

心理素质教育实施丛书



情感教育

主编：施建农 潘长妇



中国轻工业出版社

ZWTS

心理素质教育系列丛书

情感教育

王德胜 著 王德胜 编



中国轻工业出版社

心理素质教育实施丛书之五

情感教育

施建农 蒋长好 主编

中国税务出版社

责任编辑:黄琳

责任校对:刘大刚

版式设计:李慧

图书在版编目(CIP)数据

情感教育/施建农,蒋长好主编. —北京:

中国税务出版社,1997.8

(心理素质教育实施丛书)

ISBN 7-80117-143-8

I. 情…

II. ①施… ②蒋…

III. 情感—教育

IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 16388 号

心理素质教育实施丛书

施建农 蒋长好 主编

中国税务出版社 出版发行

(北京市宣武区槐柏树后街 21 号 邮政编码:100053)

各地新华书店经销

北京通县鑫欣印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 69.25 印张 1108 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月北京第 1 次印刷

印数:1~3000 册

ISBN 7-80117-143-8/G·012 定价:83 元(共十二册)

如发现印有装错误 可随时退本社更换

目 录

第一章 情绪和情感的概念	(1)
第一节 什么是情绪和情感.....	(1)
第二节 情绪与情感的关系.....	(2)
第三节 情绪、情感与需要的关系	(4)
第四节 情绪和情感的特征.....	(6)
第五节 情绪和情感的生理基础.....	(8)
一、情绪与生理变化	(8)
二、中枢神经系统对情绪的控制.....	(16)
第六节 情绪、情感与认知的关系.....	(24)
一、认知决定情绪反应.....	(24)
二、情绪唤醒认知活动.....	(28)
第七节 情绪和情感的分化发展	(29)
第八节 情绪和情感的类别	(31)
第二章 高级情感	(38)
第一节 爱和友谊	(38)
一、友谊.....	(38)
二、恋爱.....	(57)
第二节 美感	(60)
第三节 道德感	(63)

第三章 情感的培养	(73)
第一节 情感培养的基本途径	(73)
一、建立正确的人生观和价值观	(73)
二、培养正当的精神需要	(75)
三、创设良好氛围	(77)
第二节 对父母和家庭情感的培养	(81)
第三节 对学校和老师感情的培养	(84)
一、爱护学生的自尊心	(85)
二、指导学生读好书	(86)
第四节 爱国情感的培养	(87)
一、小孩子心目中的爱国种子	(88)
二、树立热爱祖国的形象	(89)
第五节 美感的培养	(92)
一、对大自然的美感	(92)
二、自然美的欣赏	(93)
第六节 道德感的培养	(100)
一、说教法	(100)
二、示范法	(101)
三、陶冶法	(103)
四、修养法	(105)
五、养成法	(106)
六、评价法	(107)
七、暗示法	(108)
八、奖励法	(108)
第四章 变态情绪	(110)
第一节 焦虑	(111)

一、焦虑的行为表现	(111)
二、焦虑的测量	(112)
三、焦虑的原因	(115)
四、焦虑的某些理论	(117)
第二节 抑郁症	(122)
一、抑郁症的特征和分类	(123)
二、抑郁症理论	(124)
第三节 情绪障碍的治疗	(127)
一、神经性焦虑的治疗	(127)
二、一般的治疗方案	(129)
第五章 实用情绪控制技术	(133)
第一节 自卑情绪消除法	(133)
第二节 紧张消除法	(140)
第三节 恐惧消除法	(143)
第四节 愤怒控制法	(146)
一、愤怒时不妨激烈地摆动身体	(147)
二、无关的动作会冲淡愤怒	(147)
三、准备一个可以使自己发泄愤怒的靶子	(148)

第一章 情绪和情感的概念

第一节 什么是情绪和情感

人的心理主要包括智、情、意三个方面，智就是认知过程，情就是情绪发展或情绪体验，意就是意志过程。认识过程是对客观事物本身的品质和属性以及它们之间的联系和关系的反映过程；意志过程是认识活动的能动方面和自觉的调节方面。而情绪和情感，是伴随着认识活动和意志行动而出现了的。它具有独特的主观体验的形式和外部表现的形式，具有极为复杂的神经生理、生化的机制，包括有机体在心理的和生理的许多水平上的整合。情绪和情感在人的心理生活中有着广泛的影响，并在人的生活活动中起着十分重要的作用。

人在认识世界和改造世界的过程中，与周围世界交互作用，与现实事物发生多种多样的联系和关系。现实事物对人总是具有一定的这样或那样的意义，人对这些事物就抱有一定的这样或那样的态度。人对客观事物的态度与人对事物的认识不同，它总是以带有某些特殊色彩的体验的形式表现出来。这些带有特殊色彩的体验的心理现象就是情绪和情感。例如，顺利完成工作任务使人轻松和愉快，失去亲人带来痛苦和悲伤；而对敌人的挑衅引起激动或愤怒；遭遇危急可能引起震惊或恐惧；美好

的事物使人发生爱慕之情，丑恶的现象令人产生憎恶之感。所有这些喜、怒、悲、愤等等的体验，都是人对客观事物的态度的一种带有独特色彩的反映形式。情绪和情感就是人对客观事物的态度的一种反映。

人对客观事物采取怎样的态度，要以某事物是否满足人的需要为中介；客观事物对人的意义，也往往与它是否满足人的需要有关。同人的需要毫无关系的事物，人对它是无所谓情感的；只有那种与人的需要有关的事物，才能引起人的情绪和情感。而且，依人的需要是否获得满足，情绪和情感具有肯定或否定的性质。凡能满足人的需要的事物，会引起肯定性质的体验，如快乐、满意、爱等；凡不能满足人的渴求的事物，或与人的意向相违背的事物，则会引起否定性质的体验，如仇怒、哀怨、憎恨等。情绪和情感的独特性质正是由这些需要、渴求或意向所决定的。

第二节 情绪与情感的关系

情绪与情感是十分复杂的心理现象，它既是在有机体的种族发生的基础上发生的，又是人类社会历史发展的产物。西方心理学著作常常把无限纷繁的情绪和情感概称为感情，这样，感情的概念就包括了心理学中使用的情感和情绪两个方面。

情绪和情感是从不同的角度来标示感情这种复杂的心理现象的。要想把它们作严格的区分是困难的，但可以从不同的侧面面对二者加以说明。

情绪通常是在有机体的天然生物需要是否获得满足的情况下产生的，例如，由于饮食的需求而引起满意或不满意的情绪，

由于危险情景引起的恐惧，和搏斗相联系的忿怒等。因此，情绪为人和动物所共有。但是，人的情绪在本质上与动物的情绪有所不同。即使人类最简单的情绪，在它产生和起作用的时候，都受人的社会生活方式、社会习俗和文化教养的影响和制约。由于这个原因，人在满足基本需要的生活活动中，那些直接或间接地与人的这些需要相联系的事物，在人的反映中都带有各种各样的情绪色彩。例如难闻的气味能引起厌恶的情调，素雅整洁的房间使人产生恬情舒适的心情。

人类在社会历史发展过程中所形成的稳定的社会关系决定着人们对于客观世界的态度，对于这些受社会关系所制约的态度的反映，就是人类所特有的情感。例如集体感、荣誉感，责任感，羞耻心，求知欲等都是人们在社会生活条件下所形成的高级情感，它们具有社会历史性，有时还可能带有阶级的烙印。

由于情感大都与人的社会需要相联系，情感的性质常常与稳定的社会事件的内容方面密切相关。因此，情感这一概念较多地用于表达情感的内容，它一般具有较大的稳定性和深刻性。而情绪，则常用于感情的表现形式方面，它具有较大的情景性。因此，当谈到狂热的欣喜，强烈的愤怒或持续的忧郁等的时候，常常用情绪这一术语来表示；而对诸如高尚的道德情操，精湛的艺术感受之类的体验，则用情感这一术语来表达。

可是实际上，无论情感或情绪都有内容和形式两个方面，因此这种区分不是绝对的。一方面人的具有稳定的社会内容的高级情感，也可能以鲜明的、勃发的形式表现出来，表现为一种情绪。例如保卫边疆的战士在敌人进攻面前，爱国主义的感情会暴发为强烈的怒火。又如1976年1月11日傍晚，在长安大道上，等待周总理灵车的千百万人，迎着寒风，流着热泪，悼

念周总理的无限悲恸浸蚀着人们的肺腑，表达着人们由衷的哀悼。这些深隧的体验，既表现着劳动人民对祖国、对领袖的高尚的深沉的情感，同时又具有鲜明的表现形式，表现为激烈的情绪。另一方面，那些与人的生物需要相联系的情绪，都能由赋予的社会内容而改变它的原始表现形式。上甘岭战役中，在极度缺水的条件下，一杯水在战士手中辗转传递，没有人沾一下自己的嘴唇。这个著名的事例之所以感人，就是由于人们高度的道德和觉悟，压倒了那些基本的天然需要，表现了真正的高尚的情操。以上的几个例子说明，情绪和情感是可以区分的，它们各有特定的含义，但是这种区分是相对的，在人类体现的情绪和情感是统一在人的社会性本质之中的。

第三节 情绪、情感与需要的关系

需要是有机体对延续和发展它的生命所必需的客观条件的需求的反映。对于人来说，它在主观上通常以愿望、意向的形式而被人所体验。

人的需要是多种多样的。按照需要的起源，可以分为天然需要和社会性需要。在天然需要中，为了维持有机体的生存，需要一定的外部条件，如空气、食物、水、运动或休息等等，天然需要的满足是通过利用一定的对象或获得一定的生活状态而达到的。

在人类社会历史发展过程中，在天然需要的基础上，形成了人类所特有的社会性需要。这样的需要是在人们维持社会生活，进行社会生产和社会交际过程中形成的。在不同的历史时期，不同的文化条件，不同的政治制度，不同的阶级和不同的

民族，以及不同的风俗习惯下，人们的社会性需要有很大的不同。

天然需要为人和动物所共有，它是在各种发展过程中形成的。社会性需要则仅仅为人所独有。人的天然需要和动物的需要也不相同。人的天然需要的对象和满足方式，也是人类社会历史发展的产物。动物只能依靠自然环境中现成的天然物质来满足需要，而人是在社会生产劳动中，自己生产满足需要的对象。因此，人的天然需要不仅受生物需求的制约，而且也受社会生产、社会生活条件的制约。

按需要的对象，可以分为物质需要和精神需要。在物质需要中，既反映着人们对自然界产物的需求，也反映着社会文化物品的需求。因此在物质需要中，既包括天然需要，也包括社会性需要。随着社会生产的发展，人们日益广泛地扩展着对物质文化用品的需要。

精神需要是人对他的智力、道德、审美等方面发展条件的需求的反映。这是属于对观念对象的需要。人类最早形成的精神需要是对劳动和交际的需要。学习的需要和参加社会活动的需要，在精神需要中占重要地位。随着社会生产力的发展，新的精神需要也不断地产生。生活在社会主义制度下的我国人民，形成了早日实现社会主义现代化的强烈愿望和迫切需要。

人的需要受社会历史条件的制约。人的实质是社会关系的总和。需要不仅是个人需求的反映，同时也是社会需求的反映，人能够认识和反映各式各样的整个社会的需要。例如，社会生活的正常进行，要求每个社会成员爱护公共财物，维护公共秩序，从事社会生产，维护整体利益等。当这种社会需要反映在个人头脑中并为他所理解和接受时，则成为他的信念，转化为

他的个人需要。社会需要与个人需要处于对立统一之中。作为一个社会成员，人必须把社会需要转化成为个人的需要，才能与社会协调一致；如果个人需要与社会需要处于对立的地位，个人的行动就可能违反社会要求的准则而同社会发生冲突。

情绪因需要的满足与否而具有肯定或否定的性质，它成为人的需要是否获得满足的一个指标，也成为衡量一个人在他所处的社会关系中，个人需要与社会需要的矛盾与统一的关系的一个指标。

第四节 情绪和情感的特征

情绪和情感的最显著的特征就是具有对立可变性，也就是积极的情绪和情感与消极的情绪和情感这对立的两方面的易转变性，人们常常把这种对立可变性称为情绪和情感的两极性。

情绪具有两极性。首先表现为情绪的肯定和否定的对立性质。如满意和不满意、愉快和悲伤、爱和憎等等。在每一对相反的情绪中间存在着许多程度上的差别，表现为情绪的多样化形式。构成肯定或否定这种两极的情绪，并不绝对互相排斥。客观事物是复杂的，一事物对人的意义也可以是多方面的，因此，处于两极的对立情绪可以在同一事件中同时或相继出现。例如为崇高事业而壮烈牺牲的烈士的亲人，既体验着对烈士为国捐躯的崇高爱国主义的荣誉感，又深深感受着失去亲人的悲伤。革命者的坚韧性正表现在这样的体验中。

情绪的两极性可以表现为积极的或增力的，和消极的或减力的。积极的、增力的情绪可以提高人的活动能力，如愉快的情绪驱使人积极地行动；消极的、减力的情绪则会降低人的活

动能力，如悲伤引起的郁闷会削弱人的活动能力。在不同的情况下或不同的人，同一些情绪可能既具有积极的性质又具有消极的性质。例如恐惧易于引起行动的抑制，减弱人的精力，但也可能驱使人动员他的精力向危险情景进行斗争。

情绪的两极性还可以表现为紧张和轻松（紧张的解除），这样的两极性常常在人活动的紧要关头，或人所处情景的最有意义的时刻表现出来。例如考试或比赛前的紧张情绪，和这样的处于关键时刻的活动过去以后出现的紧张的解除和轻松的体验，能代表这种两极性。紧张决定于环境情景的影响的行动、任务的性质，如客观情景所赋予的对人的需要的急迫性、重要性等；也决定于人的心理状态，如活动的准备状态，注意的集中，脑力活动的紧张性等。一般来说，紧张与活动的积极状态相联系，它引起人的应激活动，有时候过度的紧张也可能引起抑制，引起行动的瓦解和精神的疲惫。

情绪的两极性还可以表现为激动和平静。激动的情绪表现为强烈的、短暂的然而爆发式的体验，如激愤、狂喜、绝望。激情的产生往往与人在生活中占重要地位、起重要作用的事件的出现有关，同时又出乎原来的意料，违反原来的愿望和意向，并且超出了意志的控制之外。与短暂而强烈的激情相对立的是平静的情绪，人在多数情景下是处在安静的情绪状态之中的，在这样的场合，人能从事持续的智力活动。

最后，情绪的两极性还可以表现在强度上，即从弱到强的两极状态。许多类别的情绪都可以有强——弱的等级变化，如从微弱的不安到强烈的激动，从愉快到狂喜，从微愠到暴怒，从担心到恐惧等等。情绪的强度越大，整个自我被情绪卷入的趋向越大。情绪的强度决定于引起情绪的事件对人的意义以及个

人的既定目的和动机是否能够实现和达到。

以上从情绪的两极性的分类中归纳了情绪的某些表现形式上的特征，这些特征是从不同的侧面，又从每一侧面的两极形式加以归类的。这些从不同侧面归纳出的情绪的表现形式，往往成为人们度量情绪的尺度。即情绪的强度，情绪的紧张度，情绪的激动程度，情绪的快感程度，情绪的复杂程度等。

第五节 情绪和情感的生理基础

心理是人脑对物质世界的反映，心理活动或心理过程是人脑及其神经系统的机能，情绪和情感与其他心理活动一样，也是人脑的机能，在情绪活动中所发生的机体变化和外部表现，是与神经系统的多种水平的机能联系着的。关于情绪的生理机制有许多研究，现择其主要的分述于下。

一、情绪与生理变化

(一) 植物性神经系统与情绪

人们早就发现，情绪是在植物性神经系统的控制之下。

植物性神经系统是整个神经系统的一部分，它的主要机能是支配有机体的消化、呼吸、循环、生殖等内部器官的活动，调节内脏、平滑肌和腺体的功能。它与这些器官在解剖和生理上有着密切的联系，以保证有机体内外环境的平衡。植物性神经系统也是在大脑皮层的控制之下进行活动，它起源于下丘脑，它的神经联系从下丘脑下行到脊髓，在脊髓的一些部位离开脊髓，通过植物性神经节达到各内脏器官。

植物性神经系统分为交感神经系统和副交感神经系统；它们共同控制内脏器官（心脏、血管、胃肠、肾等），外部腺体

(唾腺、泪腺、汗腺等)，以及内分泌腺（肾上腺、甲状腺、胰腺等）的活动。

交感神经系统的神经纤维从下丘脑到脊髓，经交感干神经节交换神经之后，神经兴奋普遍影响很多器官的神经元，引起普遍的神经兴奋和广泛的效应，因此它的作用在于普遍的发放，如引起瞳孔放大，心率增加，血压升高，血液从内脏输送到四肢，这些反应以整体的形式为有机体的应急活动作准备。

副交感神经系统的神经纤维从下丘脑经脊髓沿着单个神经元达到内脏器官，因此它只能引起特定的反射活动。副交感系统的机能作用与交感系统是相对立的，二者互相起颉颃作用。例如，通过交感系统引起瞳孔放大、心率增加，皮肤及内脏血管收缩而冠状动脉舒张，消化道蠕动减弱，括约肌收缩，肾上腺素大量分泌，血糖浓度升高等；副交感系统则表现为瞳孔缩小，心率减低，内脏血管舒张，胃肠蠕动增强，括约肌弛缓，刺激胰岛素分泌使血糖降低等。交感系统使身体准备应急，副交感系统使之恢复到正常，两种神经的作用对立统一，相辅相成，以保证内脏和整个机体的正常活动。

情绪与植物性神经系统的联系是十分密切的，人在情绪状态下表现出许多生理反应。呼吸、循环系统，骨骼、肌肉组织，内、外腺体，以及代谢过程的活动，在情绪状态中都发生变化。例如，在激动、紧张的情绪状态中，呼吸加速、加深，心搏加速、加强，外周血管舒张，血压升高，血糖增加，血液含氧量也增加，突然的惊惧，呼吸会出现暂时的中断，外周血管收缩，脸色变白，出冷汗、口干；焦虑、忧郁状态抑制胃肠蠕动和消化液的分泌，引起食欲减退。内分泌腺的变化不但与情绪状态直接联系着，而且上述多方面的生理变化也是与内分泌腺的变

化有关的。例如，在激烈紧张的情绪状态中，肾上腺分泌的反应比较直接，肾上腺素分泌的增加导致血糖、血压、消化、其它腺体一系列的变化反应。如处于愤怒状态时，由于去甲肾上腺素分泌的增加，引起血糖、血压升高和肌肉紧张度提高，使机体处于应急状态。而处于焦虑状态时，出现的外周血管收缩，血糖下降，肌肉松弛，消化腺活动下降，是与肾上腺素分泌的增加有关系的。

情绪状态中的机体变化提供了对情绪进行客观测量的方便条件。运用各种生理记录仪器可以把呼吸、血压、血管容积、肌肉电流等生理反应记录下来。例如用呼吸描记器把呼吸活动以曲线形式记录下来，根据记录曲线分析呼吸的频率和振幅的变化（见图1）。

可以用血管容积描记器记录外周血管容积的变化，用心动电流描记器记录心跳的变化，等等。所有这些生理变化的记录，都是情绪变化的客观指标（见图2）。

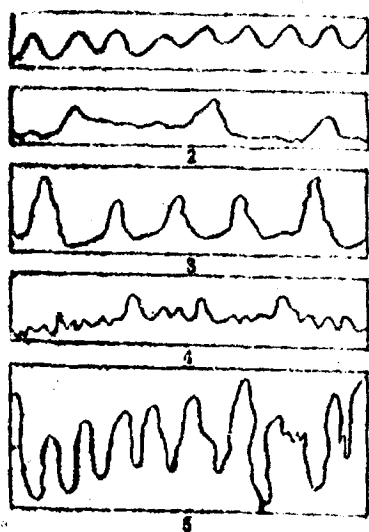


图1 各种情绪状态下呼吸的曲线

1. 高兴——每分钟 17 次；
2. 消极悲伤——每分钟 9 次；
3. 积极地动脑筋——每分钟 20 次；
4. 恐惧——每分钟 64 次；
5. 愤怒——每分钟 40 次；