

董 文 主编

现代应用心理学精品系列



情绪心理学

合肥工业大学出版社

情绪心理学

主 编 董 文

副主编 杜 娟 张建兴

王淑燕 李艳玲

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪心理学/董文主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-5650-0427-8

I. ①情… II. ①董… III. ①情绪—心理学 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 046494 号

情绪心理学

董 文 主 编

责任编辑 方立松 马成勋

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2011 年 7 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2011 年 8 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总编室:0551—2903038 发行部:0551—2903198	印 张	14.5
网 址	www.hfutpress.com.cn	字 数	260 千字
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店
		印 刷	合肥学苑印务有限公司

ISBN 978-7-5650-0427-8

定价:28.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

编辑指导委员会

主任委员：葛明贵

副主任委员：（以姓氏笔画为序）

王传旭 刘新民 刘星期 柳友荣

姚本先 邱章乐 钟玉海

委员：孙晓青（巢湖学院教育系）

张爱群（淮南师范学院教育系）

鲁峰（淮北师范大学教育学院）

杨志新（安徽大学哲学系）

徐俊华（黄山学院教育系）

任其平（安庆师范学院教育学院）

方双虎（安徽师范大学心理学系）

方明（安徽农业大学人文与社会学院）

李琬（安徽中医学院）

汪明（阜阳师范学院教育科学学院）

励骅（铜陵学院）

吴小贻（池州学院）

王军（安徽工业大学）

张福全（合肥学院教育系）

李群（合肥师范学院教育系）

张英彦（宿州学院）

总 序

在当前心理学书籍越来越多的情况下，再组织编写心理学教材似乎显得有点愚笨。不过，心理学学科在当代受到社会各界的越来越多的关注与重视，心理学知识受到越来越多的大众的喜爱与认识，心理学发展的日新月异的变化与成果，促使我们有一种冲动。

一直以来，心理学显得神秘、心理学脱离实际，成为心理学发展的重要阻碍因素之一。自从1979年，心理学在我国恢复以来，心理学的教学与研究都是围绕体系的严密、语言的晦涩、方法的严谨而展开的，结果，心理学的研究成果不能在现实中得到应有的应用与推广，心理学变成了象牙塔中的、少数专业学者摆弄的学问。

社会进入21世纪以来，许多重大社会事件的出现，为心理学重塑形象提供了平台，给心理学工作者进入实践领域提供了绝好的机会。非典、禽流感、汶川地震、玉树地震、冰冻雪灾，等等，广大心理学工作者凭借自己的智慧，运用心理学知识为重大事件出力，受到各级政府和大众的好评。心理学的应用研究尤其是应用心理学学科的发展被提上议事日程。

其实，应用心理学从其产生的那一刻起，就紧紧与社会生活、个体的成长密切相关。学习与研究心理学，掌握心理活动的规律，究其最终目标来说，最终是为了将心理学的知识运用于个体的成长和社会的进步。

基于以上的考虑，安徽省心理学会一批长期从事心理学教育教学和科学研究的专家、教授，开始策划应用心理学精品书系的撰著问题。经过与合肥工业大学出版社领导的磋商，决定以应用心理学精品书系的名义，按照教育部应用心理学专业规范的要求，编写应用心理学精品书系。这套系列，既包括应用心理学专业主干课、选修课教材，又包括各位专家在长期教学科研工作中深入思考创新研究的著作。在安徽省心理学会和合肥工业大学出版社的组织下，近30位专家出席了2009年12月26日召开的研讨会，会上，大家充分交流了思想、研讨了心理学教学经验并初步确定了编写计划。本次会议还邀请了安徽省教育厅高教处领导到会，对我省应用心理学专业的教学改革与发展给予了针对性的指导。

编写本套丛书，我们坚决贯彻三个原则，那就是求真、求简、求实。这也是本套丛书与其他书籍不同之处。所谓求真，就是编写过程中，任何知识点都应当是科学的，得到心理学家认可的。绝对不能出现有错误的观点与原理。当然，这并不排除我们会提出一些自己的看法，并不妨碍我们对学科体系的创新。所谓求简，就是简明扼要地阐述心理科学的基本原理与基本规律；就是尽可能压缩每本书的字数，让使用者有自己再次创新的机会，让学习者有思考吸收的空间。我们一直认为，一本四五十万字的教材让老师去教、让学生去学，其实是非常困难的。这样的话，教师就只能择其要者、学生就只能选其感兴趣的内容，势必造成对知识体系的割裂。所谓求实，就是在编写过程中贯彻直观、生动、形象、具体的原则，多提供一些心理学的实例与案例，让学习者感受到真实、有用。人们的认知规律总是遵循从简单到高级、从直观形象到抽象逻辑层面的。大量生动的有趣的实例，对于读者的理解与消化吸收是必不可少的。

总之，我们试图达到以下的期望：作为教材，要使使用者感到“好教”；要让学习者感到“易学”。作为著作，要让阅读者感到“耳目一新”；要使同行感到“富有创意”。

心理学要得到普及，就必须做到通俗易懂；心理学要得到认可，就必须解决实际问题；心理学要得到发展，就必须具有操作性。

我们的目标是让越来越多的人喜爱心理学；让越来越多的人热爱心理学；让越来越多的人参与心理学。

编辑指导委员会

2011年7月

前 言

随着社会的发展,心理科学的重要价值日益显现。情绪是人类心理现象中最为丰富多彩的一个组成部分,喜、怒、哀、乐、惧等既是生活的“色彩”与“佐料”,也是人们活动的“动机”与“动力”。然而,长期以来,无论是西方还是东方,不少的学问家都夸大情绪的消极作用,把情绪看作非理性的、粗糙的、似动物的现象,认为理智才是唯一宝贵的。在科学心理学系统内部,情绪也因其主观性和测量,操作上的难度而长期被研究者所回避或忽视,直到20世纪70年代前后,情绪研究重新获得关注。从那时起,心理学家们对情绪及其相关问题进行了多角度、多方法的探讨,认知心理学、社会心理学、临床心理学、发展心理学以及近年来兴起的认知神经科学等分支领域,分别从各自的学科视角对于情绪是什么、为什么会有情绪、情绪如何发生、情绪与其他心理过程之间的关系等问题进行了探讨并取得了丰富的成果。

我国正处在社会转型时期,社会矛盾不断涌现;市场竞争机制带给职场人们巨大压力;儿童青少年在社会变迁中出现的心理行为问题更是不容忽视;环境恶化,各种灾难频发,带给人的心理创伤更是到了无以复加的地步,给人们带来持续而深刻的痛苦。怎样避免或减轻痛苦,怎样营造美好的生活环境,怎样形成健康和谐的社会,这是每一个心理工作者都要思考的问题。在所有心理健康方面,情绪健康是最为核心的方面。正如情绪研究专家保罗·艾克曼博士在《情绪的解析》前言中所说,尽管人类生存的根本动力是饥饿、性欲和求生的欲望,但情绪的作用大于所有这一切欲望。情绪能够战胜饥饿;情绪能够战胜性欲;情绪也能够战胜求生的本能。所以,向学生传授系统的情绪心理科学知识,并广泛普及,不仅迫在眉睫,也是我们的职责所在。基于此,安徽省心理学协会组织编写应用心理学专业系列教材,我们承担了《情绪心理学》教材的编写工作。

本教材主要涵盖对情绪的基本认识、情绪的产生与发展、情绪的生理机制、情绪与认知、情绪与行为、情绪与人格、几种常见的情绪介绍、情绪管

理等知识内容，共八章。在编写时，我们着重突出以下特色：一是通过对传统情绪心理学知识体系的重新梳理，尽力反映情绪领域的研究前沿，所引用的文献资料大都是近十年来的研究成果。二是在内容编排上尽可能做到理论性与实践性相结合。既有深刻理论的系统介绍，也有对其与各领域之间关系的探讨，并特别关注情绪研究成果在实践中的应用价值。

本书由淮南师范学院董文副教授担任主编，由教学经验丰富的一线教师分章编写，具体分工：淮南师范学院董文（第一章、第八章），淮南师范学院张建兴（第二章、第七章），安徽中医学院杜娟（第三章、第六章），淮北师范大学王淑燕（第四章），淮南师范学院李艳玲（第五章）。全书由张建兴统稿、排版，董文审核、定稿，董文、杜娟、张建兴、尹文娟等同志参与了部分书稿的校对工作。

感谢王传旭、葛明贵等教授对该书的编写所提出的宝贵建议，感谢淮南师范学院及教育科学系、安徽省心理学协会等单位领导对本书的关心和帮助。

在该书的编写过程中，我们借鉴、参考和引用了国内外的大量研究成果，有些也未能一一列出，在此对这些成果的作者和著作权人表示真诚的感谢和敬意。尽管我们编者态度认真，反复修改，但毕竟学识浅薄，书中疏漏之处在所难免，敬请专家、同仁、广大同学和读者批评、指正！

编 者

2011年8月

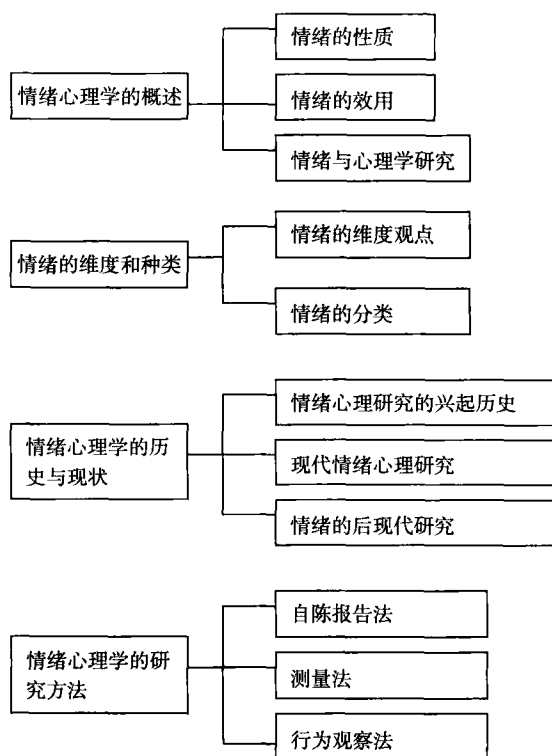
目 录

第一章 情绪心理学的基本问题	(1)
第一节 情绪心理学的概述	(2)
第二节 情绪的维度和种类	(16)
第三节 情绪心理学的历史与现状	(23)
第四节 情绪心理学的研究方法	(31)
第二章 情绪的产生与发展	(36)
第一节 情绪的产生	(36)
第二节 情绪的发展	(47)
第三章 情绪的生理机制	(59)
第一节 情绪与自主神经系统	(62)
第二节 情绪与内分泌系统	(67)
第三节 情绪与躯体神经系统	(71)
第四节 情绪的中枢机制	(72)
第四章 情绪与认知	(84)
第一节 情绪与认知关系的研究	(85)
第二节 认知对情绪的影响	(93)
第三节 情绪对认知的影响	(103)
第五章 情绪与行为	(113)
第一节 情绪行为理论	(113)
第二节 情绪与行为的关系	(117)

第六章 情绪与人格	(126)
第一节 在人格结构中的作用和地位	(126)
第二节 情绪与人格之间的相互影响	(145)
第七章 几种常见的情绪介绍	(154)
第一节 基本情绪	(155)
第二节 复合情绪	(159)
第二节 变态情绪	(164)
第八章 情绪管理	(181)
第一节 情绪识别	(181)
第二节 情绪与健康	(189)
第二节 情绪智力	(207)
参考文献	(219)

第一章 情绪心理学的基本问题

【知识框图】



人们常说，人是感情动物。虽不能说其他的物种没有情感，但至少可以说人是最富有情的了。我们的生活充满着情绪，时喜时悲，时怒时惧，时爱时恨等。喜、怒、哀、恶、爱、妒、惊等各种具体的情绪，有时界限分明，有时又会混合在一起，有说不清道不明的复杂。如“哀其不幸，怒其不争”，这里的“哀”和“怒”是清楚的，而“喜忧参半”、“爱恨交加”就显得比较

复杂。情绪能为行为提供动力,塑造人际关系,并为我们的日常生活增添色彩。如果一个疯狂的科学家用一个计算机替换掉你最好朋友的大脑,情绪的缺失将会是首先被发现的征兆。正如 R. S. Lazarus (1991) 所写的:“我难以相信,在研究心理现象或人与动物的适应行为时,能够避而不谈情绪的重要作用。那些忽视了这一点的理论和实践心理学是落伍的,应该被淘汰。”^①

第一节 情绪心理学的概述

一、情绪的性质

(一) 什么是情绪

从常识和经验来看,我们都知道情绪是什么。恐惧、痛苦是情绪,嫉妒、害羞是情绪,欢乐、高兴也是情绪。然而,心理学家很难给情绪一个系统、完整的描述和定义,就像“什么是时间呢?如果没有人问我,我知道它是什么。如果我试图向问我的人解释什么是时间,我却做不到”。“遗憾的是,关于情绪,曾经提到的最重要的事情之一可能是,只要没人要我们给情绪下定义,人人都知道它是什么”。^② 心理学家的困难在于情绪过程和状态是复杂的,并且可以为许多观点所分析,以至实际上没有一个完整的描述。因此需要对情绪做逐次的、从不同系统的文献中去考查。

1. 情绪的词源学分析

情绪(emotion)源自拉丁文 e(向外)和 movere(运动),而“move + ion”,是指从一个地方向外移至另一个地方。有活动、搅动、骚动或扰动的意思。后来,这个词专用于个体精神状态的激烈扰动上。因此 emotion 表示一种行动、过程或状态。情绪确实能使人动起来,如我们常常会由于愤怒、害怕或喜悦的情绪而采取某些行动。情绪与人类的基本适应行为有关,如攻击行为、逃避行为、寻求舒适、助人行为及生殖行为等。把情绪限用在它的活动过程中这就严格地规定了它的内涵。《牛津英语大词典》对情绪的解释是:“指心灵、感觉或情感的激动或骚动,泛指任何激动或兴奋的心理状态。”《心理学词典》给情绪下的定义是:“指任何短时评估的、情感的、意图的及心理

① K. T. 斯托曼著,情绪心理学:从日常生活到理论(第五版)[M]. 王力译. 北京:中国轻工业出版社,2006:6

② J. W. 卡莱特等著. 情绪[M]. 周仁来等译. 北京:中国轻工业出版社,2009:4

的状态,包括高兴、悲伤、厌恶及其他内心感受。”(Colman, 2001)在我国古代汉语中,最初只有“情”字,直至南北朝以后才出现了“情绪”一词。“绪”是“丝端”的意思,意指感情多端,如丝有绪。^①

2. 心理学家的定义

一百多年来,科学心理学的研究已经走过了一段漫长、曲折的道路,对它的研究已经有了相当的进步。但由于情绪的主观性特征使实验研究中的条件控制和实验结果的量化分析尤为困难,常常使心理学家在它面前望而却步,其结果导致人们推迟了对它的探索和认识。直到1960年后情绪心理才成为心理学家研究的重点,但是研究情绪的心理学家对如何定义情绪却意见不一。从实际情境所发生的情绪中,也许能看出心理学家们观点不同的缘由。

你是否有过怯场的经历:台下座无虚席,鸦雀无声,观众正等待着你的表演;此刻台上的你紧张得心跳加快、头晕恶心、手脚冰凉、双手颤抖、口干舌燥。这种感觉甚至比死亡还可怕。这就是一种具体的情绪,其中发生的一般模式是我们内心察觉到某种事物(情绪刺激)→该事物引起某种精神上的感受(主观体验)→接着出现相应的身体表现(行为)。正因为情绪本身包含着不同的层面,从生理唤醒、内心体验到外部表现,导致心理学家们因为强调的重点不同而对情绪的内涵有着不同的看法。

阿诺德把情绪定义为:“情绪是对趋向知觉为有益的、离开知觉为有害的东西的一种体验倾向。这种体验倾向为一种相应的接近或退避的生理变化模式所伴随,该模式因不同情绪而有差异。”(Arnold, 1960)拉扎勒斯的观点与阿诺德类似:“情绪是来自正在进行着的环境中好的或不好的信息的生理心理反应的组织。它依赖于短时的或持续的评价。”(Lazarus, 1984)

杨(Young, 1973)在上世纪70年代,为情绪下的定义为:“情绪起源于心理状态的感情过程的激烈扰乱,它同时显示出平滑肌、腺体和总体行为的心理变化。”这一理论对情绪病理学特别有用。同杨的观点相反,利珀则主张:“情绪是一种具有动机和知觉的积极力量,它组织、维持和指导行为。”(Leeper, 1973)

功能主义把情绪定义为:“情绪是个体与环境意义事件之间关系的心理现象。”(Campos, 1983)”

美国特拉华州大学心理学家伊扎德认为,情绪的定义必须包括生理基础、表情行为和主观体验三个方面。他写道:“你可能记得,在你感到愤怒时,你心跳加速,血液涌上脸和你每一块肌肉。由于肌肉过度紧张,你有要爆发的冲动;当你过度悲伤时,身体感到异常压抑和沉重,肌肉松弛,虚弱无力。

^① 陈少华编著. 情绪心理学 [M]. 广州:暨南大学出版社, 2008: 3

你的脸和胸口会疼痛，眼泪止不住地落下，抽泣中感到窒息。”(Izard, 1991)

普拉契克将情绪定义为具有衍生作用的复杂的反应序列，包括认知评价、主观调整自主的活动和神经唤起的活动。最终所导致的行为将会影响引发情绪的来源。(Plutchik, 1991)^①

有些心理学家对普拉契克的定义做了修正，认为：“情绪是对外部刺激条件广泛的功能性的反应，暂时性地整合了生理、认知、现象和行为的渠道，也促进对主观环境形成一个提高适应性、修饰环境的反应 (Keltner&Shiota, 2003)”^②。这一定义的一个重要优势是，详细说明了情绪是一种对外部刺激的反应，并依赖对外部刺激的认知评估。

一般而言，当代西方心理学家将情绪界定为“一种躯体和精神上的复杂的变化模式，包括生理唤醒、感觉、认知过程以及行为反应，这些是对个人知觉到的独特处境的反应”(格里格等，2003)。设想一个让你感到特别快乐的场景：你的生理唤醒可能是平缓的心跳，你的感觉是积极的，相关的认知过程包括那些使你将该场景界定为快乐地解释、记忆和预期，你的行为可能是表情的（如微笑）或动作的（如拥抱）。

我国情绪心理学专家孟昭兰（2005）在总结国内外各种情绪定义的基础上指出：“情绪是多成分组成、多维量结构、多水平整合，并为有机体生存适应和人际交往而同认知交互作用的心理活动过程和心理动机力量。”^③细言之，情绪是多成分的复合过程，它包括内在体验、外显表情及生理唤醒三种成分，是生理、心理和社会等不同水平整合的产物，神经系统各级水平几乎都参与情绪的发生和变化，每一次情绪的发生都是多种神经生理活动整合的结果。不仅如此。情绪还发生在多级心理水平上，情绪反应既有感知水平的，也有认知水平的；既有意识水平的，也有无意识水平的。

总之，心理学家们根据自己的研究，对情绪的本质提出了不同的看法，但是由于情绪的极端复杂，至今还没有得到一致的结论。当我们使用情绪一词时，我们可能所指的是其中的一种含义，也可能是它的全部含义，每种含义都有一个广泛的差别范围。正是这一点导致了目前该学科在学术研究中遇到的主要困难。一些心理学家强调认知因素，一些心理学家强调行为，一些心理学家强调主观感受和生理唤醒。一些人只着眼于强烈的情绪，而另一些人则认为一切行为都染上了情绪色彩。每种观点或实验结论只来自情绪的一个方面，且互不统一，难以对情绪进行简单的归纳和概括，只能做到把情绪的某

① K. T. 斯托曼著，情绪心理学：从日常生活到理论 [M]，王力译，北京：中国轻工业出版社，2006：61

② 卡莱特著，情绪 [M]，周仁来等译，北京：中国轻工业出版社，2009：7

③ 孟昭兰主编，情绪心理学 [M]，北京：北京大学出版社，2005：4-6

些领域的研究有意而合理地同其它方面协调起来。当前比较流行的一种看法是,情绪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。态度是对客观事物是否符合个人需要而产生的反映或行为倾向,而需要又是人的生理和社会的要求在人脑中的反映。凡是符合个人需要或能促进这种需要得到满足的事物,就引起人肯定的态度,从而产生喜悦、高兴和快乐等情绪和情感体验;凡是不符合个人需要或可能妨碍这种需要得到满足的事物,就引起人否定的态度,从而产生烦闷、生气和愤怒等情绪和情感体验。因此,情绪总是与需要相关的。需要是情绪产生的基础,人的情绪是以人的需要为中介的。只有与人的需要有直接或间接联系的事物,才能使人产生情绪。同时,情绪包含着情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对情绪刺激的认知等复杂成分。情绪体验、情绪行为、情绪唤醒和对情绪刺激的认知也是当代情绪心理学研究的主要方面。

3. 社会学的观点

在心理学以外人们是怎样看待情绪的呢?

大多数时候,情绪反应的刺激物来源于他人,情绪伴随他人一起发生。即使是由记忆所引发的情绪,通常也是和他人或者他人对我们造成的影响有关。因此,任何有关情绪的研究不仅需要考虑个体的、内部的东西如认知和心理变化等,还需要研究外部的东西,如社会进程。坎普尔(T. D. Kemper, 1991)认为“……大多数心理学家是将情绪作为人类这个种属的一个属性来研究,而社会学家则是将情绪作为具体的具有社会性的人的一个属性来研究,认为情绪存在于某个特定的时期特定的环境中的某个特定的文化之中”。凯普尔在这一方面做了大量的工作,并对各种情绪的社会性模型进行了研究性分析,其中最主要的有如下表述:^①

第一个模型建立在社会关系的基础之上,凯普尔(Kemper, 1978)认为情绪依赖于权力和地位。认为大部分的人类情绪都可以理解为对权力和地位所包含的意义的反应。坎普尔用此理论对安全感、焦虑、欢乐、羞耻、困窘、沮丧、喜欢、乐观、悲观和爱进行了分析。认为内疚、羞耻、焦虑和沮丧是在社会化进程中产生的,取决于所使用的惩罚的类型(权力或地位、躯体上或心理上)、对应受惩罚行为的惩罚是否适度、实施惩罚的人是否是受惩罚者的感情来源。这便构成了一个 $2 \times 2 \times 2$ 的模型,解释了这些主要的负性情绪是如何社会化的。

在第二个模型中,情绪被认为是促进群体凝聚的力量(Durkheim, 1954;

^① K. T. 斯托曼著,情绪心理学:从日常生活到理论[M]. 王力译. 北京:中国轻工业出版社, 2006: 61

Goffman, 1967)。坎普尔和柯林斯 (Collins, 1990) 认为它基于情绪能量。情绪能量也是一种情感, 产生于一个群体在庆祝取得成功时所进行的互动之后。它取决于群体高度集中的注意、共同的情绪和一种团结感。这一观点也认为情绪资源来自于权力和地位, 其重要意义在于它强调了日常生活中的许多情绪体验。

第三种模型认为情绪是社会控制的基础。谢夫 (1990) 提出一个顺从—情绪系统。认为遵从外界的规则和获得奖赏将导致顺从和自豪, 而不遵从则会受到惩罚, 导致缺乏顺从和羞耻。这些情绪是社会控制的一个持续的、无声的、几乎也是无形的生物—社会系统。自豪和羞耻能够解释人们对社会规则的遵从, 因此也就成为了社会有序和无序的基础。

第四种社会学理论更重视的是文化, 而不是社会结构 (例如, Hochschild, 1990; Thoits, 1990), 同时也关注到了情绪管理。赫克斯切德 (Hochschild) 认为我们体验到什么取决于我们的评价, 而评价又取决于诸如社会阶层、性别、种族等变量。在此之上, 文化决定了什么样的情绪才是适当的、怎样表达才是适当的。总之, 情绪具有一种信号功能, 促使我们通过各种类型的行为来管理自身的情绪生活。

第五种模型是符号互动或反思理论。罗森伯格 (Rosenberg, 1990) 认为虽然情绪基本上属于肌体的范畴, 但反思是情绪的不可分割的一部分。“反思是指实体对自身作用的过程”。人们通过反思能够影响自身的内部过程, 包括情绪, 特别是情绪的生理成分。罗森伯格认为反思可以通过三种方式影响情绪: (1) 通过认同 (例如, 在解释过程中)。(2) 通过情绪展示 (例如, 在试图影响他人的行为中)。(3) 通过情绪体验 (例如, 在有意创造的内部唤醒状态中)。如果人们无法直接控制自己的情绪体验, 就会努力控制情绪的原因。在反思中通过控制自己的想法, 或者通过注意一些事情而忽略另一些事情, 或通过有意图地改变我们的观点, 来控制情绪。此外还可以通过控制自身的躯体来控制情绪 (如通过锻炼或药物)。

总之, 社会学家试图用最宽泛的社会进程、社会互动来描述情绪, 这给情绪研究提供了另一条思路。任何研究情绪的理论学者都会赞同在研究中不应忽视那些通常被认为是属于社会学的变量。

(二) 情绪的成分

个体在情绪状态下被唤起, 这种生理唤起使得我们在娱乐、葬礼或公益劳动中体验到“激动”、“感动”, 进而会有某种表现或采取某种行动。因而情绪包含有生理唤醒、主观体验和外部表现等主要成分。

1. 生理唤醒

从诸如“慈悲的心肠”、“扑灭他的肝火”、“怒火中烧”等。文学语言描

写中，可以看出一定的情绪状态总伴有内脏器官、内分泌腺或神经系统的生理变化。情绪的生理变化包括心率、血压、呼吸和其他身体状态的改变，如手掌出汗、心跳加快、血压升高、胃肠蠕动改变等这些反应大部分是由肾上腺素引起的。肾上腺素是一种由肾上腺分泌的激素。当交感神经系统被激活时，肾上腺素就会释放到血液中，进入循环系统。病人在肾上腺切除手术后则会较少出现情绪唤醒。生理唤醒是一种生理的激活水平。不同情绪的生理反应模式是不一样的，如满意、愉快时心跳节律正常；恐惧或暴怒时，心跳加速、血压升高、呼吸频率增加甚至出现间歇或停顿；痛苦时血管容积缩小等。正因为如此，研究者可以通过直接测定由体温、心率、脑电波、肌肉收缩和皮肤传导等身体信号显示出的生理状况来确定情绪的种类和数量。所谓的“测谎机”，也就是根据“说谎—紧张—生理反应”的原理制作的一种包括测试皮肤电、脑电波、呼吸、脉搏、血压等反应在内的多道生理仪。

2. 主观体验

我们经常彼此在问“今天感觉如何？”，我们也往往会说“那会儿，我觉得……”。情绪不同于认知，是一种主观体验，是个体对不同情绪状态的自我感受，是心理活动中一种带有独特色调的觉知或意义。任何一种情绪都具有主观体验的色彩，它代表了人们不同的感受，构成了情绪的心理内容。人们对某些事物喜、怒、哀、惧等具体情绪的主观体验，会因时间、地点和条件的不同而有所不同的，且程度也会有区别。如马路上的车声、教室的铃声，在一般的情况下，不会引起我们的情绪体验；但当我们聚精会神地思考某些问题时，这些声音就会使我们觉得很讨厌；当我们急切地盼望下课时，或在车站伫立等候来车时，铃声和车声又会使我们感到愉快和高兴。

3. 外部表现

就是情绪的外部表现，通常称之为表情，即人的情绪感觉的外部特征。极度恐惧，你的手定会发抖，面部扭曲，动作紧张，并保持防御的姿势，声音也会有所变化。这些就是要告诉别人我们当时的感受。这些发生在身体各部分的动作量化形式，人的主观体验与外部反应存在着某种相应的关系，即某种主观体验是和相应的表情模式联系在一起的。如愉快的体验必然伴随着欢快的面容或手舞足蹈的外显行为。包括面部表情、姿态表情和语调表情。

（三）与情绪相关的概念

1. 情绪、情感和感情

个体的进化和人类社会的不断发展，使得人的心理现象越来越复杂，情绪心理在这漫长的演化过程中也发生了多层次的质变，想用—个术语来加以标志是困难的。不同的客观事物，不同的需要之下，就可以体验不同层次的感受，加上日常用语或文字描述对概念的使用通常要符合习俗和习惯，人们心目中对