

非智力因素与成才丛书

情绪与成才

金玉章



新蕾出版社

非智力因素与成才丛书

情 绪 与 成 才

丛书主编 沈德立

本书著者 金玉章

新 蕾 出 版 社

责任编辑：马伯长

非智力因素与成才丛书

情 绪 与 成 才

丛书主编 沈德立

本书著者 金玉章

新 华 出 版 社 出 版

天 津 新 华 印 刷 三 厂 印 刷

新华书店天津发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张3.75 字数75,000

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数：1—4,700

ISBN 7-5307-0538-5/G·258(儿)

定 价：1.35元

序 言

成才，这是大家都希望
希望学生成才，家长希望子才
希望自己能成才。



成才，又有广义与狭义之分。广义的成才，指一个人健康地成长，成为有理想，有道德，有纪律，有文化，身体健康，对四化建设有用的人才；狭义的成才，指发展某个方面的特殊能力，成为某个专业领域内的专门人才。

从心理学角度来看，在人的成才过程中，既需要智力因素（主要指人的各种认识能力），也需要非智力因素（主要指人的动机、兴趣、情绪、意志和个性等）。严格说来，这是一个智力与非智力相互影响，又以非智力因素起决定作用的过程。非智力因素对智力因素的制约表现在两个方面：一。不良的非智力因素对智力开发有扼制作用；二。优良的非智力因素对智力的充分发挥有促进作用，对智力上的某些弱点有补偿作用。

近年来，国内出现了一股智力热。由于没有从理论上弄清智力因素与非智力因素的正确关系及其在成才过程中的作用，因而在实践上已经造成不良的后果。广大教师、家长和中学生都迫切要求从理论与实践的结合上来正确解决这个问题。

为此，我们将天津市社会学科“七五”规划重点项目《非智力因素与成才》中的一些研究成果，并参阅了国内外有关资料，编纂成书，供青少年学生、教师和家长学习参考。

这套丛书共分以下六个分册：

《浅谈非智力因素》：主要概述智力因素与非智力因素及其与成才的关系；

《动机与成才》：主要阐明正确动机是成才的起点；

《兴趣与成才》：主要阐明高尚兴趣是成才的萌芽；

《情绪与成才》：主要阐明健康情绪是成才的动力；

《意志与成才》：主要阐明坚强意志是成才的关键；

《个性与成才》：主要阐明完美个性是成才的保证。

这六本书运用心理学的观点、知识与研究成果，正确分析了古今中外各种名人的成才之路。阐明了非智力因素在一个人成长过程中所起的定向、引导、调节、维持与强化作用。

中学生正处于身心迅速发展的时期，也是正在成长和准备进一步成才的阶段。但愿同学们在读完这套丛书以后，能够达到：

第一，明确非智力因素的重要性；

第二，从大量成才实例中吸取营养；

第三，结合自己实际情况制订出成才的科学规划。

如果这套丛书能起到上述作用，我们将非常高兴。预祝同学们个个成才，为我国四化建设作出自己的贡献！

沈德立

目 录

一 情绪与成才

人非草木，孰能无情

——什么是情绪 1

喜怒忧思悲恐惊

——情绪的种类 3

“破涕为笑”与“乐极生悲”

——情绪的两极性 6

“理解万岁”

——需要与情绪 10

雷锋的名言

——情绪的倾向性 13

小猫的死引起了一场风波

——情绪的深刻性 15

超导学先驱和他的父亲

——情绪的稳定性 17

他们想到了父母亲

——情绪的效能性 18

人逢喜事精神爽

——心境与成才 20

当火气上来的时候	
——激情与成才	23
情急出神力	
——应激与成才	26
高级神经活动学说的奇伟大厦	
——热情与成才	27
一路一桥的启示	
——道德感与成才	29
王冠与蛇舞的启示	
——理智感与成才	32
从阿诗玛石岩想到的	
——美感与成才（一）	35
打开美的心灵之窗	
——美感与成才（二）	38
你了解自己的情绪吗	
——青少年情绪的特点	41
遇到野兽时先怕还是先跑	
——情绪的理论	44
二 情绪与学习	
眼睛是情感的窗口	
——视觉与情绪	48
噪音是不操刀的刽子手	
——听觉与情绪	50
你喝茶时感到苦吗	
——感觉与情调	53
视而不见与听而不闻	
——知觉与情绪	55

一边听音乐，一边写作业好吗

——谈学习中愉快情绪的增力性57

破罐破摔要不得

——悲观情绪与学习59

终身不敢言归的歌手

——骄傲情绪与学习61

她为什么一见数学就头痛

——学习的成败与情绪63

学习上最忌的大敌

——厌烦情绪与学习65

考试前后要注意情绪的调节

——考试与情绪67

从自动聚焦相机的问世谈起

——焦虑与学习69

三 情绪与交往

他为什么拿班长的笔记本

——嫉妒心理与情绪72

怕见陌生人怎么办

——社交与情绪75

怎样才能交几个好朋友

——交友与情绪78

早恋会给你带来烦恼

——早恋与情绪80

要想着效果去说话

——交谈与情绪84

不要忘记父母之情

——亲子关系与情绪86

四 调节情绪的艺术

你怎样判断情绪异常

- 调节情绪的标准89

人贵有自知之明

- 调节情绪的基础91

自主训练法

- 调节情绪的方法（一）.....93

心理平衡法

- 调节情绪的方法（二）.....95

疏导排泄法

- 调节情绪的方法（三）.....98

冲突缓解法

- 调节情绪的方法（四）..... 100

格式塔疗法

- 调节情绪的方法（五）..... 103

P.A.C.自我写照法

- 调节情绪的方法（六）..... 106

文体活动调节法

- 调节情绪的方法（七）..... 107

笑声调节法

- 调节情绪的方法（八）..... 110

一 情绪与成才

人非草木，孰能无情

——什么是情绪

星期日的下午，我带着彬彬、红红和可可到动物园去玩。很久没到这里来了，孩子们显得格外高兴。几个孩子一会儿跑到狮虎山，一会儿又去看长颈鹿……不到一个小时，跑了大半个公园，累得满头大汗。还是上中学的彬彬懂事，建议我们休息一下。在一片绿荫下，我们玩起扑克牌。开始，可可连胜两局，高兴地跳了起来，乐得嘴都合不上了；接着，我们轮番获胜，可可的小嘴儿撅了起来，不一会儿，她哭了，一生气不玩了。我边哄她，边带着大家去看可爱的熊猫。一见逗人喜爱的熊猫，可可又笑了。

大家边走、边说。彬彬问我：“舅舅，您说人会哭笑、生气、烦恼、悲痛和高兴，那些动物也会吗？”接着，孩子们七嘴八舌地向我提出了一连串的问题：“动物也会闹情绪吗？”“小猴子也懂得爱它的妈妈吗？”“我一见老虎就害怕，老虎也怕我吗？”……

孩子们提出的问题，虽然有些稚气，但是，是不是还有许多青少年朋友对这些问题也很感兴趣呢？要知道这些问题，我想还是要先弄懂什么是情绪。

当你在烈日炎炎的夏天跑完了1500米，一瓶“可乐”喝进肚里的时候，你会说“好舒服呀！”当广播喇叭传出你打破了全区纪录时，你会蹦起来狂欢。当然，一道几何题两个小时还没解出来，会引起你的烦恼，此时，爸爸一句“你太笨了”，可能你会恼羞成怒。这种愉快、高兴、烦恼、愤怒等等感受，是人人都有的切身体验，这种愉快与不愉快的切身体验，心理学中称为情绪。

心理学家普遍认为，人的智力活动主要是由感知、记忆、思维、想象等认识过程构成的，认识过程以外的心理现象，统称为非智力因素。情绪就是一种非智力因素。

大家知道，人们从事各种活动，认识各种客观事物，从来都不是无动于衷的，总是按照自己的需要抱有这样或那样的态度，人们对自己所抱有态度的体验，就产生了各种各样的情绪。人的情绪不仅有喜、怒、哀、惧等主观上的体验，而且还伴有眉开眼笑、怒形于色、哀声叹气、惊惶失措等外部表现，这就是表情。

进化论奠基人达尔文在他写的《人类和动物的表情》一书中指出，表情是动物适应环境的一种手段。人的表情是由动物的表情进化而来的。例如，人发怒时为什么咬牙呢？因为人类祖先露出牙齿可以吓跑“敌人”。人发怒时为什么皱眉呢？这是因为人类祖先在光天化日之下厮打，皱眉可以遮光，提高视力。人为什么有“怒发冲冠”的现象？同样可以用人的表情是由动物的表情进化而来的道理解释。比如，一些动物毛竖起来可以使自己变大，把“敌人”吓跑，有的还可以在“敌人”咬它时，扎它的嘴。人害怕时为什么缩成一团呢？与上面的道理相同，动物缩成一团装死不动可以隐蔽

自己。还有，人为什么在讨厌时嗤之以鼻呢？我们发现动物遇到腐烂食物时，是很厌烦的，嗤之以鼻大概可以顶回臭味吧！诸如此类，这部书介绍得很详细，读起来很有趣。不过，我们应该知道，人类的表情虽然还有动物表情遗留下来的痕迹，但是它不能像动物表情那样对适应环境起直接作用。它已经成为现实社会里人与人之间非语言交际的重要手段。

在这里需要说明的是如何区分情绪与情感这两个概念。目前人们的一般认识是，情绪是指与机体的生理需要（食物、饮料、空气、御寒、性、安全等）是否获得满足相联系的一种体验；而情感则是与人的社会性需要相联系的体验，如交际的需要而产生的友谊感；遵守社会规范的需要而产生的理智感；精神文化的需要而产生的美感等等。所以，一般来说，人和动物都有情绪表现，而情感只有人类独有。不过从心理学角度上看，情绪与情感是一码事。

喜怒忧思悲恐惊

——情绪的种类

人究竟有多少种不同的情绪，恐怕谁也说不清楚。即使是一些专门研究情绪心理学的专家也是各抒己见，莫衷一是。据非语言交际学专家研究发现，人的表情竟有 25000 种之多。可见，将人的情绪分类不是一件容易的事。

1. 中国古代的七情学说。早在春秋战国时代，诸子百家就对情绪的认识提出了精辟的见解。例如，孔子说，所谓

人的情绪就是喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，它们是人的本能，是不用学就会的。荀子也说，人有六情，这就是好、恶、喜、怒、哀、乐。老子则认为，人的情绪可分为喜、怒、忧、悲、好、憎、欲。不过，这些认识还停留在感性认识阶段。在祖国医学现存的最早著作《内经》中，对情绪做了分类研究，概括成一整套病因、诊断、治疗、养生的系统理论，这时可以说七情学说基本形成。以后的发展，使这一理论逐渐成熟。到了宋代，名医陈无择将情绪分为七种：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，即中医所谓的“七情”。他还率先提出了“喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”的科学论断。为发展我国的中医学基础理论和研究情绪心理学做出了卓越的贡献。

2. 情绪分类面面观。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情绪形式，是世界上最早的情绪分类法。在西方，只是在心理学问世以后才开始的，实验心理学的创始人冯特把情绪分为三类，即愉快与不愉快；激动与平静；紧张与松弛。当然，这些说法早已成为历史。由于情绪的复杂性，人们从不同角度研究它；就会有不同的分类方法。情绪可以分为指向自己的，如自豪感、自卑感；指向他人的，如尊敬别人、厌恶别人；指向现实的，如烦恼、厌倦；指向未来的，如担忧、憧憬等；还有指向家庭的，父子之情、手足之情；指向社会的，友谊、同情；指向集体的，如集体的荣誉感、爱国主义情感等等。如果按情绪的强度和稳定性程度来划分，情绪又可以分为三种表现形式：

(1) 强度大，但与情绪对象没有稳定关系的，叫作狭义的情绪。如发火、狂欢、暴怒、憎恨、气愤等。

(2)强度小，但与情绪对象有比较稳定关系的，叫作情感。如，我们不论什么时候见到盛开的牡丹花，都非常喜欢，而一般人都厌恶苍蝇和蛆，看见和听见都会感到恶心等。

(3)延续时间长的情绪叫作心境。俗语说，人逢喜事精神爽。这种愉快的精神状态，并不在事过之后立即消失，住往会持续一段时间。又如生气之后，在较长时间里，总觉得不舒服。心境最显著的特点是不具有特定的对象性，即不针对某些特定的事物。它是一种带渲染性的情绪状态。

如果按情绪与认识结合的情况划分，情绪还可以分为：

(1)情调。与简单认识相结合的情绪。例如，一盆绿油油的云竹，一般人见了心情愉快，而有的人见了却心乱如麻，不愿多看一眼；用羹匙摩擦瓷盘会发出一种刺耳的声音，许多人听了都觉得不舒服，但有的人听了却无所谓，还有的人爱听这种声音；年轻人喜欢通俗歌曲、摇滚音乐，而中老年则喜欢民歌和戏剧；蒜和韭菜能散发出一种特殊的气味，有人爱闻，有人嫌弃。这就是说，同样的颜色、声音、气味、温度等等可令一些人愉快，也可令一些人讨厌。这种伴随着感觉（即简单的认识）而产生的情绪，就是情调。有的人说，情调就是一种感觉。这种说法不完全正确。例如，喝茶、喝咖啡，吃黄连素都有苦味，吃辣椒、按摩和“掌嘴”（自己打自己嘴巴）都会引起痛觉。但是，喝茶、喝咖啡、吃辣椒、按摩会使你感到舒服、愉快，而吃黄连素、“掌嘴”，则使你感到不舒服、不愉快。可见，苦不苦、痛不痛是感觉问题，而对苦、痛产生的愉快还是不愉快的体验却是情调的问题。

(2)情操。与复杂认识相结合的情绪，就叫作情操。例如，你對自己最佩服的人有一种敬慕之感，把自己与他相比，有一种惭愧之感；做错了事，自己感到内疚，甚至痛恨自己；为了坚持真理，为了祖国和人民，敢于牺牲自己的一切……这种系统化了的高级情绪叫作情操。情操一般说，包括道德情操、理智情操和美的情操。

从以上所介绍的关于情绪的分类告诉我们，情绪是非常复杂的心理现象。

3. 应该怎样对待情绪的划分？从根本上说，情绪只有两种，即愉快与不愉快。那么，我们为什么能体验到多种多样不同的情绪呢？这不能只从情绪上加以解释。因为情绪反映着我们的需要与客观事物的关系，而我们的需要和客观事物都是多种多样的。多种多样的需要与错综复杂的事物之间相互结合，就会引起愉快与不愉快的无限多样的表现形式。因此，我们要了解情绪的表现形式和实质，就要认识情绪与需要的关系，不要在情绪究竟能分多少种上纠缠。

“破涕为笑”与“乐极生悲”

——情绪的两极性

清朝小说家吴敬梓在《儒林外史》第三回写了“周进中举”和“范进中举”两个故事。

周进在省城看贡院（乡试的地方），因他苦读几十年的书，连个秀才也没有考上，见景生情，伤心起来，一头昏倒在地。然后便号啕大哭起来。哭了又哭，满地打滚，索鼻

涕，弹眼泪，伤心不止。众人劝慰之余方知周进才学渊博，但时运不济。于是众人凑银两为他捐了监生（用钱买了个乡试的资格）。周进喜出望外，破涕为笑，连忙磕头道谢。不久，他就“巍然中了”，此后连升三级，皇帝指派他当了广东学道（管考试的官员）。

范进呢？在乡试出榜那天，范进家里断炊，他抱着一只母鸡到集上去卖。报录人来时，还是邻居将他从集上拖了回家。范进进屋，见报贴上写着：“捷报贵府老爷范讳进高中广东乡试第七名亚元，京报连登黄甲。”范进不看便罢，看了一遍，又念了一遍，自己把两手拍了一下，说：“噫！好了！我中了！”说着往后一交跌倒，牙关咬紧，不省人事……走出大门不多路，一脚踹在塘里，挣起来，头发都跌散了，两手黄泥，淋淋漓漓一身水，拍着笑着，走到集上去了。众人见状，都说：“原来新贵人欢喜疯了。”

在这里简介的两则故事，并不想研究它们的中心思想和写作特点，只是想通过破涕为笑的周进和乐极生悲的范进，来认识一下什么是情绪的两极性。

其实，情绪所具有的两极性是很容易理解的。周进那种极度的伤感，悲痛欲绝的心情实际上是一种极端的消极情绪；而范进那种极度的惊喜达到了“欢喜疯了”的程度，则是一种极端的积极情绪。类似这种悲痛与狂喜的情况，日常生活中是常见的。如高兴与烦恼，恭敬与蔑视，热爱与憎恨等等，都是情绪两极性的表现。

情绪的两极性，一般体现在以下四个方面：

1. 情绪的强度具有强弱两极状态。周进的“悲”与范进的“喜”，可以说是情绪强度的两个极端状态。在悲喜之

间，还可以分为哀伤与欢乐，难过与愉快等，这就是说，在情绪强度的不同等级上，也有两极的性质。

人对情绪强度大小的体验，是由什么因素决定的呢？一般说，是由引起情绪的那件事在这个人身上的意义决定的。周进到贡院，见景生情，悲痛欲绝，这是他对前途绝望的情绪反应；范进中举致“疯”，是他一生的夙愿突然实现而引起的激情。这种强度的变化，在我们生活中屡见不鲜，当你考试成绩有所提高时，你会高兴、愉快；而成绩下降，你会难过，情绪低落。这种情绪变化虽有两种相反的性质，但强度不大。

2. 情绪在紧张程度上有紧张和轻松的两极状态。当报录人到范进家，范进的母亲不知什么事，非常紧张，吓得躲了起来。得知儿子得中，才放了心，轻松了许多。这种紧张与轻松的两极状态在日常生活中是常见的。你想想，考试之前、比赛之前、演讲之前，你是不是情绪非常紧张？你是不是也遇到过由于过度紧张而晕场的同学？这就是说，如果活动的成功与失败对你越重要，在关键时刻到来的时候，你的情绪就会越紧张。

那么，紧张的情绪是不是都是有害的呢？这就要具体问题具体分析了。一般来说，由恐惧引起的紧张起着抑制作用，会使思维僵化，动作失调，从而妨碍活动的正常进行。而伴随愉快的紧张情绪，则有助于全身精力的动员和注意力集中，能对活动产生有利的影响。

3. 情绪在快感度上有快乐和不快乐两极状态。例如，悲痛、羞耻、悔恨、恐惧是明显的不愉快的情绪；而大喜、狂欢是明显的愉快的情绪。当然，实际上有不少情绪都不属