促进作用，而低焦虑则不利于学习的进行。在学习反馈不同的情形下，焦虑对学习的影响也不同。在学习失败的情形下，在后继的学习中，高焦虑的学生往往比低焦虑的学生表现差；反之，则高焦虑的学生比低焦虑的学生表现好。

### 三、挫折与适应

我们所处的环境千变万化，我们总要不断地调整自己以适应周围的环境，但是，由于我们身边的不确定因素太多，总会遇到这样或那样的失败，这时我们就不可避免地会遭遇挫折。

(一)挫折的概念

挫折是指人们在某种动机的推动下，在达到目标的道路上遇到无法克服的阻碍时产生的紧张状态或情绪反应。人们在工作学习生活中经常遇到挫折，学习成绩没有达到理想的成绩、就业面试遭到拒绝、失恋、自己的要求被父母拒绝等，都会引发人们的挫折感。

(二)挫折效应

挫折常会对人的行为产生一定的影响，既表现为积极影响，也表现为消极影响。挫折对人的积极影响表现在可以提髙人的承受力，提髙人的意志力。

(三)挫折产生的原因

挫折产生的原因来自于客观和主观两个方面。

1.客观原因

(1)来自于自然界方面的限制。

(2)社会条件往往限制个体目标的实现。

2.主观原因

(1)生理因素。

(2)行为目标。

(3)社会阅历少。

(4)认知因素。

(四)挫折的调节

挫折的调节需要注意的情况如下：

(1)充分了解自己的特点，针对自己的弱点进行分析，在遇到挫折时，学会控制自己，避免过激的情绪反应。

(2)客观地分析自己和周围环境。

(3)培养良好的认知方式，学会弹性地思考问题，避免绝对化和糟糕透顶的理念。

(4)平时注意挫折承受力的培养，提高自己的心理承受力。

### 四、情绪的自我调节

(一)什么是情绪调节

情绪调节是个体管理和改变自己和他人情绪的过程，包括：具体情绪的调节，指喜、怒、哀、惧、焦虑、抑郁等的调节；情绪唤醒水平的调节，指使情绪体验和情绪行为维持在适度的水平；情绪成分的调节，指情绪系统、认知和行为、情绪的格调和动力性的调节。情绪的调节往往是一种自动化的过程，不需要有意识地进行。

(二)情绪的自我调节

情绪在人的生活中有重要的地位。个体情绪不但对其自身有影响，同时对他人也有很大的影响。适时地对情绪进行适当的调节，不但可以顺应和协调社会和个人的关系，还可以协调人际关系，同时，把情绪调节在适当的水平对人类的心理健康有重要意义。

1.生理调节

2.情绪体验的调节

3.情绪行为的调节

4.认知调节

5.人际调节

## 学习知识四 情绪和情感在教育中的运用

### 一、青少年情绪和情感的特点

青少年期的情绪情感发展趋势的一般特点主要表现为以下几个方面。

(一)情绪情感强烈，富有热情

青少年情绪高亢，富有激情。与成人比较，他们更多地表现出活力和朝气，并善于表达出自己的情绪和情感；对未来充满憧憬和幻想；对喜欢的事情会表现出极高的热情，对不满的事情会表现出强烈的不满。

(二)明显的两极性

青少年期是重要的转折时期，是从幼稚向成熟的过渡期。这一时期，他们的内心充满了矛盾冲突。体现在情绪情感方面，他们情绪和情感的两极性表现明显，波动较大，经常同时出现情绪的两极表现。

(三)情绪情感的稳定性逐渐增强

随着年龄的增长，青少年情绪和情感的稳定性逐渐趋于稳定，主要表现如下。

1.对情绪情感的自我调节和控制能力增强

2.青少年情绪和情感逐渐出现了带有文饰、内隐和曲折的性质

(四)情绪情感逐渐深刻，高级社会情感迅速发展

随着年龄的增长，青少年情绪情感的内容和形式日渐丰富，高级社会情感迅速发展，对祖国、对集体、对他人的感情日益深刻。青少年的道德感有了一定的发展，他们有较强的集体荣誉感，很重视学校和班级的荣誉。

### 二、教师情绪与情感对青少年成长的影响

(一)教师情绪与情感状态直接关系到学生学习的情绪状态

教学活动是师生间的双边活动，不仅仅是知识的传递过程，也是师生间情绪与情感相互作用的过程。

(二)教师对学生的热爱是教育成功的保证

教师热爱学生与否直接影响到学生情绪的稳定性及髙尚情感的形成，以及学生智力活动的效率和学习兴趣的形成。

### 三、青少年情感品质的培养

对青少年进行情感教育，应该考虑如下几方面。

(一)利用教学中的因素进行情感教育

(二)帮助学生科学地理解情绪与情感现象

(三)培养学生形成正确的人生观

## 复习题

一、名词解释

情绪和情感心境激情应激道德感理智感压力焦虑挫折

二、简答题

1.什么是情绪和情感？两者有何联系与区别？

2.情绪和情感的功能有哪些？

3.激情的发展阶段有哪些？

4.情绪和情感有哪些分类？

5.简述情绪的调节方式及其应用。