



青少年



心理规律

本书集国内外最新研究成果，或用妙趣横生的心理故事展现心理自助技巧，或从思维调适和行为疗法两方面介绍自我心理调节术，或从生活习惯与青少年健康的关系方面介绍解决亚健康问题的具体方法，帮助青少年朋友摆脱亚健康缠身问题。

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理规律 / 《青少年心理规律》编写组编
—广州: 世界图书出版广东有限公司, 2010. 11
ISBN 978 - 7 - 5100 - 3018 - 5

I. ①青… II. ①青… III. ①青少年心理学 IV.
①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217522 号

青少年心理规律

责任编辑: 李欣鞠

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市人民印务有限公司

(三河市杨庄镇尹辛庄 邮编: 065200)

版 次: 2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 3018 - 5/G · 0870

定 价: 25. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



前言

FOREWORD

青少年在心理发展上处于人生初期的关键和特殊时期，生理发育是心理发展的基础，青少年在心理上处于青春发育期，这一时期的最大特点是生理的蓬勃成长、急剧变化，特别是处于外形剧变、机能增强和性成熟的“三大巨变”中。

青少年心理发展是遵循心理发展和成长的一般原理和规律的，但是，作为人生发展历程中的一个特殊阶段，青少年的心理发展规律，不管在发展的主题与任务，还是发展的规律方面，与童年期相比都存在着明显的，甚至在某些方面是质的不同。

青少年的心理发展规律是颇具特色的，他们的智力迅速发展，突出表现在逻辑思维的发展上；他们的情绪和情感比较强烈，常有明显的两极性，很容易“动感情”；他们的好奇心和求知欲强烈，表现出猎奇和探索的欲望，勇于接受新生事物；他们的自我意识迅速增强。因此，促进其人生观、价值观和世界观的形成，以便将来以健康成熟的心理走向社会，便是所有家长和教育者们的责任。

审视一下我们的教育理念、教育方式、教育工具、教育对策是否尊重了青少年的成长规律，是否尊重了青少年身心发展的特点。

当代青少年身心的变化特点，阐述了知识经济时代青少年新的心理需求，剖析了互联网络给当代青少年带来的影响，分析了作为独生子女的青少年独特的心理感受。开展心理健康教育并不单纯因为青少年出现了越来越多的心理问题，更重要的目的在于提高广大青少年学生的心理素质。

我们希望一切从事心理健康教育的研究者和实际工作者，必须以客观的、实事求是的态度对待青少年学生，对待他们的心理健康和心理行为问题，必须以认真、坦诚、爱护的态度投入到心理健康教育中来，切忌主观性和片面性。因为我们的广大青少年学生心理是健康的；即使有这样或那样问题的青少年要求心理咨询或辅导，也说明他们积极要求自身的心理健康。这就是青少年心理的特点，健康是主流。

总之，认识青少年的心理规律，认清青少年的心理问题，坚持青少年心理健康教育的科学性，以教育的模式而不是医学模式来看待青少年心理问题，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，为培养 21 世纪全面健康的人才而努力。



Contents 目 录

心理常识篇	青少年的逆反心理	77
	现代青少年心理特点	80
撩开心理学的神秘面纱	重视青少年个性的培养和	
人的心理过程	发展	84
个性心理特征	男子汉的气质与性格	87
青少年的发展心理	青少年性格的成长	89
变态与常态	青少年的自主思考与从众	
青少年期心理卫生	心理	92
青少年的自我意识	度好青春成长期	95
	学会战胜自我	98
心理成长篇		
心理是统一的整体	心理健康篇	
环境教育决定心理的发展	克服异常心理	101
心理发展的内部动力	异常心理及其自我调适	107
中学生心理与行为的适应	维护心理健康	151
少年期身体的成长变化	心理治疗的方法	157
青少年成人感的产生	建立心理防卫机制	175
青少年独立意识的觉醒	实现心理防卫的方法	177
青少年认识的片面性	自我潜能的开发	193
青少年成长中的友谊	内在成功机制的探索	199



心理常识篇

撩开心理学的神秘面纱

少年朋友们也许已经发现，随着社会发展和生活的需要，人们对心理学知识表现出越来越浓厚的兴趣。广告里、商战中，心理学原理的应用时常可见；心理学著作的出版数量极为可观，而且分类越来越细，常常让人望而却步。其实，心理学并不神秘。

一、心理学的研究对象

什么是心理学？许多初学者往往从字面上理解，认为心理学就是研究人内心想些什么的学问，认为学了心理学，就能轻而易举地知道别人心里想什么。其实，这种想法是比较片面的。要正确理解心理学，就必须清楚地知道什么是心理学，什么是心理学的研究对象。

心理学是从心理活动方面研究人类自身问题的一门科学，是研究人类心理现象产生和发展规律的科学。

那么，什么是心理现象呢？心理现象也就是我们通常所说的心理，是人类思想、感情等精神活动的总称。精神活动虽然是人在头脑中进行的活动，是看不见、摸不着的，但是，任何精神活动都离不开客观世界的物质基础，总要以一定的行为表现出来，正是在这个意义上，可以说，心理活动是有规律的，也是可以研究的。

心理现象是人类最普遍、也是最复杂的现象，每个人都有心理现象，我们生活在社会中，每天都在与外界环境打交道，每时每刻都有自己的感



受和认识，在与人交往中，通过语言、表情、动作与他人相互了解。

心理学通常把心理现象划分为心理过程和个性心理两大类。①心理过程是指心理活动的过程，是对人类普遍的、共性的心理规律的研究；②个性心理是指不同个体的心理活动，是对特殊的、个别的心理规律的研究。

心理过程包括认识过程、情感过程、意志过程。个性心理主要表现在人的性格、气质、能力等方面的差异上。

应该说明的是，心理过程与个性心理的划分只是研究上的需要，它们是一个不可分割的统一体。心理过程是个性心理形成的基础，而个性心理的形成又直接影响一个人的心理过程。它们共同构成心理学的研究对象。

认识过程是最基本的心理过程，它是指人脑对客观事物特性、关系或联系的反映过程。感觉、知觉、记忆、想象和思维是其具体表现。客观事物的属性是多种多样的，如颜色、声音、气味、味道等，我们通过眼、耳、鼻、舌、身，可以对它们作出反映，这种依靠人的感觉器官对事物个别属性做出的反映就是感觉，假如我们把各种感觉综合在一起，将多种个别属性联系起来，这种认识就是知觉。可以看出知觉是在感觉的基础上形成的，是对事物的一个整体印象。假如这种印象保存在大脑中，一有条件能再度映现出来，这就是记忆。在感觉、知觉记忆的基础上，我们对事物各种属性进行综合、分析、联想、比较，得出这种事物的本质属性，以及它与其他事物的区别和联系，这一心理过程便是思维，这是一种对事物概括和间接的反映。感觉、知觉、记忆、思维是认识过程的组成部分，一般来说，它能使我们事物的现象和本质形成映象。

情感过程是指人在认识客观事物过程中产生的各种心理体验过程，如喜、怒、怨、哀、惧等。

意志过程是人类特有的，自觉地确定目标，并为实现这一目标而克服困难、支配自身行动的心理过程。

心理过程是一个统一的过程，认识过程是基础，情感过程带有一定的主观色彩，既影响认识过程和意志过程，又受意志过程的调节和控制。

个性心理特征是指那些表现在人身上经常的、稳定的心理特征，是一个人精神面貌的体现，是不同人内心世界所本质的东西。

二、心理的实质

有些人总是将心理活动理解为“心里在想什么”。其实，科学已经证明，人的心并不能思考什么，大脑才是心理活动的主要器官。

那为什么会把心理与心里混淆呢？主要是因为古代科学技术不发达，人们注意到，在不同的心理条件下，心脏跳动的节律不同，因而认为心脏是心理活动的器官。随着科学技术的进步，人们研究发现，脑部受了伤的人，即使心脏完全正常，但心理活动会受到破坏。进一步的科学实验证明，心理活动是人脑的机能。

人脑是人的神经系统中枢，是一个结构复杂的器官，包括小脑、延脑、脑桥、中脑、间脑和大脑的两个半球。两个脑半球的表面称为大脑皮层，大约由 140 亿个神经细胞组成。人的各种心理活动就是大脑皮层细胞活动的结果。

心理活动产生的基本方式是反射。外界刺激作用于感觉器官，感觉器官把刺激信息经神经传入大脑，经皮层的加工、整理，然后发出信息，神经细胞活动的结果通过神经引起效应器官的活动，如动作、表情、语言等。

反射是机体对刺激做出的规律性的应答活动，分为无条件反射和条件反射。无条件反射是一种本能的反射，是先天固有的，如新生儿生来就会吸吮。条件反射是无条件反射与某种无关刺激多次结合后形成的反射，是一种信号系统。信号可以分为两大类：①直接物刺激形成的信号，包括各种视觉的、听觉的、触觉的物理刺激等具体信号；②抽象的信号，如我们听到“汽车”这个词而没有看见具体的车，但我们头脑里仍然会出现“汽车”的形象，可见抽象信号是人类实践经验的产物。

仅有人脑，也不一定会产生心理活动，“狼孩”证明了这一点。只有当客观现实作用于人脑时，人脑才会形成反映。客观现实包括自然环境和社会环境，它们是心理活动的源泉。心理对客观现实的反映是能力的反映，这种反映往往受到个人态度、经验的影响，人不仅能够反映事物的表面现象和外部联系，而且还能反映事物的本质和内在联系。同时，心理活动还能调节和支配人的行为，反作用于客观现实。



心理和其他事物一样也处在发展之中，人只有通过实践活动才能认识世界，反映客观事物的本质和规律。反映得正确与否也必须在实践中检验，人的心理是在实践中发生、发展的。

综上所述，心理是人脑的机能，是人脑对客观现实的反映，心理是在实践中发展的。

三、心理学的研究方法

心理学的研究通常采用以下几种方法：

1. 观察法

由研究者直接观察记录研究对象的言行变化，从而分析或判断其心理活动的特点。从时间上，观察可分为长期观察和定期观察；从范围上，可分为全面观察和重点观察；从规范上，可分为个体观察和群体观察。

2. 调查法

为研究某一问题，预先拟定题目，让受调查者自由表达其态度或意见。方式有问卷调查和访问调查。

3. 实验法

研究者根据一定的研究目的，事先拟定周密的计划安排，把与研究无关的因素控制起来，让被试者在一定的条件下引发出某种行为，从而研究一定条件与某种行为之间的因果关系。有实验室实验、自然实验等。

四、学习心理学的意义

心理学是一门应用很广的科学，又是一门古老而年轻的科学。在古代许多思想家的著作里，我们不难找到描写人心理活动的辞章，以及对心理现象的见解，但是，心理学作为一门独立的学科，发展至今才有 100 多年的历史。心理学的发展前景是非常广阔的，目前已形成了众多的分支学科，如普通心理学、教育心理学、社会心理学、艺术心理学等等。

那么，学习心理学有什么意义呢？

(1) 心理学是我们研究人类本身的一门学问，了解一些心理学常识，有助于我们了解自己，提高自身的心理素质。心理学对心理现象的研究，可以帮助我们了解自己的心理特点，分析自己认识事物的方式、方法，自觉地扬长避短，力争对事物的认识更全面准确。它还帮助我们了解自己的性格特征，塑造良好的个性品质，更好地服务社会。

(2) 心理学对人类普遍心理现象的描述，可以帮助我们认识他人、认识世界。人的一切行动都是受一定的心理调节和控制，透过行动表现，我们可以比较全面地了解他人的心理特点，并对其未来行动作出预测。同时，在社会交往和社会活动中，心理学知识也有利于我们展示自己的性格、气质和理解他人，适应社会。

(3) 学习心理学，有助于我们树立科学的世界观。心理学揭示了心理、意识与客观现实的关系，证实了唯物主义关于物质第一性、意识第二性这一基本原理。正如列宁所说“心理学提供的一些原理已使人们不得不拒绝唯心主义而接受唯物主义。”

人的心理过程

人对世界的认识是从感知开始的。感觉、知觉是最简单、最基本的心理现象，离开了感知，人也就失去了客观世界的心理联系，就难与周围世界相适应。

一、感 觉

1. 感觉的特性

心理学家曾做过这样一个实验：他们把受试者单独关在一间昏暗的隔音室里，躺在一张小床上，受试者还要戴上手套、臂套和半透明的墨镜。受试者除听到空调单调的嗡嗡声之外，各种感觉基本上被剥夺了。

结果发现，受试者在此期间，注意力不能集中，有的人控制不住地胡思乱想，有的人产生了幻觉，有的人变得神经质。他们失去了时空观念，各种能力受到了损害。这一实验有力地说明，感觉是意识与外部世界的直



接联系，没有感觉，人的心理活动就无法进行。

感觉是脑对直接作用于感觉器官的事物个别属性的反映，如我们用眼睛看到物体的颜色、用耳朵听到声音等。按照感受器官的不同，心理学将人的感觉分为5大类，即视觉、听觉、嗅觉、味觉、肤觉。

感觉的主要特性有绝对阈限、差异阈限、感觉的适应等。

阈限是界限的意思。实践证明，任何刺激要能引起我们的感觉，必须达到一定的量，在这个量以上的刺激就能引起感觉，在此之下，便不能产生感觉。阈限可分绝对阈限和差异阈限。前者是指能引起我们感觉的最小的刺激量，例如，在室内多远放一块手表，我们能听到它的滴答声；夜晚我们能看到多远的烛光。后者是指能让我们感觉出2个刺激的最小差别量，如某人提2千克物品，然后加0.5千克，如果他感觉不到两者的差异，可再加0.5千克，这时，如果他正好感觉到了3千克比2千克重，那么1千克便是他的差异阈限。有经验的染色工人能辨别出几十种不同的黑色，这是一般人难以做到的。

感觉的适应是指在刺激物持续作用下引起感受器官灵敏度变化的现象，这种变化可以引起感受性提高或降低。当某种刺激较久时，能够引起感觉灵敏度降低，这时人的绝对阈限和差异阈限加大，必须要加大刺激强度，才能产生感觉。古语中所说的“入芝兰之室，久而不闻其香；入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”，正是这种现象的最好说明。同样道理，如果较长时间内缺乏某种刺激时，感觉灵敏度随即提高，人的绝对阈限或差异阈限减小，只要有较弱的刺激，就能产生感觉。

在日常生活中，感觉适应现象普遍存在，它对人们的影响有好的方面，也有坏的方面。如身居闹市，对车辆、行人等发出的噪音，我们适应之后，依然能有效地进行工作和学习，这是感觉适应的积极作用。再如，冬天长期用煤炉取暖的居民，对煤气的嗅觉灵敏度降低，有时发生中毒事件，这是感觉适应的消极作用。

感觉变化还有另外一种情况，叫感觉的对比，是指同一感觉器官同时或较短间隔时，接受不同的刺激而引起感受性发生变化的现象。例如，同样一个灰色的长方形，放在白色的背景里会显得暗些，放在黑色的背景里会显得亮些。这是两种刺激同时作用视觉器官产生的感受性发生变化的现



象。再如，人刚吃过苦药之后，再喝一口白开水，会觉得白开水是甜的，这是由于刺激物先后作用于我们味觉器官而引起感受性发生变化的现象。

2. 视觉与听觉

在人的各种感觉中，视觉与听觉是最重要的两种，它们分别是由光和声音刺激引起的，人们 80% 的信息来自这两种感觉。

光的刺激分为 2 种：①发光体直接发射出来的光；②由物体反射出来的光。我们在生活中被刺激的光大多是反射光，因而在没有光线或光线不足时，我们便看不见物体。颜色的感觉是光波的长短引起的，有的物体对所有的光都反射出来，看起来此种物体就是白色的；有的物体对所有的光波都吸收，因而看起来是黑色的；有的物体反射红色以外的所有光，因而看起来就是红色的。

暗适应和明适应是视觉的两种主要特性。如从阳光下走进电影院时，开始你什么也看不清，过一会儿后，你才能慢慢看清一排排座位和其他观众，这就是暗适应。亮适应与之相反，在阳光下的雪地里，人会不自觉地眯起眼睛，过一会才能适应。暗适应与明适应是依靠视网膜上的神经细胞感光敏度的改变来实现的。

听觉是由声音的刺激引起的，声音可以通过气体、液体或固体来传送，但比光的传播要慢。引起听觉刺激的声音在物理上称为声波。它有 3 种属性，即频率、振幅、复杂度，心理学研究声音时，一般表述为音调、音强和音色。

在介绍视觉和听觉时，我们会自然联想到盲人与聋人，也许我们发现过这种现象，即盲人的耳朵特别灵，聋人的视力特别好。心理学上称之为感觉补偿，指某人失去某种感觉能力后，他的其他感觉能力会因此得到提高。这种现象的发生，有人认为是后天注意力集中训练造成的，盲人失去了视觉功能，便不自觉地注意听力训练以适应生活；也有人认为是“用进废退”的结果，聋人听不见声音，因而平时较多使用视觉，提高了视觉感受能力。

二、知 觉

1. 知觉的特性

知觉是客观事物的整体通过人的感觉器官在人脑中的反映，是对感觉



获得的反映的综合，有人把它与感觉的关系形象地说成司令部与侦察兵的关系，感觉“侦察”的信息，传到“知觉”这个司令部。对信息作出分析、综合、判断，得到事物整体印象的过程，就是知觉。

知觉的主要特性有：

(1) 知觉的选择性。感觉器官在反映事物时，并不是对所接触的刺激全部作出反映。事实上，由于客观世界的复杂多样，人也不可能同时对众多的刺激同时进行感知。一些刺激被我们的意识所把握，一些刺激可能被我们“视而不见”、“听而不闻”。我们总是有选择地把某一事物作为知觉对象，而同时把其他事物作为知觉对象的背景。这种现象就是知觉的选择性。

在知觉过程中，人对知觉对象的反映更为清楚，对知觉的背景反映则显得模糊，不容易记住。什么样的事物容易被人选择为知觉对象呢？这主要取决于两个方面：①由于客观事物的特性；②人们的主观需要和兴趣。在同一场合，人们可以有共同的知觉对象，也可以选择不同的知觉对象。例如，老师上课时，要求学生将注意力集中到黑板上的挂图，这时，挂图便成为学生共同的知觉对象，黑板上的板书便成为背景。再如，学校开运动会时，坐在看台上的同学由于个人的爱好、兴趣不同，会选择不同的知觉对象，有的人可能注意掷铅球，有的人可能注意跳远。

(2) 知觉的整体性。人在感知事物时，并不是孤立地知觉事物的不同属性，而是根据经验把它知觉为一个统一的整体。例如，我们看一个人时，并不是只看眼睛或鼻子，还得看他的身材、言谈举止，把他作为一个整体来感知。

多种刺激形成一个整体的知觉，但这一整体并不是各部分的简单之和。对一个事物的整体知觉取决于它的关键性强的部分。有时，知觉刺激的本身可能是不完整的，但人们由于自身已有的知识与经验仍然把它们作为一个整体。

(3) 知觉的恒常性。当知觉条件发生一定变化时，如角度的变化、距离的变化，知觉不受变化的影响，仍将事物看成是原来的样子，这是知识的恒常性。如我们在近处看一个人与离得较远处看同一个人时，虽然他留在我们视网膜上的影像不同，但我们还是把这个人感知为同一个人。



知觉的恒常性表现多种多样，这里简单介绍其4种表现：

①亮度恒常性。它是指由于物体本身所处的光线环境变化时，我们保持对其亮度知觉的不变。如一支粉笔在教室里其白色显得暗些，在阳光下显得白些，我们仍把它看成是相同的白色。

②大小恒常性。即前面所举看一个人的例子，我们把他看成固定的大小，不因距离远近不同。

③形状恒常性。如一个竖立的圆柱体，从侧面看是一个长方形，从上面看是一个圆形，但我们仍把它知觉为一个圆柱体。

④颜色恒常性。透过有色眼镜看一个物体会表现出不同的颜色，但我们知觉仍保持它本来的颜色。

2. 知觉的种类

根据知觉的不同对象特点，心理学上将知觉分为空间知觉、时间知觉和运动知觉。

(1) 空间知觉。指人脑对事物形状、大小、距离、方位等空间特性的反映，帮助人们对远近、高低、方向作出一定的判断。一般把空间知觉分为视空间知觉和听空间知觉。前者是指以视觉基础而形成的深度知觉或远近知觉；后者是指当视空间知觉受到限制时，人依靠听觉判断自身与外界物体的距离等关系。

(2) 时间知觉。指人脑对时间长短、快慢的反映。人类没有专门器官感知时间，总是要通过某种衡量时间的物体来反映时间，如天体的运行规律、日历、时钟等。在实际生活中，人们对时间的知觉与计时工具测出的时间常常不相符合。同样一段时间，有的人会觉得短，有的人会觉得长。同样，同一个人在不同的条件下，对时间的感知也不一致。一般来说，情绪愉快时，会觉得时间快，“光阴似箭”；心情不愉快、遇到挫折和困难时，会觉得时间慢，“度日如年”。除个人情绪外，人的知识经验也会影响对时间的知觉，如有经验的老师在课堂45分钟内，一般能精确估计时间，掌握授课内容和节奏。

(3) 运动知觉。指人脑对物体是否移动、移动快慢、移动方向的反映。运动知觉在足球赛中表现最为明显，如果缺乏运动知觉，球员对同伴



的传球不能作出速度和方向上的判断,就不能合理穿插,不能默契配合。运动知觉的表现有一定的特殊性,有时由于物体移动速度没有达到一定的量,我们感受不到,如一只手表的分针、时针是否在移动,一下子我们难以判断;有时,物体本身没有移动,只是我们自身在移动,却感到物体在运动。

3. 错觉

有一种特殊的知觉,它对客观事物的反映是不正确的,是歪曲的反映,这就是我们平常所说的错觉。例如:1千克棉花和1千克铁,用手拎起时总觉得铁块重、棉花轻;坐在开动的火车上,看到窗外的树木在移动。为什么会产生这些错觉呢?主要是由于主、客观方面的原因引起的。如晚上看月亮和行云,人会觉得月亮在云中行走,这是客观环境变化引起的错觉。对时间快慢的错觉主要是由于人的主观原因引起的。

错觉是对事物歪曲的反映,干扰了人对知觉对象的正确认识,是消极的,但是,如果利用恰当,错觉也会产生积极的作用。如在军事上,迷彩服等伪装措施,就是利用了错觉原理,给敌方以错觉,达到求胜的目的。在日常生活中,我们还可以从建筑、摄影、戏剧、魔术、杂技之中,找到错觉现象。

三、情感

1. 情感的特征

情感是人对客观事物是否符合自己的需要、愿望、观点而产生的一种态度和体验。

这里所说的客观事物既包括个体外界的人、事、物,也包括个体本身的心理活动。例如,某位同学做了一件错事,受到老师或父母的批评,而感到难过、内疚,这种难过、内疚是由外界引起的;再如,一个人想起某件事觉得伤心而痛哭,这种伤心是由于回忆这一心理活动引起的。所以,情感是外在或内在的刺激引起的体验。

情感是一种主观感受,虽然也是对客观事物的反映,但反映的不是事



物的本身，只有情感的主体才能体验到。例如：同样在火车站候车室等车，广播里说某次列车晚点，一般来说这一信息不会引起不乘这趟车乘客的情感体验，但却会让乘这趟车并急于去某地的乘客十分焦虑。再如，电视节目中播放的股市行情不会引起不玩股票人的体验，但对炒股者却有很大的情绪影响。

情感有 2 种表现：①凡能满足人的需要、符合人的愿望的客观事物，就使人产生愉快、喜爱等肯定的情绪或情感体验；②凡是不符合人的需要或违背人的意愿、观点的客观事物，就使人产生厌恶、烦闷等否定的情绪或情感体验。

不同的情感对人的身心有不同的影响。肯定性情感使人高兴、乐观，能提高人的大脑皮层和神经系统的兴奋水平，有利于提高工作效率；否定性情感使人厌烦、悲观，给人以较重的精神负担，长期的紧张和恐惧会导致多种疾病。

2. 情感的分类

情感的种类根据不同标准可分为情感状态和社会性情感。

情感状态根据情感发生的强度和持续时间的长短分为激情、心境、应激状态。

(1) 激情。这是一种爆发迅速、猛烈的情感状态。如某件事物突然出现在我们面前，引起我们强烈的爱憎，这种狂喜、愤怒就是一种激情。可见，激情是由外界强烈的刺激所引发的，在此状态下，人总表现出剧烈的内心活动和外部表情，如呼吸急剧加快、全身发抖、毛骨悚然、面如土色等。激情有积极和消极 2 种状况：①积极的激情是人们投身工作和学习的动力，会促使人知难而进，勇往直前；②消极的激情常常表现为一种盲目的冲动。

(2) 心境。这是一种比较平静和保持相对持久的情感状态。心境的主要特点是它不一定反映在某一件事物上。人一段时期有一段时期的心境，心境一旦产生，它好像就是人这段时期看事物的眼光、角度，它使人把自己的主观感情色彩涂抹到他所面对的事物上。正如“喜者见之则喜，忧者见之则忧”。心境可能是愉快平和的，也可以表现为抑郁、烦躁，如我们常



说的“好像看什么事都不顺眼”。由于心境是较持久的情感状态，它对学习、工作的影响较大，良好的心境使人精神振奋、精力充沛；不良心境使人意志消沉、浑浑噩噩，终日无所用心、无所事事。

(3) 应激。当人遇到危急情境或意想不到的事突然发生时，人产生的情感状态即是应激，在一定程度上，这是人生理和心理上的本能。其表现是：有的人“急中生智”，能力超常发挥；有的人“倍觉茫然”，仿佛陷入思维的真空地带，不知所从。人难免遇到突发事件，只要我们平时多做训练，提高心理承受能力，在情感的应激状态下，就一定能消除恐惧，克服困难，应付自如。

根据情感的社会性内容，可以把情感分为道德感、理智感和美感。

(1) 道德感。它是指人对自己的言行与社会道德标准符合与否的情感体验，是人与社会道德关系的反映。当人的观念以及由此指导的行为符合一定社会道德标准时，人就感到道德上的满足；反之，则产生悔恨、自责等情感上的体验。

(2) 理智感。它是指人在智力活动过程中发生的情感体验，是人们认识现实、掌握知识的需要是否得到满足的反映。人在智力活动中有新的发现，会产生满足的情感体验，遇到困难或挫折时，则产生疑虑的体验。

(3) 美感。它是指人根据一定的审美原则和标准对客观事物进行评价时产生的情感体验。一幅绘画能给人艺术上或精神上的美感，使人产生满足的体验。一部低级庸俗的作品，不能满足人的艺术需要，让人感到丑陋，而产生愤怒的情感体验。

3. 情感表达

情感表达的方式是多种多样的，仅语言表达方面就难以计数，但这是一种间接的表达，心理学上一般把面部表情、肢体语言等作为情感表达的直接方式。

(1) 面部表情。表情实际上是一种沟通，它包括2个方面的内容：①情感体验者用此表示自己的心理体验；②他人由此能正确判断体验者的心理状态。面部表情以肌肉活动为主，如眉飞色舞、满面春风、愁眉苦脸、