

大学生心理健康概论

主 编 胡 凯

中南大学出版社

大学生心理健康概论

主 编 胡 凯
副主编 丁立平
唐海波

✦ 中南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康概论/胡凯主编. —长沙:中南大学出版社, 2004. 8

ISBN 7-81061-962-4

I. 大... II. 胡... III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 088724 号

大学生心理健康概论

主编 胡 凯

☐责任编辑 李昌佳

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐经 销 湖南省新华书店

☐印 装 湖南大学印刷厂

☐开 本 730×960 1/16 ☐印张 14.75 ☐字数 269 千字

☐版 次 2004 年 8 月第 1 版 ☐2004 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 7-81061-962-4/G · 248

☐定 价 18.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

内容提要

本书以普通心理学为基础理论，结合多学科知识，阐述了心理与心理健康标准、大学生心理与心理健康教育等问题，对当代大学生普遍关注的思想道德、自我意识、人格、学习、创造、人际交往、恋爱、情绪、挫折、择业求职与心理健康的关系以及大学生心理素质健康发展的规律和对策，进行了有益的探讨，并介绍了心理测试和心理咨询等实用知识和技巧。对指导大学生和广大青年朋友学会学习、研究、竞争、生存、应变、适应、创新、合作，并学会承受挫折和面对压力，在人生道路上找到自己的最佳位置，不断提高生命质量，是很有帮助的。

中国出版集团
世界图书出版公司

序

构建大学生心理健康教育新模式

徐建军

加强大学生心理健康教育是培养新世纪全面发展高素质人才的战略要求，我们以“普及心理知识，加强心理调节，优化心理品质”为主旨，积极探索新形势下开展大学生心理健康教育的新途径和新方法，努力构建大学生心理健康教育新模式，取得明显成效。

一、明确“四个到位”，完善保障支撑体系

思想认识到位。学校党委深刻认识到，良好的心理素质是大学生成才的内在动力和人格健全的重要标志，当代大学生心理素质的竞争是更深层次的竞争，心理健康教育的成果是更富价值的成果。为此，学校开展专题研讨，在全校统一思想认识，把心理健康教育作为大学生德育工作的重中之重，写进了党政工作要点，作为学生日常教育管理工作和相关部门年度考核的重要内容。确立了在大学生心理健康教育中注重发挥三级功能的指导思想，即：初级功能为防治心理疾病，中级功能为完善心理调节，高级功能为培养良好的心理品质。

组织保障到位。成立中南大学心理健康教育工作领导小组及心理健康教育中心，出台《中南大学心理健康教育实施方案》，在全校构建起校党委统一领导，各部门齐抓共管，二级学院组织落实，广大学生积极参与的心理健康教育工作机制。先后投入40余万元，建立了10间心理咨询室和团体辅导室，并配备光标读卡机等仪器，购买了心理测试软件。心理健康教育和咨询工作专项经费实行专款专用。这些措施为大学生心理健康教育工作提供了重要的组织保障和物质基础。

师资力量到位。学校重点建设了专、兼、聘三支心理健康教育队伍。专职教育队伍由热爱心理健康教育工作的教师组成，兼职教师队伍由心理学专业教

师组成,聘请的专家队伍由精神卫生、公共卫生等领域的博士生导师组成。此外全校学生工作辅导员都承担了心理健康教育的组织落实工作。为加强师资培训,学校每年暑假开办心理健康教育培训班,对专兼职教师和学生辅导员进行集中培训。分批选派心理健康教育人员赴美国、法国、日本等国家的名牌大学考察和学习。

工作责任到位。严格四项制度,确保心理健康教育工作责任落实。一是目标管理制度。把学生心理健康教育职责和指标下达到各二级学院,落实到每个教育管理责任人。二是隐患排查制度。建立任课教师、学工干部联系学生制度,定期开展学生心理问题排查,及时进行心理健康教育和辅导。三是信息报送制度。有关责任人必须对学生异常情况及时报告,及时处理,严禁迟报、漏报、瞒报重要信息。四是责任追究制度。对因工作疏漏出现严重问题的单位和个人实行年终评优一票否决制,并追究有关人员的责任。

二、发挥“五大优势”,普及心理健康知识

课堂教学优势。通过课堂教学主渠道向广大学生传授心理健康知识和心理调适方法,帮助学生提高适应社会生活的能力和养成良好的心理品质。组织编写了《大学生心理健康概论》教材,并确定为全校新生的必修课程;面向全校学生开设了“大学生心理辅导”、“普通心理学”等9门心理健康教育选修课程。把“健康的心理与成才”融入“两课”教学,作为“思想品德修养”课的重要内容予以讲授。教师将专题讨论、模拟心理剧等教学方法应用于课堂,大大激发了学生的学习兴趣。

网络德育优势。学校现有14个校级德育网站和1个省级大学生信息港。学校充分利用这一优势开展学生心理健康教育。一是创建中国高校心理在线(www.chinapsy.net)。网站开辟了心理社区、心育导航等十大教育板块,以平易近人的界面将心理健康知识系统地展现在学生面前,成为大学生心理健康教育的新平台。二是加强心理健康教育的网上联合互动。校内8个网站开辟了心理健康教育专栏,共同营造有声有色的心理健康网上教育氛围。大大增强了教育的覆盖面和影响力。

基础辐射优势。2001年,在湘雅医学院挂牌成立大学心理健康教育示范基地,该基地拥有40余名工作人员、1000余名学生成员,聘请校内专家指

导,有学校的专项经费支持,创办的心理健康教育专刊《心苑》每期印数达8000余份,发放到每个学生寝室,深受同学们喜爱。基地先后组织举办“大学生心理健康教育月活动”、心理健康辩论赛等系列品牌活动,吸引了广大学生的热情参与,成为全校心理健康教育工作的重要辐射源。

医学专业优势。一是加强专家指导。精神卫生国家重点学科及精神卫生研究所(系)成为学校心理健康教育的重要指导站,全国知名的医学专家经常应邀为学生举办心理知识专题讲座。二是开展博士咨询服务。聘请校内心理学博士,每周一到周五晚上开展网上心理咨询,现场解答广大学生提出的各种心理问题。三是组织医学生志愿服务队。数百名在读的医学博士、硕士和本科生成为大学生心理健康教育的志愿服务队员,经常组织开展心理知识宣传教育活动,有效增强了心理健康教育的师资力量和教育实效。

社团凝聚优势。成立了大学生心理健康协会,有三个校区分会,会员达1200余名,现已发展成为全校83个学生社团中规模较大的社团。协会先后组织开展了心理沙龙、心理问卷、专题讲座等50余项生动活泼的专题教育活动,成为大学生心理健康教育的重要力量。

三、突出“六项重点”,增强心理调节能力

重点人群。学校调查显示,在校学生自杀的比例女生大大高于男生,研究生高于本科生;违纪学生和留级学生是心理疾患的高危人群;失恋学生、特困生、毕业生和生病学生是心理障碍的高发群体。为此,学校采取有效措施加强对重点人群的教育和监管。一是增加女学生辅导员的比例,成立校党委研究生工作部,加强女生和研究生的心理健康教育工作。二是实施违纪、留级学生跟踪教育管理制度,严防轻视、忽视违纪和留级学生心理健康的现象。三是加强失恋学生、特困生、毕业生和生病学生的情感关怀和心理疏导,及时为他们排忧解难,有针对性地开展自信心教育和耐挫力训练,引导他们缓解心理压力,远离心理困境。

重点时段。以压力期、敏感期和恶性事件高发期为重点时段,加强大学生心理防范教育。例如:针对节日长假后大学生心理问题增多的现象,加强节后心理健康状况摸排工作;针对个别明星自杀事件等消极因素对学生心理的影响,组织大型心理健康教育活动,指导学生及时调节情绪波动,增强心理防范能力。

重点区域。学生寝室是学生课余学习和生活的重要场所,也是大学生心理问题的高发区域和心理健康教育的重要阵地。学校根据二级学院重组后,学生按年级住宿过于分散,不利于学院开展教育管理工作的情况,大面积调整了学生宿舍,实现了全校本科生以学院为单位的集中住宿和统一管理。同时,各二级学院确定心理安全员,这些安全员随时关注学生的心理健康,及时发现和调解学生的心理问题,成为学校深入开展心理健康教育工作的重要基层力量。

重点咨询。以面向全体学生的预防性心理咨询为重点,学校开展了多形式、多层次的心理咨询活动。制定了《心理咨询师职业道德规范》、《心理咨询保密制度》等八项工作规程。完善了心理咨询室和网上心理咨询值班制度,每个工作日的晚上7点至9点半,全校心理咨询工作人员在各校区心理咨询室和网上轮流值班,以面谈咨询、电话咨询、书信咨询、网络咨询等形式为学生提供热情服务。心理咨询室被学生誉为“心灵的港湾”。学校每学期都举办1~2场大型现场心理咨询活动,邀请心理健康教育专家与广大学生进行面对面的交流。

重点干预。学校建立健全了以防止学生自杀为重点的危机干预机制。组织行为医学专家就自杀行为干预进行专题研讨,并以干预学生自杀为主题,对全体学生辅导员进行集中培训。制定异常情况报告和处理应急预案,建立了从学生骨干到学生辅导员到学院领导再到学校领导的应急处理快速通道。2003年4月,学校领导亲自出面,协调四省、区100多人的力量,经过3天的努力,成功拦截了一名执意前往西藏圣湖自杀的毕业班学生,并通过心理调节帮他消除自杀阴影,顺利走上了工作岗位。

重点诊治。对通过心理咨询发现有严重心理问题的学生,学校采取重点辅导、专人管理与及时医治相结合的方法,建立了从心理咨询室到辅导员再到附属医院的心理疾病诊治绿色通道。经过这一通道对有精神疾患的学生进行及时诊治,使他们重新回到了正常的生活中。

四、强化“四个结合”,培养良好心理品质

课堂教学与课外活动相结合。在大力推进心理健康教育进入教学第一课堂的同时,全面实施“精神校园”工程,促进课内与课外、主渠道与多渠道的良性互动。以健康、和谐、昂扬的校园精神氛围促进大学生净化思想,陶冶情

操,形成乐观向上、充满自信的人生品格。

心理咨询与专题调研相结合。一是以心理普查带动心理咨询。运用心理测量软件,对学生的行为问题、个性特征、气质类型、能力结构、职业倾向等五个方面进行测量评估,建立了1万多份学生心理档案,成为有效开展心理健康教育工作的重要依据。二是用热点、难点、引导心理咨询。开展学生思想动态调研,收集整理“大学生最关心的十个问题”,开设党委、校长信箱,举办校领导网上接待日,及时、准确地把握学生的思想脉搏,有针对性地开展心理健康教育活动。三是靠课题研究深化心理咨询。学校教师先后编写大学生心理健康教育教材和专著5部,目前承担大学生心理健康教育科研课题8项,近一年来发表心理教育学术论文60多篇,以理论指导实践,靠实践丰富理论,不断提高心理健康教育工作的质量和水平。

普及教育与自我教育相结合。学校在全面普及心理健康教育的同时,充分发挥学生的自我教育作用,突出学生的主体地位。每学期举办1~2期大学生心理素质提高班,集中培训心理健康教育学生骨干,指导学生组织开展各种心理健康教育活动,依靠学生信息员发现和反馈学生中的心理问题。增强学生的自我教育意识,引导学生及时发现自身存在的心理问题,主动到心理咨询室寻求心理援助,并通过自己的努力培养健康的心态,提高心理素质。

及时辅导与跟踪辅导相结合。一方面,做好及时辅导。把大学生心理问题分为普遍存在的心理困惑、一般的情绪挫折、严重的心理问题等三个层次,对第一、二层次的学生以团体辅导为主、个体辅导为辅,对第三层次的学生以重点辅导为主、团体辅导为辅,及时进行教育指导。另一方面,注重跟踪辅导。对通过心理咨询发现有明显心理问题的学生安排专人观察;对经过一次或多次咨询仍未解决心理问题的学生进行及时回访;对经过心理咨询已恢复心理健康的学生进行跟踪调查。

全方位、多渠道的心理健康教育取得了丰硕成果,促进了学生心理品质的优化和综合素质的明显提高。

五、几点体会

要树立大学生心理健康教育的先进理念。大学生心理健康教育的根本目的是全面提高学生心理素质,促进学生健康成长成才。大学生心理健康教育应打

破“障碍性咨询为主”的传统模式，树立“发展性咨询为主，障碍性咨询为辅”的新观念，面向全体学生进行发展预防性心理健康教育服务，重点培养学生健全的人格和良好的个性品质，使学生充分发掘心理潜能，不断增强竞争能力，努力实现自我价值。

要构建大学生心理健康教育的立体格局。心理健康教育是一项复杂的系统工程，仅仅依靠少数教师是远远不够的，仅仅局限于心理健康教育本身的狭隘范围也是十分欠缺的，必须发挥多方面的积极性，实现多种要素的有机组合。在机制上，要建立学校宏观督导、学院组织落实、学生积极参与的三级心理健康教育网络体系；在实践上，要形成学生自我为主体，教师指导为辅助，心理健康教育与思想政治工作、网络德育工作、校园文化建设、学生日常管理等相互补充、相互促进的全方位、多层次、立体化心理健康教育格局。

要加强大学生心理健康教育的理论研讨。自20世纪80年代中期心理咨询的研究和实践在中国兴起和发展以来，我国心理健康教育已走过了近20年历程。但是，如何构建具有中国特色的心理健康教育模式？如何实现大学生心理健康教育与思想政治工作的有效结合？如何整合和利用高校已有的资源和优势推进心理健康教育工作？对于这些问题，中南大学的实践只是一个初步的探索。要加强和改进心理健康教育工作，必须进一步开展系统深入的理论研究和实践探讨。只有这样，才能更好地为大学生心理健康教育工作提供有效指导，从而最终实现心理健康教育促进大学生健康成长成才的目的。

目 录

第一章 心理与心理健康标准	(1)
一、人类的心理现象	(1)
二、人类心理的本质	(8)
三、心理健康的重要性及其标准	(11)
思考题	(15)
第二章 大学生心理与心理健康教育	(16)
一、大学生心理的特点与现状	(16)
二、大学生心理健康教育的模式	(19)
三、大学生心理健康教育的内容和方法	(21)
思考题	(26)
第三章 思想道德与心理健康	(27)
一、心理素质与思想道德	(27)
二、明确心理发展的航标	(29)
三、激发心理发展的动力	(34)
思考题	(39)
第四章 自我意识与心理健康	(40)
一、自我意识与自信心	(40)
二、学会准确了解自己	(46)
三、树立真实的自信心	(52)
思考题	(56)
第五章 人格与心理健康	(57)
一、人格的基本概念	(57)
二、个体人格、社会人格及社会适应	(58)
三、矫正人格偏差，培育健全人格	(66)

思考题	(72)
第六章 学习与心理健康	(73)
一、学习的生理心理基础	(73)
二、充分发展智力和能力	(77)
三、注重非智力因素的培养	(83)
思考题	(88)
第七章 创造与心理健康	(89)
一、创造心理及创造个性	(89)
二、培养创造能力	(93)
三、营造社会创新环境	(99)
思考题	(102)
第八章 人际交往与心理健康	(103)
一、人际交往与人际关系	(103)
二、掌握人际交往的原则	(106)
三、调适并优化人际关系	(109)
思考题	(115)
第九章 恋爱与心理健康	(116)
一、审视大学生恋爱现象	(116)
二、做好爱的心理准备	(121)
三、学会爱的艺术	(126)
思考题	(132)
第十章 情绪与心理健康	(133)
一、情绪及大学生的情绪特征	(133)
二、培养良好的情绪	(137)
三、情绪的自我调控	(139)
思考题	(145)
第十一章 挫折与心理健康	(146)
一、挫折及其反应与影响	(146)

二、锤炼挫折的承受力	(150)
三、预防大学生自杀	(156)
思考题	(160)
第十二章 择业求职与心理健康	(161)
一、建立科学的择业意识	(161)
二、做好择业求职的心理准备	(167)
三、学会择业求职的心理调适	(171)
思考题	(174)
第十三章 新的挑战与心理健康	(175)
一、大学生网络成瘾的成因与对策	(175)
二、突发性危机时期的心理调适	(180)
三、贫困生心理特点及心理教育与辅导	(185)
思考题	(190)
第十四章 心理测验与心理咨询	(191)
一、大学生心理测验	(191)
二、我国高校心理咨询	(194)
思考题	(203)
附 录	(204)
主要参考书目	(221)
后 记	(223)

第一章 心理与心理健康标准

什么是人类心理？人类心理发展有何规律？心理健康的标准是什么？心理健康对人类有何重要性？要了解这些问题，必须首先了解人类的心理现象与本质。

一、人类的心理现象

人类的心理现象是指人类的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用，必然有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动，简称心理。人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式，也是人的心理活动表现的重要方面。

1. 人类的心理过程

心理过程即人的心理活动过程。人的心理过程就其性质与功能的不同，分为认识过程、情绪情感过程和意志过程。

一是认识过程。

认识过程是人接受、储存、加工和理解各种信息的过程，即人脑对客观事物的现象和本质的反映过程。它包括：感觉、知觉、记忆、思维和想象。

人的认识过程是从感觉开始的。人们通过各种感觉器官，如眼、耳、鼻、舌、皮肤等，去看、去听、去嗅、去触摸，由此建立起关于客观事物的最初的直接的印象。看到的颜色、听到的声音、嗅到的气味、尝到的滋味、触摸到的物体等，这些都是人脑对当前客观事物个别属性的反映，称之为感觉。它是一种最简单的心理现象。心理学根据感觉刺激是来自有机体外部还是内部，把各种感觉分为两大类：外部感觉和内部感觉。属于外部感觉的有：视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉。属于内部感觉的有：肌肉运动感觉、平衡感觉、内脏感觉等。

知觉则是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的整体反映。知觉是在感觉的基础上产生的，是对感觉信息的组织和解释的过程。客观环境中的许多事物总是由许多属性综合而成一个整体的。当你知道这个事物某一个属性的同时，往往也就知道了这个事物的整体。如我们看到一种颜色的时候，也就知道它是什么物体的颜色；听到一种声音时，也就知道是什么物体发出声音。从而也就知道了这个事物的意义，这时的心理活动就是知觉。知觉的信息加工过程一般要经历分析、比较和决策三个阶段。因此，知觉是比感觉更复杂的感性认

识。知觉可从不同角度进行分类：根据知觉对象的性质，可以把知觉分为物体知觉和社会知觉两类；根据知觉中哪一种感受器的活动占主导地位，可以把知觉分为视知觉、听知觉、嗅知觉等；根据知觉映像是否符合客观实际，可以把知觉分为正确的知觉和错误的知觉。

记忆是过去经验在人脑中的反映，是人们在生活实践中感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感或从事过的活动等。学习和生活中，我们不能仅仅感知某事物，还要记住某事物。有时需要我们把它们再认出来，有时需要我们把它们回忆出来，这就是记忆。记忆是比感知觉更为复杂、更为高级的认识过程。识记是识别和记住事物，从而积累知识经验的过程，它是记忆过程的第一个基本环节。保持是巩固已获得的知识经验的过程，它的对立面是遗忘。它是记忆过程的第二个基本环节。再认和回忆就是在不同的条件下恢复过去经验的过程。过去经历过的事物再次出现在面前，能把它们辨认出来的过程称为再认；过去经历过的事物不在面前，把它们在头脑中重新呈现出来的过程称为回忆。再认和回忆之间的主要区别在于：再认是在感知过程中进行的，而回忆则是在感知之外，通过一定的思维活动进行的。这是记忆过程的第三个基本环节。记忆可从不同角度进行分类：根据记忆的内容，可把记忆分为形象记忆、语词记忆、情绪记忆和动作记忆四种类型；根据记忆中对输入信息的编码方式不同、贮存信息时间长短不同，可把记忆分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆三个系统；根据记忆中是否受时空限制，可把记忆分为情景记忆和语义记忆；根据记忆有无目的性、是否需要意志努力的参与，可把记忆分为无意记忆和有意记忆。

人在认识客观事物的活动中，不能仅依靠感知觉、记忆，还必须把感性认识提高到理性认识：不仅要认识事物的外部特征，还要认识事物的内在的本质特征；不仅要直接地去反映，还要间接地、概括地去反映。这就需要人利用已有的感知和记忆的信息和材料，进行分析、综合、概括等，抽取出事物的本质特征和内在规律性联系，这就是人所特有的思维活动。人类一切科学发明创造都是通过人脑积极的思维活动而实现的。在认识过程中，思维实现着从现象到本质、从感性认识到理性认识的转化，使人达到对客观事物的理性认识，从而构成人类认识的高级阶段。思维作为认识的一种形式，具有两个主要的特点：概括性和间接性。思维可从不同角度进行分类：根据思维活动凭借的材料，可以把思维分为动作思维、形象思维和抽象思维。根据思维活动的方向，可以把思维分为集中思维和发散思维，集中思维是朝着一个方向进行，得出单一正确答案的思维；发散思维是朝着多个方向进行，寻找多种正确答案的思维。根据思维活动的方法，可以把思维分为常规思维和创造性思维，常规思维是应用惯常的方法和固定的程序解决问题的思维；创造性思维是指以新颖独创的方法解

决问题的思维过程。

我们不仅直接感知事物、记忆过去感知过的事物、间接概括地反映事物的本质属性和规律性联系，还可以把过去在头脑中反映的事物的表象进行重新加工改造，创造出一种新形象，这种新的形象产生的过程就是想象。通过想象过程创造的新形象就是想象表象，想象表象具有形象性和新颖性的特点。想象与思维活动密切联系，它们都是人的高级的心理过程，想象是人类创造性活动中的重要心理成分。根据产生想象时有无目的和意图，可把想象区分为无意想象和有意想象。无意想象是没有预定目的、不由自主地产生的想象；有意想象是带有目的性的、自觉进行的想象。有意想象又可分为再造想象、创造想象和幻想。再造想象是根据语言的描述或图样、图解、符号、记录等在头脑中产生相应的新形象的过程；创造想象是不依据现成的描述而独立地创造出新形象的过程，其想象形象的特点是新颖、独创、奇特；幻想是用于创造想象的特殊形式，是一种指向未来并与个人的愿望相联系的想象，即是指向个人所希望的未来事物的想象过程。

二是情绪情感过程。

人们总是抱着自己的某种需要去认识和反映客观事物，在认识过程中，总会产生一种态度上的体验，如满足了需要，达到了目的，则产生一种愉快的、肯定的、积极的态度体验；反之，则产生一种不愉快的、否定的、消极的态度体验。这种由于需要是否满足而产生的态度上的体验，就是情绪情感过程。

情绪和情感是客观事物是否符合人的需要、愿望与观点而产生的态度体验。同是人对客观事物的反映形式，情绪和情感不同于认知过程，认知过程是人对客观事物本身的反映，而情绪和情感反映的则是客观事物与人的主观需要之间的关系，是一种主观的体验。对客观事物产生什么样的情绪，取决于主体与客观事物之间是一种什么样的关系，取决于主体的态度。不同的人对同样的事物或者同一个人在不同的时间、地点等条件下，对同一件事的主观感受可能很不相同。

情绪和情感都是对需要满足状况的心理反映，同属于感情性心理活动的范畴，是同一过程的两个方面。情感是对感情性过程的体验和感受，情绪是这一体验和感受状态的活动过程。情绪与情感既难以分割又有着明显的区别，它们之间的区别表现在：

第一，情绪与情感的产生基础不同。情绪是与生理需要是否得到满足相联系的心理活动，情绪的产生始终与需要（特别是生理需要）、机体的活动、感知觉相关联。情绪是原始的，是人和动物（尤其是高级动物）所共有的。情感是与社会性需要是否得到满足相联系的心理活动，情感的产生主要与社会认

知、理性观念及观点等相联系，是人类特有的心理活动。情感带有显著的社会历史制约性，是人的社会化的重要组成部分和标志。

第二，情绪与情感的稳定性不同。情绪具有情境性、不稳定性与浅显性，它随情境或一时需要的出现而发生，也随情境的变迁或需要的满足而较快地减弱或消逝。而情感是对事物态度的反映，是基于对主观和客观关系的概括而深入的认知和一贯的态度，它不仅具有情境性，而且具有稳定性与深刻性。因而是构成个性心理品质中稳定的成分。

第三，情绪与情感的表现特点不同。情绪表现有明显的冲动性和外显性，面部表情是情绪的主要表现形式。例如，高兴时眉开眼笑、手舞足蹈，生气时咬牙切齿、捶胸顿足，激动时热泪盈眶，失望时垂头丧气，等等。而情感则显得比较深，经常以内隐的形式存在或以微妙的方式流露出来。例如，爱国主义情感是一种内心体验，一般不轻易表露，但对人的行为有重要的调节作用。

情绪与情感最显著的特点是它们都具有两极性。情绪和情感有四种动力特征，即强度、紧张度、快感度和复杂度。在这四种动力特征中，情绪和情感都表现出相互对立的两极性，例如，情绪的强度方面有强和弱两极，紧张度方面有紧张和放松两极，在快感度方面有愉快和不愉快两极，在复杂度方面有复杂和简单两极。

一般来讲，人的一切心理活动都带有情绪色彩，而且情绪的表现形式是多种多样的，依据情绪发生的强度、持续性和紧张度可以把情绪状态分为心境、激情和应激。心境是一种微弱的、平静的而持续时间较长的情绪状态。激情是一种持续时间短暂，表现强烈、爆发性的情绪状态。应激是出乎意料的紧张情况下出现的情绪状态，是对意外的环境刺激作出的适应性反应。

人的社会性情感组成了人类所特有的高级情感，它反映着人们的社会关系和生活状况，体现出人的精神面貌并渗透到人类社会生活的各个领域，具有鲜明的社会历史性。人类较高级的社会性情感可以分为道德感、理智感和美感。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一种情感体验。产生道德感的基础是对社会道德规范的道德认识，缺乏这种认识，道德感就无法产生。道德情感在形式上可分为直觉的道德感、形象性的道德感和伦理性的道德感三大类。理智感是人对认识活动成就进行评价时产生的情感体验。人们在探索真理时会产生求知欲；了解和认识求知事物时有兴趣和好奇心；在解决疑难问题时会出现迟疑、惊讶和焦躁；问题解决后产生强烈的喜悦和快慰；在坚持自己观点时有强烈的热情；由于违背了事实会感到羞愧等，这些都是理智感的体现。美感则是对事物美的体验。它是人们根据美的需要按照个人的审美标准对自然与社会生活中各种事物