

素质教育活动用书

孙杰 晓慧 等 / 编

心理素质篇

之

聚焦情绪



远方出版社

素质教育活动用书

心理素质篇之聚焦情绪

编者 孙杰 晓慧 等
江苏工业学院图书馆
藏书章

00.000
远方出版社

责任编辑:张阿荣

封面设计:海 燕

素质教育活动用书
心理素质篇之聚焦情绪

编 者	孙杰 晓慧 等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市朝教印刷厂
版 次	2004 年 12 月第 1 版
印 次	2004 年 12 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	384
字 数	4200 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-897-1/G·289
总 定 价	960.00 元(共 48 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

中小學生正處於兒童期向青少年期的轉化過程之中，這時的中小學生的身心發展有以下四個特徵：身體發展的急劇性、身心發展的異時性、身心發展的挫折性、身心發展的閉鎖性。青少年學生的身心特徵決定了他們在自我意識的分化和統一上，理想與現實的統一上，正確對待挫折和異性上等各方面，容易出現這樣那樣的心理矛盾和情緒衝突，並可能由此引起心理失調，再加上面臨現代社會的激烈競爭，許多中小學生不同程度地存在各種心理困擾和障礙。有些問題如不能及時解決，將會對學生的健康成長產生不良的影響，甚至會使學生出現行為障礙或人格缺陷等嚴重問題。因此，中小學生的心理健康教育已經成為一個不容忽視的問題。

教育部《關於加強中小學心理健康教育的若干意見》指出，良好的心理素質是人的全面素質中的重要組成部分，是未來人才素質中的一項十分重要的內容。

为此,我们在48册一套的《素质教育活动用书》中编写了6册心理素质教育读本,对中小學生进行心理知识的宣传和普及。这6册书中包括了心理学知识的介绍,形形色色的心理测验、心理治疗,以及如何进行人际交往、如何调节情绪等知识,能够帮助中小學生更好地认识自我、调整自我、完善自我。

由于编写人员水平所限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编者

目 录

第一章 情绪概述.....	(1)
第一节 什么是情绪和情感.....	(1)
第二节 情绪的功能.....	(8)
第三节 情绪的形式和类别	(17)
第四节 情绪的维量与极性	(25)
第五节 情绪的存在形式	(29)
第六节 情绪的分类	(31)
第七节 情绪的生理基础	(36)
第八节 自主神经系统与情绪	(38)
第九节 内分泌系统与情绪	(45)
第十节 躯体神经系统与情绪	(48)
第十一节 情绪调节与情绪健康	(51)
第十二节 情绪的调节八种方法	(67)
第二章 青少年情绪发展特点	(94)
第一节 青少年情绪情感的基本特点	(94)

第二节	青少年情绪情感的主要特点	(97)
第三节	青少年情绪问题产生的原因	(106)
第四节	青少年的情绪与身心健康	(110)
第五节	情绪的发生和变化	(115)
第六节	青少年不良情绪的表现	(119)
第七节	良好情绪的保护与不良情绪的改善	(121)
第三章 青少年情绪问题		(129)
第一节	青少年情绪偏差	(129)
第二节	青少年抑郁性情绪障碍	(131)
第三节	青少年十大烦恼	(135)
第四节	青少年的情绪和意志	(137)
第五节	坏脾气引发的疾病	(139)
第六节	不易自我控制的情绪	(141)
第七节	青春期为什么情绪不稳定	(145)
第八节	长大了,情绪波动怎么还那么大	(148)
第四章 正确处理情绪问题		(152)
第一节	如何克服神经质	(152)
第二节	如何培养热忱	(155)
第三节	如何改变性情暴躁的坏毛病	(159)
第四节	如何对待挫折	(163)
第五节	如何有效处理自己的愤怒	(166)
第六节	如何培养积极情绪	(171)

第七节	如何有效疏导牢骚·····	(178)
第八节	如何控制心烦意乱·····	(182)
第九节	如何控制恐惧·····	(185)
第十节	如何矫正冷漠情绪·····	(188)
第十一节	如何调节与控制自己的情绪·····	(192)
第十二节	如何保持良好的情绪·····	(195)
第五章	学会调整情绪·····	(197)
第一节	学会认识情绪·····	(197)
第二节	学会发现和克服情绪低潮·····	(204)
第三节	学会自我心理调节·····	(209)
第四节	学会自我解嘲·····	(212)
第五节	学会激发积极情感·····	(215)
第六节	学会训练坚忍不拔·····	(219)
第七节	学会保持身心健康·····	(222)
第八节	学会预防八个“过度”·····	(224)
第九节	学会做情绪的主人·····	(228)
附录:格言在线	·····	(231)

第一章 情绪概述

第一节 什么是情绪和情感

人在生活中,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。人需要积极的、快乐的情绪,它是获得幸福与成功的动力,使人充满生机;人也会体验焦虑、痛苦等消极的情绪,它使人心灰意冷,沮丧消沉,若不妥善处理,还可能严重危害身心。人的一生,就是这样游弋在情绪海洋中,在色彩斑斓的情绪世界里领略着

人生五味。古往今来,人们为此感叹,亦为此迷惑,不断提出一个古老又常新的问题:情绪、情感究竟是什么?

一、情绪的定义

传统心理学把心理现象划分为3个方面,即认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是对客观事物或事件本身属性的加工过程,它们反映着事物、事件本身所具有的感性的或理性的特性。意志过程是认识活动的能动方面或自觉的调节方面,是认识活动的延伸。因此,认识活动和意志活动都是以客观事件本身的特性对人起作用的。

情绪与认识不同,情绪是以主体为中介的一种心理活动形式。主体,在此主要指主体的愿望、需要、渴求的欲望、追求的目标等倾向而言。例如,在认识活动中,光线引起明亮感,声音引起听觉,学习导致记忆。但是,人的心理活动远远不止于此。人作为主体,客观事物或事件对他总是具有某种意义的。客观事件或情境可以符合或不符合主体的需要或愿望,对实现主体的渴求目标有益或有害。因此,每

当认识活动发生时,主体对它总是有一定的态度。例如,湖光塔影、鸟飞鱼游不但有声有色,而且使人赏心悦目、心旷神怡,因为这景色有益于人的身心健康。然而在闹市,车水马龙、拥塞截堵和严重的大气污染,使人厌烦和忧心难耐。清澈的水和一氧化碳本身并不具有愉悦或恐惧的属性,它们作用于人,使人产生愉快或悲伤、满意或痛苦等情绪,这是它们与人之间的特定关系所决定的,是它们对人所具有的含义所引起的。鉴于此,情绪可定义为:情绪是个体与环境意义事件之间关系的反映。

客观事件或情境对人的意义可有积极的性质或消极的性质,从而导致情绪与认识不同的第二个特点,即情绪有正性的与负性的或积极的与消极的之分。凡对人有积极意义的事件引起肯定性情绪,而具有消极作用的事件则引起否定性情绪。由此而论,环境事件的变化和主体态度的变化会引起主体与客体之间关系的变化。有益于主体的客观事件与主体关系得到维持,将产生肯定性情绪;它们之间联系的终结或破坏,则将导致否定性情绪。反之,有害于主体的事件与主体之间的联系的持续存在,将加强负性情绪,它们

之间联系被主体摆脱,则将产生正性情绪。由此可见,任何情绪的产生、维持或改变,均以主体与客体之间关系的改变为转移。基于上述分析,情绪亦可看作:个体与环境意义事件之间关系的维持或改变(J·Campos,1990)。

从以上定义可以看出,情绪的性质决定了它的复杂性。情绪在构成上有外显行为、内在体验和生理唤醒等多种成分;在品种上有基本情绪与复合情绪的无可胜数的类别;以及具有强烈或淡漠、激烈或恬静、短暂或持久等多种存在形式。情绪的发生“惊扰”整个有机体,唤醒神经系统各水平和意识各水平的活动。凡此种种,可认定情绪是一种多成分、多维量、多种类、多水平整合的复合心理过程。情绪的每一次发生,都是兼容生理和心理、本能和习得、自然和社会诸因素的交叠。

二、情绪和情感的概念区分

情绪和情感既是在种族进化中发生,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、可处于不同水平上的这一心理现象时，人们心目中所指的内涵常常有所不同。例如，在过去教科书中出现过的、把同生物需要相联系而产生的感情反应称为情绪，把受社会规范制约的称为情感；在标示感情反应的形式方面采用情绪，标示感情内容时采用情感。但是这两种区分方法都不能把情绪和情感这两个概念截然划分清楚。

综览有关文献，学者们把这种区别于认识活动、并同人的特定需要相联系的感情性反映统称为感情(affection)。它一般地包容着情绪和情感的综合过程。因此，无论情绪或情感，指的乃是同一过程和同一现象。在不同的场合使用情绪或情感，指的是同一过程、同一现象所侧重的不同方面。

情绪(emotion)代表着感情性反映的过程。无论在动物或人类，感情性反映的发生都是脑的活动过程，或个体需要的特定反映模式的发生过程。从这个意义上说，情绪概念既可用于人类，也可用于动物。

情绪这一术语，按照蒙纳(Murray, 1888)字典，是来自

拉丁文 e(外)和 movers(动),表示从一处向外移到另一处。例如,“雷引起空气的流动”(1708),“冰在山洞里流是由于震动”(1758),“群众的扰动是由于……所引起”(1709)。这里无论是在物理学或社会学上,以及在不同时代所使用的“流动”、“震动”或“扰动”,都是 emotion 这个词。后来这个词用于表示人的精神状态上,例如,“快乐的满足一般称之为 emotion”(1762)。由此可见,情绪一词在词源上是用来描述一种“动”的过程。现在它已不再在物理学和社会学的范畴上使用,而限定标示精神的的活动。因此,把情绪一词限定标示感情的活动过程,就严格地规定了它的内涵。此外,鉴于情绪由神经过程所携带,并表现于外和可被测量,所以对它的测量称为情绪测量。

情感(fellings)经常被用来描述具有稳定而深刻社会含义的高级感情。它所代表的感情内容,诸如对祖国的尊严感,对事业的酷爱,对美的欣赏时,所指的感情内容不是指其语义内涵,而是指对这些事物的社会意义在感情上的体验(experience)。

情感这个词包含一个“感”字,有感觉、感受之意;还包

括一个“情”字,又有不同于感觉(sensation)之解。“feeling”有感觉、感触、心情、同情、体谅等多种含义,说明情感这一概念既包括与感觉、感受相联系的“感”,又包括与同情、体验相联系的“情”。因此,情感这一术语的基本内涵是感情性反映的“觉知”方面,集中表达感情的体验和感受。

情绪和情感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。二者均既可发生在高等动物和前言语阶段婴儿,也可以发生在成人和高级社会性反映之中。这是因为,人们日益公认,当高等哺乳类动物显示出痛苦、安适或愤怒时,或当婴儿对母亲欢快愉悦,对生人表现警惕和恐惧时,不能认为他们没有内在感受;尽管是处于不同发展阶段的动物或人类婴儿,他们对这种感受的觉知水平与人类成人有所不同罢了。

心理学对感情性反映的研究,侧重在它们的发生、发展的过程和规律,因此较多使用情绪这一概念。

第二节 情绪的功能

一、情绪是适应生存的心理工具

在低等动物种系中,几乎无情绪可言。即使在低等脊椎动物中,所有的只是一些具有适应价值的行为反应模式。例如,搏斗、逃跑、哺喂和求偶等行为。这些适应行为在它们与特定的生理唤醒相对应时发生,当动物的神经系统发展到皮质阶段时,生理唤醒在脑中产生相应感觉(感受)状态并留下痕迹,就是最原始的爱、怒、怕等情绪。因此,情绪是进化的产物。

当特定的行为模式、生理唤醒及相应的感受状态三成分出现后,就具备了情绪的适应性,其作用在于发动机体中能量使机体处于适宜的活动状态;将相应的感受通过行为(表情)表现出来,以达到共鸣或求得援助。所以,

情绪自产生之日起便成为适应生存的心理工具。

人类继承和发展了动物情绪这一高级适应手段。人类个体发育几乎重复了动物种系发生的过程。人类婴儿在出生时,由于脑的发育尚未成熟,还不具有独立行动和觅食等维持生存的基本能力,他们靠情绪信息的传递,得到成人的哺育。成人正是通过婴儿的情绪反应体察他们的需要,并及时调整他们的生活条件的。

因此,情绪的适应功能从根本上说是服务于改善和完善人的生存和生活条件的。无论是儿童或成人,通过快乐表示情况良好;通过痛苦表示急需改善的不良处境;通过悲伤和忧郁表示无奈和无助;通过愤怒表示行将进行反抗的主动倾向。同时,由于人生活在高度人文化的社会里,情绪的适应功能的形式有了很大的变化,例如,人用微笑向对方表示友好,通过移情和同情来维护人际联结,掩盖粗鲁的愤怒行为等,情绪起着促进社会亲和力的作用。但是人们也看到,在个人之间和社会上挑起事端而引起的情绪对立,有着极大的破坏作用。总之,各种情绪的发生,时刻都在提醒着个人和社会,去了解自身或