

许远理 熊承清 著

情绪心理学的 理论与应用



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

情绪心理学的理论与应用

许远理 熊承清 著



中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

情绪心理学的理论与应用/许远理,熊承清著.
—北京:中国科学技术出版社,2011.8
ISBN 978-7-5046-5927-9

I. ①情… II. ①许…②熊… III. ①情绪-研究
IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第187151号

出版人 苏青
责任编辑 杨艳梅
封面设计 青鸟意识艺术设计
版式设计 达卡图文
责任校对 孟华英
责任印制 李春利

出版 中国科学技术出版社
发行 科学普及出版社发行部
地址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮编 100081
发行电话 010-62173865
传真 010-62179148
投稿电话 010-62176522
网址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开本 787mm×1092mm 1/16
字数 250千字
印张 14.25
印数 1—1000册
版次 2011年8月第1版
印次 2011年8月第1次印刷
印刷 北京正道印刷厂印刷

书号 ISBN 978-7-5046-5927-9/B·34
定价 30.00元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换)
本社图书贴有防伪标志,未贴为盗版

内 容 简 介

本书共分为两部分：第一部分主要从情绪心理学基本概念，情绪心理学的理论，情绪的测量方法，核心情感，情绪智力理论和情绪的发展等方面探讨了情绪心理学研究的基本理论问题。第二部分主要从情绪、情感的功能，情绪调节，学生的学业情绪、成就目标与学业成就的关系，幸福感以及情绪与心理健康等角度探讨了情绪心理学研究的实践应用问题。本书既可以作为心理学专业本科生的教材使用，也可作为对情绪心理学研究感兴趣的读者和研究生的选读材料。

作者简介



许远理，1960年9月出生，河南省商城县人。1993年在河南大学获得心理学硕士学位；2001年师从郭德俊教授，2004年在首都师范大学获得心理学博士学位，现为信阳师范学院教授，教育科学学院院长，硕士生导师。主要研究方向是情绪与认知及其脑机制、情绪智力、元情绪、核心情绪等。出版《情绪智力三维结构理论》、《情绪智力9要素理论》等著作4部，发表学术论文50多篇，主持完成省、部级课题6项。

前言



情绪心理学是一门既古老又年轻的学科。情绪作为人类最主要的心理现象之一，对心理的发生、发展以及人类的生活、工作、学习、社会适应、身心健康等都起着重要作用。然而，由于受古希腊哲学中唯智主义的影响，情绪被看成是发动、干涉、破坏认知和行为，强调认知对情绪的发动、评价、改变情绪反应和体验等方面的绝对作用。长期以来情绪、情感没有受到心理学工作者应有的重视。

随着 20 世纪 80 年代中后期认知神经科学和情感神经科学的兴起，国外心理学家开始重视情绪的研究，并深入探讨情绪与认知的关系，发现认知与情绪不再是“主—仆”关系，而是互倚关系，情绪、情感在心理活动过程中有时甚至更重要。而国内心理学工作者真正关注并进行科学研究是近几年的事，开始有大量论文和几本论著发表和出版。就已出版的著作来看，有的偏重于理论，非专业人员很难理解；有的是通俗读物，但相对缺乏科学性；有的是材料的堆砌，缺乏逻辑性和系统性。近几年，我们在研究生和本科生的教学中发现，很难找到一本适合学生的用书。鉴于此，我们撰写本书的目的是想把情绪的理论与应用结合起来，尽量满足不同读者的要求。

本书分为理论篇和应用篇两大部分，第一章至第七章为理论篇，第八章至第十二章为应用篇。第一章主要介绍情绪和情感的概念、定义，情绪与情感的种类、范畴以及区别与联系，让读者对情绪、情感有个概括了解。第二章主要介绍几种有代表性的情绪理论和观点。第三章根据近年来情绪研究出现的新思路和新手段，论述情绪测量的主要研究方法。

第四章主要介绍和论证 20 世纪以后情绪与认知之间相对独立、相互作用、相互依存等关系的根据和一些最新研究进展。第五章主要探讨核心情感概念的历史根源、概念内涵,核心情感与感情、情绪、情感、心境、意识的区别,核心情感存在的合理性及神经机制。第六章侧重介绍情绪智力理论产生的历史必然,国外 3 种主要情绪智力理论,国内有代表性的情绪智力,各种情绪智力理论的异同点及其研究进展情况。第七章主要探讨情绪发展成分和进程,情绪发展的年龄特征。第八章侧重探讨情绪、情感的功能,即积极情绪的积极功能和消极功能,消极情绪的消极功能和积极功能。第九章主要讨论情绪调节的概念、内涵、定义,情绪调节对身心健康的影响以及情绪调节的一些具体方法。第十章主要讨论学业情绪、成就目标与学业成绩之间的关系。第十一章主要介绍和讨论什么是幸福感,幸福感的心理机制和社会功能,国内外幸福感的研究进展以及影响幸福感的因素。第十二章主要探讨情绪与心理健康的关系。

本书系河南省科技厅科技计划项目(102400450268)、河南省教育厅自然科学研究计划项目(2011A180028)、河南省教育厅人文社科项目(2010-JD-015)和河南省教育厅人文社科项目(2010-GH-142)的部分研究成果。

本书主要由许远理和熊承清撰写,其中第五章由黄玲玲撰写、第八章由刘翠平撰写、第十二章由孙天义撰写。各章撰写完成后,熊承清进行了初审,许远理审阅了全部书稿,并做了全书的统稿工作。

尽管我们投入了大量的时间和精力,付出了艰辛的努力,但由于作者的水平和研究视野的局限,加之该学科的许多理论与应用正在发展过程之中,学科体系尚不完善,问题和遗憾在所难免。敬请各位专家、同行、读者批评指正,以便再版时予以修订,使之日臻完善。

许远理

2011 年 6 月于信阳师范学院

目 录



上篇 理论篇

第一章 绪 论	3
第一节 情绪和情感的概念	3
一、情绪与情感的区别与联系	4
二、情绪、情感的定义	5
第二节 情绪与情感的分类	8
一、情绪状态的分类	9
二、社会性情感的分类	10
第二章 情绪的理论	13
第一节 传统的理论观点	13
一、达尔文的情绪进化理论	13
二、詹姆士-兰格情绪理论	14
三、坎农-巴德情绪理论	15
第二节 精神分析的情绪理论	16
一、弗洛伊德的情绪理论	16
二、新精神分析学派的情绪理论	17
第三节 情绪的认知理论	18
一、阿诺德的情绪理论	18
二、沙赫特的情绪理论	18
三、拉扎勒斯的认知-评价理论	20
第四节 情绪的动机-分化理论	21
一、情绪与人格系统	21
二、情绪系统及其功能	21
三、情绪激活与调节	22
第五节 情绪的不协调理论	23

第三章 情绪的测量	25
第一节 情绪测量的相关概念	26
第二节 情绪测量的相关问题	27
一、时限	28
二、背景	28
三、信度	29
四、效度	30
第三节 情绪测量的类型	31
一、主观体验的自我报告	31
二、情绪的观察评定	39
三、情绪的面部测量	40
四、情绪的自主神经系统测量	44
五、情绪的大脑测量	45
六、情绪的声音测量	46
七、情绪敏感性任务	47
第四章 情绪与认知的关系	51
第一节 20 世纪初至 60 年代左右的情绪与认知研究概况	51
第二节 20 世纪 60 年代左右至 80 年代的情绪与认知研究概况	53
第三节 20 世纪 80 年代的情绪与认知关系的争论	58
第四节 近期认知神经科学对情绪与认知关系的研究	64
第五章 核心情感	68
第一节 核心情感概念的历史根源	68
一、核心情感的历史争论	68
二、核心情感的研究现状	71
第二节 核心情感的概念内涵	73
一、核心情感的效价	74
二、核心情感的唤醒度	75
三、效价与唤醒的合理性	76
第三节 核心情感与相关概念的比较	77
一、核心情感与感情、情绪、情感的区别	77
二、核心情感与心境的区别	79
三、核心情感与意识的区别	80
第四节 核心情感的神经机制	81
第五节 核心情感的认知功能	83

一、核心情感与主观体验·····	84
二、核心情感与言语功能·····	84
三、核心情感与记忆·····	84
四、核心情感与学习·····	85
第六节 核心情感的测量方法·····	85
一、自我报告测量·····	86
二、核心情感的生理指标测量·····	88
第七节 核心情感的相关研究·····	89
一、核心情感的个体差异·····	89
二、核心情感与人格特质的关系·····	89
三、核心情感与心理调适的关系·····	90
第六章 情绪智力理论 ·····	92
第一节 萨洛维和梅耶情绪智力的能力理论及发展·····	93
一、萨洛维和梅耶的情绪智力概念·····	93
二、萨洛维和梅耶情绪智力的结构模型及发展·····	94
第二节 戈尔曼情绪智力的胜任力理论及发展·····	96
一、戈尔曼的情绪智力概念·····	96
二、以戈尔曼为代表的情绪智力理论结构模型及发展·····	97
第三节 巴让情绪智力的人格特质理论及发展·····	101
一、巴让的情绪智力概念·····	101
二、情绪的和社会智力的结构·····	101
第四节 情绪智力三维结构理论·····	103
一、情绪智力三维结构理论模型与内容·····	103
二、情绪智力三维结构理论的意义与创新·····	104
第七章 情绪的发展 ·····	106
第一节 情绪发展的成分·····	106
一、情绪反应性和情绪表达·····	106
二、情绪调节·····	107
三、情绪性·····	107
四、情绪理解·····	108
第二节 情绪发展的影响因素·····	108
一、儿童的气质·····	108
二、关系的影响·····	109
第三节 正常和异常的情绪发展·····	112
第四节 情绪发展的特征·····	113

一、婴儿早期	113
二、婴儿后期	114
三、幼儿期	115
四、学前期	115
五、儿童中期	116
六、青春期	117

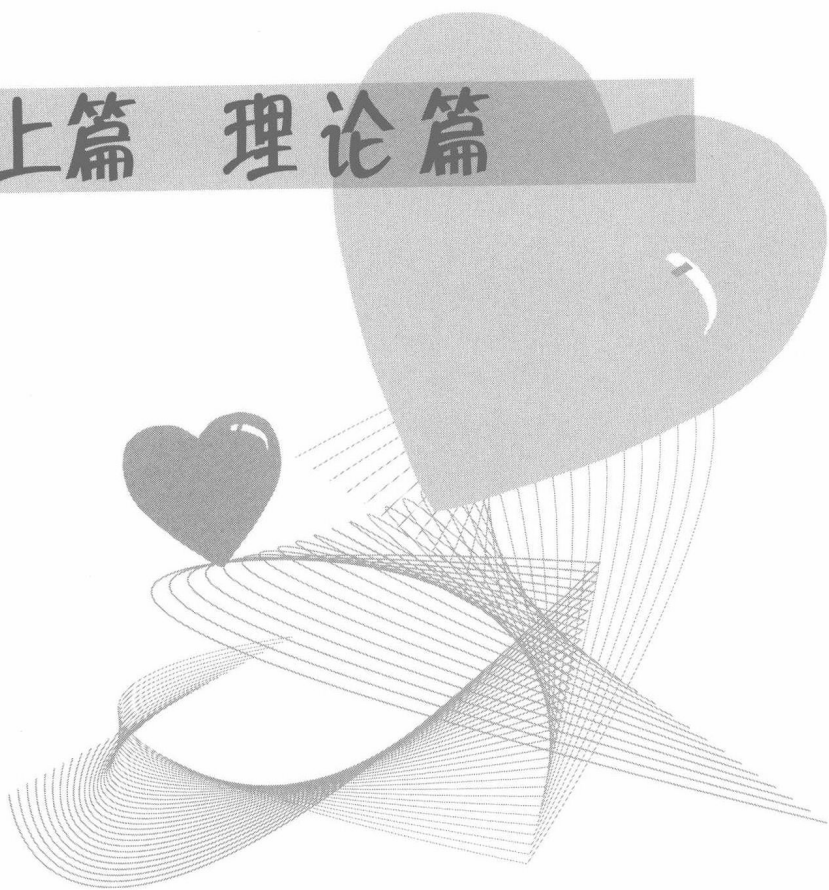
下篇 应用篇

第八章 情绪、情感的功能	121
第一节 积极情绪、情感的功能	122
一、积极情绪被疏忽的原因	122
二、积极情绪功能的理论观点	123
三、特定积极情绪的功能	129
第二节 消极情绪、情感的功能	132
一、消极情绪的性质	132
二、消极情绪功能具有积极作用的一般概述	133
三、具体消极情绪功能的积极价值	134
四、消极情绪功能的消极作用	138
第九章 情绪调节	140
第一节 情绪调节的内涵	140
一、情绪调节的定义	140
二、情绪调节的过程	142
第二节 情绪调节与身心健康	143
一、进食障碍	143
二、酒精滥用	144
三、人际问题	144
第三节 情绪调节的具体方法	145
一、认知训练	145
二、音乐调节法	147
三、生物反馈法	149
四、颜色调节法	150
五、呼吸调整法	151
六、念动训练法	152
七、暗示调节法	154
八、表情调节法	155

九、驱逐焦虑法	156
十、其他简单易行方法	157
第十章 学业情绪、成就目标与学业成就	160
第一节 学业情绪	161
一、学业情绪的概念	161
二、学业情绪的结构	163
三、学业情绪的测量	163
四、学业情绪与学业成就的关系	164
第二节 成就目标	166
一、成就目标的概念	166
二、成就目标的结构	167
三、成就目标的测量	167
四、成就目标与学业成就的关系	168
第三节 成就目标与学业情绪的关系	169
第十一章 幸福感	172
第一节 幸福感的概念	173
一、中国思想史上的幸福观	173
二、西方思想史上的幸福观	174
三、近代幸福感的概念	175
四、现代幸福感的概念	175
第二节 幸福感产生的心理机制	179
一、社会比较理论	179
二、归因理论	179
三、目标理论	180
四、情绪信息加工模型	181
第三节 国内外有关幸福感的研究概况	183
一、国内近十年有关幸福感的研究	183
二、国外近三十年有关幸福感的研究	183
第四节 幸福感的影响因素	184
一、人口学变量与幸福感	184
二、经济因素与幸福感	184
三、人格因素与幸福感	186
四、文化因素与幸福感	186
五、积极情绪与幸福感的关系	187
六、情绪智力与幸福感的关系	189

第十二章 情绪与心理健康	194
第一节 情绪疾病的因果联系	194
一、情绪作为疾病的诱因	194
二、情绪作为疾病的结果	195
第二节 情绪与大学生的身心健康	195
一、大学生的情绪特点	195
二、大学生情绪健康的标准	197
三、情绪对大学生的影响	198
第三节 大学生常见情绪困扰与情绪调适	199
一、大学生的情绪问题的定义	199
二、大学生情绪问题的表现	200
三、大学生情绪问题产生的原因	205
四、大学生情绪调适的方法	208
参考文献	214

上篇 理论篇



第一章 绪 论

人在学习、工作和生活中，随时随地都会发生喜、怒、哀、乐等情绪、情感的起伏变化。人的一切活动无不打上情绪的印迹，情绪像是染色剂，使人的生活染上各种各样的色彩；情绪又恰似催化剂，使人的活动加速或减速地进行。

情绪、情感与人们的生活也关系密切。通常我们说某些人生活痛苦，某些人生活快乐；说都市人生活紧张，乡村人生活悠闲；都是用情绪状态来形容人的生活品质。离开了情绪字眼，几乎就无法说明生活的状态。

人生苦多乐少的原因是什么？这是历来哲学家与宗教学家尝试解答而迄无答案的问题。如果从心理学的观点探讨这一问题，一般的看法是，个体的苦与乐的情绪，多半是伴随着个体的行动或心理历程而产生的。最明显的例子是：追求的东西得到了会使人感到快乐，既得的东西丧失了会使人感到痛苦；想到某些事情会使人感到快乐，回忆另一些经验会使人感到痛苦。如此看来，生活中情绪的起伏与变化，都是有原因的；情绪起伏变化的原因，都是由于行为或心理活动的后果。

情绪、情感涉及我们生活的每个方面。我们清醒的每一时刻，都伴随着感觉的差异、变化和情绪的冲动，并且体验着不同的心境和情感。事实上，对大多数人而言，我们表达和体验情绪的方式将我们从根本上区分开来。看起来，我们必须先知道情绪是什么。然而，如果我们看一看并试着给出一个情绪的定义，我们就会发现，这个任务是相当困难的。尽管给出一个情绪的例子相当容易，但是用概括的方式给出情绪的定义却非常难。情绪、情感看起来似乎很直接明显，但又会令人迷惑不解。因此，这个问题对心理学家来说非常具有挑战性，产生了很多概念上和理论上有争议的问题。

第一节 情绪和情感的概念

古往今来，情绪和情感一直是哲学家和心理学家主要关注的问题之一，他们各自对情绪的实质提出了各种不同的看法。由于情绪和情感的极端复杂性，对情绪的界定以及情绪产生的机制有着不同解释。当前比较流行的一种看法是：情绪和情感

是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。这种看法说明，情绪是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。当客观事物或情境符合主体的需要和期望时，就能引起积极的情绪和情感，如在一次重要考试中取得了好成绩会感到高兴。当客观事物或情境不符合主体的需要和愿望时，就会产生消极、否定的情绪和情感，如失去亲朋好友会引起悲痛，遭到不合理的批评会感到委屈和生气。由此可见，情绪反映的是主体与事物或事件之间的关系，是客观事物能否满足主体需要而产生的一种体验状态。

情绪是有机体反映客观事物与主体需要之间的关系的态度体验。由某种刺激（外在的刺激或内在的身体状况）作用于有机体所引起的。具有以下三方面特点：

第一，具有独特的主观体验。它不是有机体对现实对象和现象本身的反映，而是由客观现实与有机体的需要之间关系所引起的喜、怒、哀、惧等主观感受。

第二，具有明显的机体变化和生理唤醒状态。例如：内脏机能的变化（消化、呼吸、循环及内外分泌器官的活动）、脑电和皮电活动的变化、外部表情（包括面部表情、声色表情、身体表情等）的变化。

第三，具有独特的生理机制。不仅大脑皮层，而且大脑皮层以下的丘脑、下丘脑，边缘系统，网状系统等部位也起着特定的作用。最基本的情绪形式是喜、怒、哀、惧，其中每种具有不同程度的区别。不同性质、不同程度的基本情绪可组成各种复合情绪。根据情绪体验的性质可分为积极情绪和消极情绪两种。前者是由符合和满足有机体需要的对象所引起的，如愉快、喜悦等；后者是指由妨碍与干扰需要得到满足的东西所引起的，如痛苦、恐惧、愤怒等。

情绪状态的发生每个人都能够体验，但是对其所引起的生理变化与行为却较难加以控制。人们处于某种情绪状态时，个人是可以感觉得到的，而且这种情绪状态是主观的。因为喜、怒、哀、乐、惧等不同的情绪体验，只有当事人才能真正地感受到，别人固然可以通过察言观色去揣摩当事人的情绪，但并不能直接地了解和感受。情绪经验的产生，虽然与个人的认知有关，但是在情绪状态下所伴随的生理变化与行为反应，却是当事人控制的。情绪每个人都会有，心理学上把情绪分为四大类：喜，怒，哀，乐。若再把它们细分还有很多，基本包括我们身上所发生的所有。

一、情绪与情感的区别与联系

在日常生活中，人们时常把情绪与情感这两个概念混用或相互替代，或者把情绪看做是与生物性需要相联系的、具有较大情境性和冲动性的心理反应，把情感看做是与社会性需要相联系的、具有稳固性和理智性的心理反应。但在规范化的情绪心理学领域，情绪与情感是既有区别又有联系的，主要表现在以下几个方面。

第一，情绪和情感既起源于种族进化，又是人类社会历史发展的产物。因此，在使用情绪、情感这类术语去标示在如此漫长的历史演化过程中发生的、可处于不