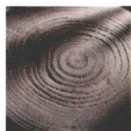


XINLISUZHUIPEIYANGCONGSHU



《心理素质培养丛书》

主 编/沈德立 梁宝勇

做 情绪

ZUOQINGXUDEZHU REN

的主人

吕 勇◎著



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

主 编 / 沈德立 梁宝勇

《心 理 素 质 培 养 丛 书》

吕 勇
◎ 著

做情绪的主人

图书在版编目 (C I P) 数据

做情绪的主人/吕勇著. 一天津:百花文艺出版社,
2009. 4

(心理素质培养丛书/沈德立,梁宝勇主编)

ISBN 978-7-5306-5214-5

I. 做… II. 吕… III. 情绪—自我控制—青少年读物
IV. B842. 6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009) 第050213号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)27695043

全国新华书店经销

永清县金鑫印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 5.25 插页 2 字数 105 千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印数:1—4000 册 定价:12.00元

序

我们共同面向着21世纪。

21世纪是一个竞争的时代。这竞争是人才的竞争,是人才素质的竞争。未来社会对人才的心理素质提出越来越高的要求。因此,开展素质教育必然成为我国当前基础教育的紧迫任务,提高青少年学生的心理素质也就作为基础教育的一个极为重要的课题被提上了教育改革的议事日程。

什么是人才的心理素质?

从心理学的角度看,一个人的成才取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。其中,认知性机能系统在智慧活动中,直接参与对客观事物认识的具体操作。人们把具有这类机能的诸多心理要素统称为智力因素,它们包括感知、记忆、思维、想象等。智力因素对成才起重要作用。非认知性心理机能系统在智慧活动中,不直接参与对客观事物认识的具体操作,而对智慧活动起始动、维持、强化、定向、引导和调节作用。人们把具有这类机能的诸多心理要素



统称为非智力因素,它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格等。非智力因素对成才起决定性作用。

上述的智力因素与非智力因素综合起来,就构成了人才心理素质的全貌。我们说未来社会对人才心理素质的要求,就是要使我们的青少年一代具备上述这些优良的智力因素和非智力因素。

最近,心理素质教育工作受到人们越来越广泛的重视。越来越多的教师、家长和学生,都感到心理素质的重要,渴望对心理素质及其培养问题有具体的了解,要求从理论与实践的结合上来正确解决好这个问题。

目前,一些较好的关于素质教育的读物相继问世。但是,有关系统全面培养青少年心理素质的专门读物似乎还是一个空缺。为此,我们编写了这套青少年心理素质培养丛书。丛书共十个分册,力图向广大教师、家长及学生全面系统地介绍青少年心理素质培养的理论和方法,以促进我国青少年心理素质教育工作广泛而深入地开展。

这套丛书具有以下几个特点:

一、科学性。丛书以辩证唯物主义为指导,遵循心理科学的理论体系,从现代心理学角度,科学而准确、系统而全面地阐述了各种心理素质的概念、特性、形成、发展和功能等基本知识,特别注意吸收了国内外心理科学的有关最新研究成果,对教师、家长及青少年学生树立科学的心理素质观,具有指导意义。

二、实用性。丛书密切联系青少年学生的学习、生活实际,对各种心理素质的教育和培养,提供了许多具体而实际

可行的建议。特别是各分册都有专门章节以较大篇幅详尽介绍各种心理素质的测评及培养训练的原则、途径和方法,具有很强的可操作性,对教师、家长及青少年学生进行心理素质的教育和培养,具有很好的应用价值。

三、可读性。丛书以成为广大教师、家长及青少年的忠实朋友为宗旨,行文通俗流畅,深入浅出,亲切生动。书中引用了反映古今中外许多名人优良心理素质的事例,或引人入胜,或动人心魄,对青少年具有较强的感染力量。

青少年是祖国的未来,民族的希望。但愿这套丛书对青少年心理素质的教育和培养有所帮助。相信青少年朋友将以优良的心理素质迎接21世纪的挑战!

沈德立

1998年10月于

天津师范大学发展心理研究所

目 录

第一章 情绪和情感概述	(001)
第一节 什么是情绪和情感	(001)
一、情绪和情感的含义	(001)
二、情绪和情感的种类	(004)
第二节 情绪是如何发生的	(013)
一、情绪理论之一——情绪是对生理变化的觉察 (013)	
二、情绪理论之二——情绪与定型有关	(015)
三、情绪理论之三——情绪由三种因素决定 ...	(017)
第三节 情绪的三种成分	(019)
一、情绪的内在体验	(020)
二、表情	(021)
三、情绪的内部生理变化	(022)



第二章 情绪情感与生活学习	(024)
第一节 情绪情感在心理活动中的地位	(024)
一、没有情绪和情感人会怎么样	(024)
二、情绪情感是发动机	(027)
三、情绪是调节器	(029)
四、情绪是人际沟通的内容与手段	(030)
第二节 情绪情感与成才	(031)
一、情绪与学习过程	(031)
二、关于情绪对活动影响的一个小实验	(034)
三、情感与成才	(035)
第三节 情绪与健康	(044)
一、中国古代的七情学说	(045)
二、现代科学的研究成果	(047)
三、你的情绪健康吗	(057)
 第三章 情绪和情感的发展	 (068)
第一节 影响情绪情感的因素	(068)
一、先天因素	(068)
二、后天因素	(069)
第二节 儿童情绪情感发展的基本过程	(073)
一、情绪情感发展的基本趋势	(073)
二、主要情绪的形成和发展	(078)
第三节 青少年情绪情感的主要特点	(083)
一、小学生情绪情感的主要特点	(083)
二、中学生情绪情感的主要特点	(084)

第四章 情绪调节入门	(088)
第一节 情绪能控制吗	(088)
一、情绪的影响因素	(089)
二、情绪的可控性	(095)
第二节 认知、信念、态度矫正策略	(097)
第三节 行为矫正策略	(100)
一、系统脱敏法的原理	(100)
二、系统脱敏的实施步骤	(101)
第四节 音乐、体育与情绪调节	(107)
一、音乐与情绪调节	(107)
二、体育活动与情绪调节	(111)
第五节 如何安慰别人	(114)
一、谈话应注意哪些事情	(114)
二、谈什么内容	(115)
 第五章 愿你永远快乐	 (118)
第一节 学会与挫折相伴	(118)
一、什么是挫折	(118)
二、挫折后常见的心理反应	(120)
三、如何面对挫折	(123)
第二节 超越孤独	(125)
一、孤独的一般原因	(126)
二、青少年与孤独	(127)
三、如何摆脱孤独的心理状态	(129)



第三节 斩断情丝	(131)
一、早恋是青果子	(131)
二、如何对待早恋	(135)
第四节 不再为考试而焦虑	(138)
一、考试焦虑概说	(138)
二、了解你的考试焦虑状况	(142)
三、如何消除考试焦虑	(147)
第五节 和众人在一起是快乐的	(151)
一、了解儿童的交往能力	(152)
二、怎样提高少年儿童的交往能力	(154)
三、交往恐惧	(156)

第一章 情绪和情感概述

第一节 什么是情绪和情感

一、情绪和情感的涵义

一个人要安身立命,求得发展,必然会有各种各样的需要。例如,对食物、衣服、劳动、交往的需要等等。以人自身的需要作为标准,大千世界存在的诸多事物可以分为三类:①可以满足人的需要或帮助人满足需要的事物;②与人的需要是否能得到满足无关的事物;③妨碍人满足自己需要的事物。

人对以上三类事物的态度或体验是不一样的。一般来说,人对第一类事物抱有肯定的态度,它们引起人积极的体验,如高兴、愉快、爱、尊敬等;对于第二类事物,人抱无所谓的态度,此类事物不能引起人的什么体验;对第三类事物人们抱有否定的态度,此类事物引起人消极的体验,如愤怒、痛苦、忧虑、恐惧等。心理学把以上这些由人对于外界事物是否符合自己的需要而产生的态度体验称为情绪和情感。

在心理学中,人的各种心理过程被划分为三个方面,即



认识过程、情绪和情感过程以及意志过程。认识过程指的是感知、记忆、思维、想象这类心理活动,它可以反映事物的外在特征和内在本质。意志过程指的是人出于某种目的,有意识地调整自己的行动并与克服困难相联系的心理活动。

把人的心理活动划分为认识过程、情绪情感过程和意志过程完全是为了认识和研究方便。实际上,这三种心理过程是密不可分的,它们之间的联系极为密切。

情绪情感过程依赖于认识过程。人对于自己没有一丝一毫了解的事物是不会有体验的。人们平时说的“知之深,则爱之切”就是这个道理。反过来,情绪情感过程对人的认识活动也有一定的反作用。情绪情感是进行认识活动的动力。例如,一个喜欢数学的同学就会比别人更多地钻研数学,上数学课的时候认真听讲,自己主动找来许多数学题来做,从而可能使他的数学知识更丰富,对数学比别人有更深刻的认识。人的情绪和情感对意志活动也有一定的影响。在朝鲜战场上,邱少云烈士之所以能够坚持在烈火中一动不动,直至壮烈牺牲,表现出坚强的意志,是对祖国人民和朝鲜人民的挚爱给了他巨大的力量。反过来,意志活动对人的情绪情感也有一定的调节作用。如“制怒”就是用意志力量调节情绪。

“情绪”和“情感”这两个词经常在一起使用,泛指一类现象。实际上,这两个词的含义有一些细微的差异。

1. 情绪通常与人的生理需要相联系,而情感与人的社会需要相联系

人的需要可分为生理需要和社会需要。生理需要指的

是人对诸如食物、水、空气、睡眠等这些维持生存所必须的事物的需要。生理性需要的满足与否导致人的情绪变化。如美食使人愉快,危险使人恐惧等。社会性需要指的是人类在社会生活中形成、为维护社会的存在和发展而产生的需要,如劳动的需要、交往的需要、友谊的需要、求知的需要、道德的需要等。社会需要的满足与否使人产生情感,如爱国主义情感、集体主义情感等。

2.情绪具有较大的情境性和暂时性,情感则具有较大的稳定性

情绪往往随情境或一时的需要的出现而发生,也随情境的变迁或需要的满足而较快地减弱或消逝;而情感则基于对主客观关系概括而深入的认知和一贯的态度,因而具有稳定性和深刻性。例如,孩子过分淘气会使母亲生气,这种情绪具有暂时性,但母亲不会因为孩子一时让人生气就变得不爱孩子。母爱是一种情感,它一般不会在短时间内发生大的变化。正是由于情感具有这种特性,所以它常被视为个性的结构或个性的表现。如果一个人对于不平之事总是嫉恶如仇,对于正义事业总是热情支持,我们就会说他是一个有正义感的人。也就是说,这种正义感是他的一种性格特征。

3.情绪有较多的外显性和冲动性,而情感则较为内隐和深沉

当人处于某种情绪状态时,经常会有明显的外在表现,如垂头丧气、手舞足蹈、暴跳如雷等。相比之下,情感没有明显的外部表现,显得较为深沉,经常以内隐的形式存在或以



微妙的方式流露出来。情绪一旦发生，人往往一时难以控制；而情感一般不存在这种情况，它始终处于意识的支配下。

情绪和情感虽有各自的特点，但其差别是相对的。它们往往交织在一起，很难严格地区分。在一定的意义上可以认为，情绪是情感的外在表现，情感是情绪的本质内容。一般地说，情感的产生总伴随有情绪反应，而情绪的变化经常受情感的支配。

二、情绪和情感的种类

（一）情绪的种类

情绪的表现形式是多种多样的。依情绪发生的强度的大小、持续时间的长短以及紧张程度，可以把情绪分为心境、激情和应激三种。

1. 心境

心境是一种微弱、平静而持续时间较长的情绪状态。它就是平时我们所说的心情，如愉快、舒畅、烦闷、抑郁等。在心境发生的全部时间内，它似乎影响着人的一切，好像周围的所有事物都染上了这种情绪色彩。当人心情愉快时，看什么都顺眼，做什么事都带劲，真好像是“看花花也笑，看水水唱歌”。可当人心情烦闷时，看什么都不顺眼，“见到什么都来气”。

引起人的不同心境的因素有许多。有时它是对人有重要意义的事件，如考试失败、当上了区级三好学生等；有时它似乎是微不足道甚至毫无关系的小事，如丢了一支铅笔或空中的阴霾遮蔽了太阳等。人的心境还可由回忆及对身体

状态的感觉引起。

引起心境的原因,人们并不都能意识到,所以经常可以听到有人这样说:“不知为什么今天心情特别高兴。”

人们还往往具有自己比较独特、稳定的心境。有的人经常处于朝气蓬勃的心境中,愉快,乐观;有的人经常处于抑郁愁闷的心境中,终日愁眉苦脸。心境是受一个人的思想观点、理想、人生观、世界观的影响形成的。有些人即使在极为不利或困难重重的条件下,仍能保持乐观的心境。例如,有的病残人仍能保持良好的心境,虽然自己经常忍受痛苦的折磨,但却安慰和鼓励别人。

心境对人的工作、学习、生活有很大的影响。积极、良好的心境有助于人发挥自己的能力和提高工作、学习的效率,增强克服困难的勇气;消极、不良的心境会使人懈怠和放弃。因此,努力培养和激发积极的心境,克服消极的心境,学会做心境的主人,是非常重要的。而要做到这一点,关键是树立远大的理想和信念,培养自信心。同时,在生活中要注意培养自己坚强的意志,积极锻炼身体,保持精神振奋,使自己经常处在良好的心境中。

2. 激情

激情是一种迅速而短暂的情绪状态。“勃然大怒”、“欣喜若狂”、“大惊失色”等都是激情的表现。

激情有时是由生活中特别重要的事情引起的;有时是由互相矛盾的愿望或冲突引起的;有时是由过度抑郁引起的。总之,它的原因是多种多样的。

在激情的状态下,人的内脏器官、分泌腺和表情都会发



生明显的变化。暴怒时,肌肉紧张、面红耳赤;绝望时,目瞪口呆、面色苍白;狂喜时,手舞足蹈、放声大笑;悲痛时,木然不动或涕泪交加。

有人曾这样描写奥运会运动员获得胜利后的激动表现:

一般来说,新手获得世界冠军大多是欣喜过望的,场面也更为激越一些。当名不见经传的苏联射击选手奇洛娃初出茅庐就获得第24届奥运会的第一枚金牌时,激动得不能自己,语无伦次地抽咽着说:“太好了!太好了!”任哭和笑组合在一起尽情地挥洒。美国体操选手雷顿本来是替补队员,意外地荣获奥运会冠军后兴奋得发了疯,只见她一会儿双手抱头;一会儿仰天长啸;一会儿又匍匐在地,久久不动。她手足无措,不知用什么方式来尽吐心中的快意。

这些运动员的表现就是激情。

按激情的结果,激情有积极和消极之分。积极的激情与理智、坚强的意志联系在一起,能帮助人克服困难、攻克难关。如,当运动员参加国际比赛时,为国争光的激情成为力量的源泉;胜利完成一次重大任务后的狂欢,可以鼓舞一个人继续前进。消极的激情则对人的活动具有不良作用,使人的自制力显著下降。如,在绝望中沉沦落寞;或者一时冲动,做出一些不该做的事,而一旦时过境迁,情绪恢复了平静,却又叫苦不迭、悔恨万分。有人将青少年期称为“风暴期”,主要是指青少年血气方刚,容易被激情所控制,情绪变化快,反应激烈,经常从一个极端走向另一个极端。因此,青少

年应特别注意避免激情的消极影响。

3. 应激

应激是出乎意料的紧急情况所引起的急速而高度紧张的情绪状态。人在学习、工作和生活中,往往会遇到突然发生的事件和危险,它要求个人迅速地运用自己的智慧和经验,立刻作出决定,以应付紧急情况,此时产生的特殊体验就是应激。

应激状态改变了机体的激活水平,特别是肌肉的紧张度、血压、腺体的分泌、心率、呼吸系统发生明显变化。在极度紧张的情况下,由于身体各部分机能的改变而发生全身性兴奋泛化,使个体行为紊乱,不能合理地进行符合当时目的的行动,如出现不必要的动作,语无伦次,神情慌张等;同时,由于意识的自觉性降低,也会出现思维混乱,分析能力减弱,感知记忆出现错误,注意的分配和转移困难等情况。有的人在紧急情况下,发生全身抑制,使机体的活动受阻;有的人在应激状态下机体机能失调,发生休克。

应激的激活程度有个体差异。有的人在应激状态时所有的肌肉都呈现紧张,有的人只有部分肌肉紧张;有的人在应激时心率加快,有的人不出现这种情况。这是由于个人的生理特点以及经验、态度、个性不同的缘故。

在应激状态下,人体的内分泌发生变化,肾上腺素等激素分泌量增加,身体活力增强,使人体处于充分动员的状态,这有利于人应付紧急情况。应激时机体的激动水平一般比激情时的激动水平更高,认识范围更趋于缩小,往往导致人的行动不符合原先的预定目的。有的人在应激状态下,出