



青少年健康情感教育新概念(上)

主编：王建国 赵树仁 何曙光



西藏人民出版社

新世纪青少年情感与智力因素培养新概念
QingShaoNianQingShaoYingZhiLiYinSuPeiYangXinGaiNian

青少年健康情感教育新概念 (上)

西藏人民出版社

2001.9

新世纪青少年情商与非智力因素培养新概念
QingShaoNianQingShangYuFeiZhiLiYinSuPeiYangXinGaiNian

青少年健康情感教育新概念 (下)

西藏人民出版社

2001.9

《新世纪青少年情商与非智力因素培养新概念》

编 委 会

主 编:王建国 赵树仁 何曙光

编 委:(以姓氏笔画为序)

丁 慧	王小霞	王 玉	王 丽
刘学文	刘艳芳	张红梅	杨志斌
尚成林	赵占成	赵丽霞	姜 清
索金枝	徐小东	徐秀莲	崔玉光
韩永政	温咏梅	鲁万清	翟 清



目 录

第一篇 情感理论

BBV 68/10

第一章 情绪和情感的一般概念 (3)

第一节 什么是情绪和情感 (3)

第二节 情绪、情感 and 需要 (4)

第三节 情绪、情感的联系和区别 (6)

第四节 情绪的两极性 (8)

第五节 关于情绪、情感的几种学说 (10)

第六节 情感的品质 (18)

第二章 情绪和情感的生理基础 (26)

第一节 生理变化和表情动作 (26)

第二节 情绪的中枢机制 (35)

第三章 情绪状态和社会性情感 (45)

第一节 情绪状态 (45)

第二节 社会性情感	(48)
第四章 情感的民族性与民族情感的特点	(57)
第一节 什么是民族情绪情感	(57)
第二节 民族情绪情感的表现	(58)
第三节 不同民族的情绪情感表现特点	(72)
第四节 民族的相属相爱情感	(72)
第五节 民族自尊心	(73)

第二篇 健康情感的意义

第一章 情绪的功能	(77)
第一节 情绪是适应生存的心理工具	(77)
第二节 情绪是激发心理活动和行为的动机	(78)
第三节 情绪是心理活动的组织者	(79)
第四节 情绪是人际通讯交流的重要手段	(81)
第二章 情绪与健康	(83)
第一节 中国古代的七情学说	(83)
第二节 现代科学的研究成果	(85)
第三章 情感对人才发展的作用	(90)



第一节	情感的感染作用	(90)
第二节	情感与智力开发	(94)
第三节	情感与思想品德发展	(97)
第四节	理智感与成才	(101)
第五节	美感与成才	(103)
第六节	道德感与成才	(106)
第四章	情感在教学中的作用	(113)
第一节	情绪紧张与“愉快教育”	(113)
第二节	学习中冷漠厌恶感的形成与对策	(114)
第三节	教学中的理智感与创设“问题情境”	(115)
第四节	学科美	(117)
第五节	教学中的情感目标	(119)
第五章	情感在工商业中的作用举例:广告与情感	(121)
第一节	广告对消费者情绪、情感的渲染	(121)
第二节	情感诱发策略	(123)
第三节	对广告的情感反应	(134)
第四节	广告元素的情感诉求	(140)

第三篇 学生情感教育

第一章 情感教育概述	(149)
第一节 情感和情感教育	(149)
第二节 情感教育的基本内容	(149)
第三节 情感教育的意义	(154)
第二章 当代国内外情感教育介绍	(164)
第一节 国外情感教育概况	(164)
第二节 国内情感教育概况	(168)
第三章 情感教育的目标和要求	(189)
第一节 情感教育的目标构建	(189)
第二节 情感教育目标的分阶段要求	(198)
第三节 情感教育目标的实现	(203)
第四章 不同阶段学生情感发展特点	(208)
第一节 小学生的情感发展	(208)
第二节 初中生的情感发展	(217)
第三节 高中生的情感发展	(228)



第四篇 学生情绪情感教育指南

第一章 根据学生的情感特征,加强情感教育 ..	(233)
第一节 小学儿童情感的培养	(233)
第二节 中学生情感的培养	(236)
第三节 班级工作的情感诱导	(242)
第四节 怎样培养学生的友情	(246)
第二章 积极情感的培养策略	(251)
第一节 端正认识,以理育情	(252)
第二节 提高能力,以智育情	(253)
第三节 加强引导,以导育情	(256)
第四节 优化性格,以性育情	(257)
第五节 感染学生,以情育情	(258)
第六节 加强实践,以行育情	(260)
第七节 改进教学,以教育情	(261)
第八节 创设情境,以境育情	(263)
第三章 消极情感的调控	(265)
第四章 学生情感的表达培养	(277)

第一节	表达情感要坦率真诚	(277)
第二节	情感的自我封闭和保护	(278)
第三节	学会释放深埋的情感	(280)
第五章	良好态度的培养	(289)
第一节	态度概述	(289)
第二节	态度的改变与优化	(296)
第六章	影响情绪的不良心理表现	(308)
第一节	空虚	(308)
第二节	焦虑	(311)
第三节	孤独	(313)
第四节	抑郁	(316)
第五节	浮躁	(319)
第六节	恐惧	(321)
第七节	嫉妒	(322)
第七章	调整心态 控制情绪	(326)
第一节	升华情感、转换心境	(326)
第二节	适当疏泄、化害为利	(329)
第三节	幽默风趣、扭转情绪	(334)
第四节	合理化情绪、抑弊趋利	(336)
第五节	心理补偿、逆境奋进	(339)
第六节	情绪转移、排忧解难	(342)
第七节	充实生活、适应紧张	(343)



第八节 情志相胜、独具特色	(347)
第九节 情趣高雅、怡然自待	(350)
第十节 话到肺腑,情结自开	(356)
第八章 紧张情绪的放松训练	(360)
第一节 紧张情绪	(360)
第二节 放松训练	(373)
第九章 学会快乐	(391)
第一节 转移法	(391)
第二节 认知法	(405)
第十章 几种不良情绪状态的调节与克服	(411)
第一节 悲伤	(411)
第二节 怒气	(417)
第三节 克服急躁情绪	(435)
第四节 克服嫉妒情感	(442)
第十一章 新世纪对高情感的呼唤	(447)
第一节 高科技需要高情感	(447)
第二节 新世纪寻求新的人性和完满的人生	(451)
第三节 情感的世纪要求高品位高水平的情感教育	
.....	(454)

第五篇 学生幽默感的培养

第一章 幽默概述	(461)
第一节 幽默的定义	(461)
第二节 关于幽默的各种学说	(462)
第三节 幽默审美过程	(473)
第四节 幽默的功能	(480)
第二章 幽默的意义	(482)
第一节 人类需要幽默的力量	(483)
第二节 幽默使生活充满快乐	(484)
第三节 幽默能消除紧张	(488)
第四节 幽默能改善心情	(489)
第五节 幽默能增强人的社交能力	(490)
第六节 幽默对工作和事业的促进作用	(491)
第七节 幽默与创造过程的关系	(493)
第三章 幽默的培养和训练	(497)
第一节 幽默的一般技巧	(497)
第二节 语言幽默的技巧	(504)



第三节 情景幽默的技巧	(521)
第四章 触类旁通——幽默示例	(540)

• 第一篇 •

情感理论

第一章

情绪和情感的一般概念

第一节 什么是情绪和情感

在 19 世纪和 20 世纪初期,心理学家把心理现象划分为三个方面,即认识过程、情绪过程和意志过程。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,包括着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有所不同,它总是以带有某些特殊色彩的体验的形式表现出来。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;面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,都是人的具有某种独特色彩的体验,而这些不同的体验,是以人的不同的态度为转移的。因此,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,如忿怒、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、情感和需要

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致一定的生活状态而达到的。