



亲子教育篇之 情绪与情感





TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



- 认识情绪
- 为什么要研究情绪
- 情绪研究面临的困难
- 情绪、心境与情感
- 情绪研究的几个基本问题



几种情绪理论的比较:

一般常识: “我颤抖是因为我害怕”



詹姆斯—兰格: “我害怕是因为我颤抖”





坎农—巴德：“这个狗使我颤抖和感到害怕”



沙赫特：“我认为我的颤抖和害怕是因为我意识到了这个情境的危险。”





几种情绪维度理论的比较

维度	人物	观点	结构
三维	冯特	愉快—不愉快；激动—平静 紧张—松弛	
	施洛伯格	愉快—不愉快；注意—拒绝 激活水平	三维
	普拉切克	强度、相似性、两极性	倒锥体
思维	伊扎德	愉快度、紧张度、激动度和确信度	



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



情绪和情感的性质和功能

- 情绪和情感概念
 - 情绪（emotion）和情感（feeling）：
是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。
 - 构成：
 - 主观体验
 - 外部表现
 - 生理唤醒



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



情绪和情感的关系

区别：

- ①情绪主要指感情过程，具有情景性、激动性和暂时性的特点。
- ②情感指具有稳定的、深刻的社会意义的感情，它具有较大的稳定性、深刻性和持久性。

联系：

- ①过去统称为感情。
- ②相互依存，不可分离。



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



情绪的脑中枢机制

- 情绪与下丘脑
 - 下丘脑与情绪、动机有密切关系。
 - **“快乐中枢”**：老鼠下丘脑背部，自我刺激来追求快乐，直到筋疲力尽、昏昏欲睡为止。
 - 杏仁核，恐惧反应的中枢。
- 情绪与大脑皮层
 - 积极情绪时，左半球出现较多的电位活动；消极情绪时，右半球出现较多的电位活动。



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



情绪情感的生理基础

神经机制

- ◆下丘脑、隔区、杏仁核、海马、边缘皮层、前额皮层和颞叶皮层等均是情绪过程的重要脑中枢。
- ◆边缘系统在体内环境平衡和情绪活动中，具有重要作用。

脑电图

脑电活动的节律和节律对情绪活动是两项重要的生理学指标

外周植物性功能活动的生理指标

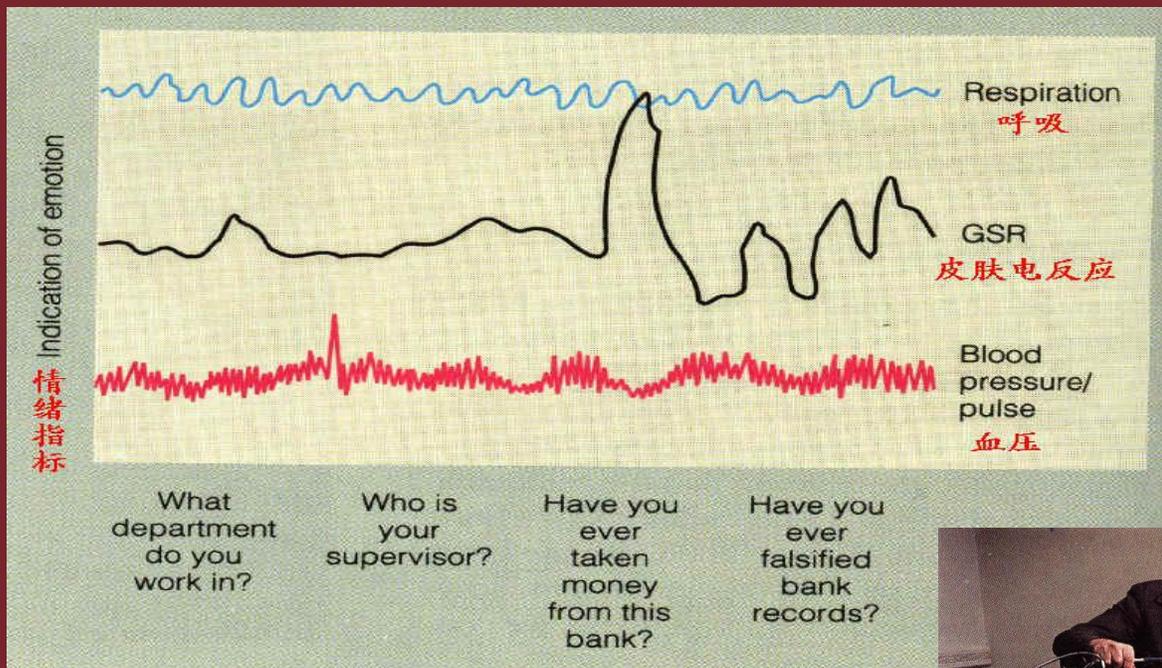
呼吸. 血压. 心率. 皮电和瞳孔的变化; 消化. 泌尿和皮肤血液充盈度;
皮肤电反应

生物化学调节机制

去甲肾上腺素. 多巴胺. 5-羟色胺.
乙酰胆碱对情绪情感调节发挥重要作用



测谎仪及其记录





TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



为什么要研究情绪

从理论意义上来说：

- 情绪是适应的手段——适应功能；
- 情绪是行为的组织者——组织功能；
- 情绪是激发行为的动机——动机功能；
- 情绪是人际通讯交流的手段——信号功能



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



为什么要研究情绪

从实践意义上来说

情商和情商的作用

- 认识自己的情绪
- 妥善管理自己的情绪
- 自我激励
- 认知他人的情绪
- 人际关系的管理



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



为什么要研究情绪

- 精神疾病给人带来的痛苦：情绪冲突，抑郁、焦虑等。
- Lifespan背景下的发展问题：幼年—青少年—青年—中年—老年
- 情绪对社会生活的影响：职业、竞技、生活
- 主观幸福感





TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



情绪研究面对的困难

- 测量情绪

主观体验

表情

生理唤醒

- 生态效度的问题

- 实验室难以诱发出某些情绪反应;
- 自然观察量化有困难。

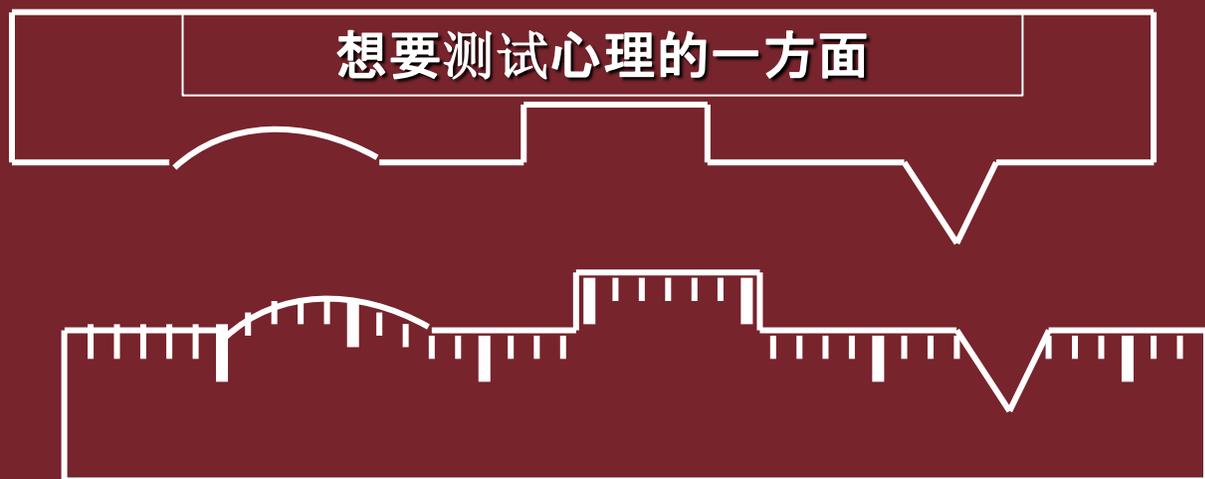


TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



情绪研究面对的困难

• 信效度





TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



情绪的维度与两极性

- 内涵

- 情绪的维度是指情绪所固有的某些特征，这些特征又存在两种对立的状态，称为两极性。
- 动力性：增力vs.减力
- 激动性：激动vs.平静
- 强度：弱vs.强
- 紧张vs.轻松



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



各种情绪现象的时间历程表

现象	时间	现象	时间
表情	几秒—几分	心境	几小时—几个月
生理变化	几秒—几分	情绪障碍	几周—几年
自我报告的情绪	几分—几小时	人格特质	几年—一生



情绪状态的分类

- 心境：指人比较平静而持久的情绪状态，它具有弥漫性。
- 激情：是一种强烈的、爆发性的、为时短促的情绪状态。
 - # 意识狭窄 #**：在激情状态下出现的现象，表现为认识活动范围缩小，理智分析能力受到抑制，自我控制能力减弱，进而使人失去控制，甚至做出一些鲁莽的行为或动作。
- 应激：指人对某种以外的环境刺激所做出的适应性反应。



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



- 情感的分类

- 道德感：是根据一定的道德标准在评价人的思想、意图和行为时所产生的主观体验。
- 理智感：是在智力活动过程中，在认识和评价事物时所产生的情感体验。
- 美感：是根据一定的审美标准评价事物时所产生的情感体验。



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



情绪和情感的分类

- 情绪的分类

- 《礼记》七情说：喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲
- 现代七情：喜、怒、哀、乐、惊、伤、恐
- 生物进化观：基本情绪；复合情绪
- 复合情绪分三类

基本情绪的混合：如兴趣—愉快；恐惧—害羞等

基本情绪和内驱力的结合：如性驱力—兴趣—享乐、
疼痛—恐惧—怒等；

基本情绪与认知的结合：如活力—兴趣—愤怒、
多疑—恐惧—内疚等。



情绪的输出：面部表情

面部表情是指通过眼部肌肉、颜面肌肉和口部肌肉的变化来表现各种情绪状态。





TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



是否存在基本的情绪

基本情绪理论（Ekman）

- 强调进化对于形成情绪表达、乃至情绪功能中的特有的、和共同的特征中起着重要作用。
 - 由一些因素可以说明情绪之间的共性和差异
-
- 原型理论



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



基本情绪理论

- Ekman的证据：
 - 面部表情没有跨文化的差异（实验）
 - 一些基本情绪在动物（类人猿）上也可以观察得到，而不仅仅是人类。（当然一些情绪只有人类所独有）
 - 每种基本情绪尤其特定的生理唤醒模式。（例如、愤怒、厌恶、悲伤）
- 向来自5种文化背景的人展示了表情图片。
 - 请他们判断表情图片上是什么情绪。
 - 不同背景的人达成共识。

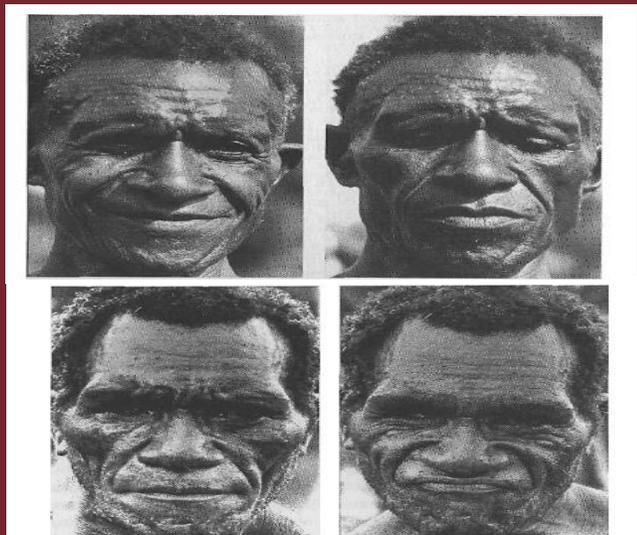


TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



Ekman的实验

- 把沸耳人的表情图片给白人看



- 给没有接触过现代文明的沸耳人看一些白人的表情



实验结果：

**沸耳人正确的指认了白人的表情图片
白人正确指认了沸耳人的表情图片**



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



Ekman的其他方法

- 根据面部表情编出小故事
- 设计好故事，请他们选出一张符合故事情节的图片
 - 喜悦、愤怒、悲伤和厌恶好确定。
 - 恐惧和惊奇较难分辨。
- 给聋耳人讲故事，要求他们作出符合故事情节的表情，再给美国大学生观看。
- 先天失明的人和视力正常的人有同样的表情。（残奥会运动员的表情）



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



人类学家对表情的认识

笑=高兴?

- 凡是具有社会重要意义的东西，比如表达情绪的表情，一定是后天学习的产物。
- 表情依文化的不同而不同。



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



基本情绪的特征

- 基本情绪有以下几种特征：（Ekman）
 - 自主性生理唤起
 - 在类人猿上也存在
 - 迅速的出现
 - 简短的持续
 - 无法控制的出现
 - 特定的符号



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



布什总统的表情VS猩猩





TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



姿态表情

- 身体表情
 - 人在不同的情绪状态下，身体姿态会发生不同的变化。
- 手势表情
 - 是表达情绪的一种重要形式。

语调表情 感觉反馈



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



表露规则

- 表露规则：
 - 是指人们在社会生活中学到的，依不同文化而不同的控制表情的规则。
 - 是指某人能够向谁表现何种情绪，以及在何时表现。
 - （失败者不会在众人前表达失望和沮丧）



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



原型理论

- 不能称为基本情绪，而是情绪的“原型”
- 不应该把关注点放在共性上，而应该放在个性上



TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com



情绪的维度 (dimension) :

情绪所固有的某些特征。主要指情绪的动力性、激动性、强度和紧张度等方面

情绪的两极性 (two polarity) :

每个特征的两种对立状态。情绪的动力性有增力和减力两极，激动性有激动和平静两极，强度有强、弱两极，紧张度有紧张和轻松两极。

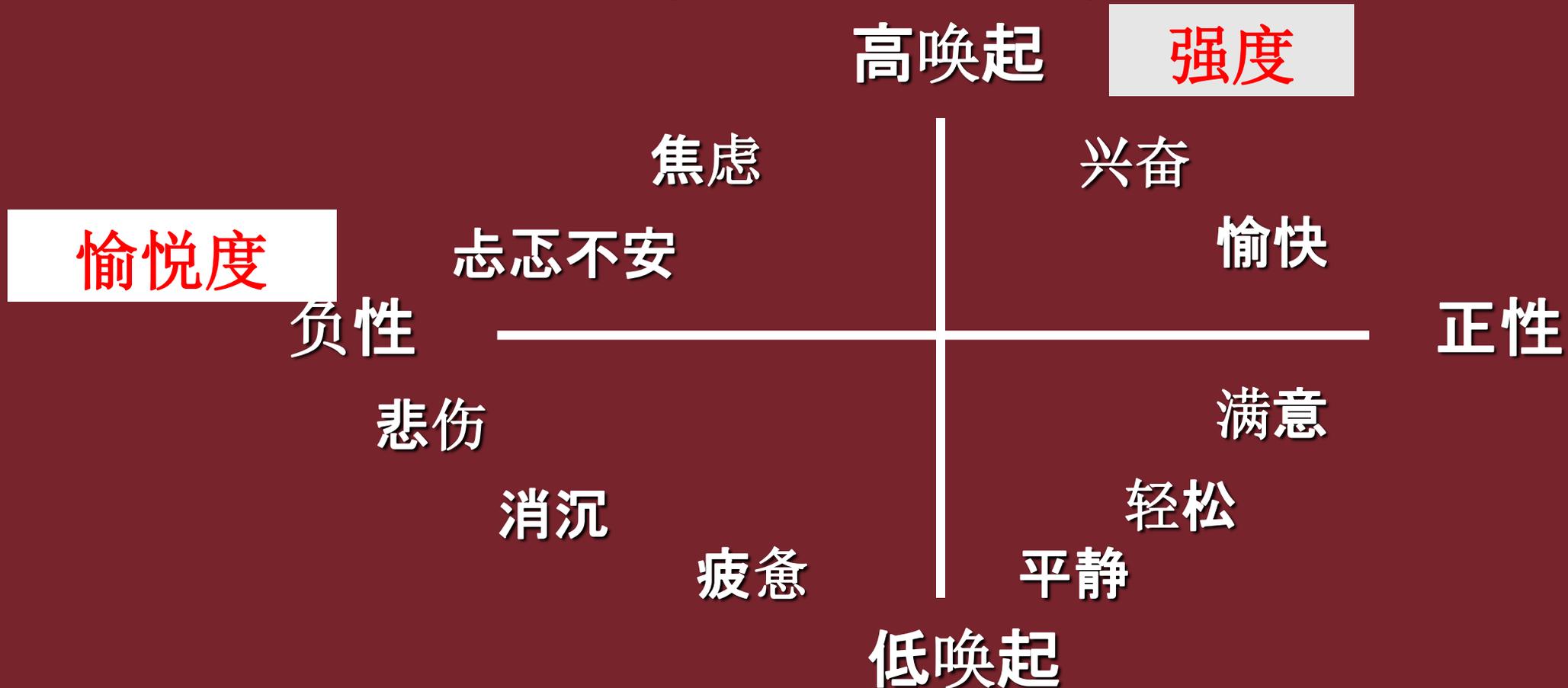




TEL: 4000-218-718
WEB: mhealthu.com

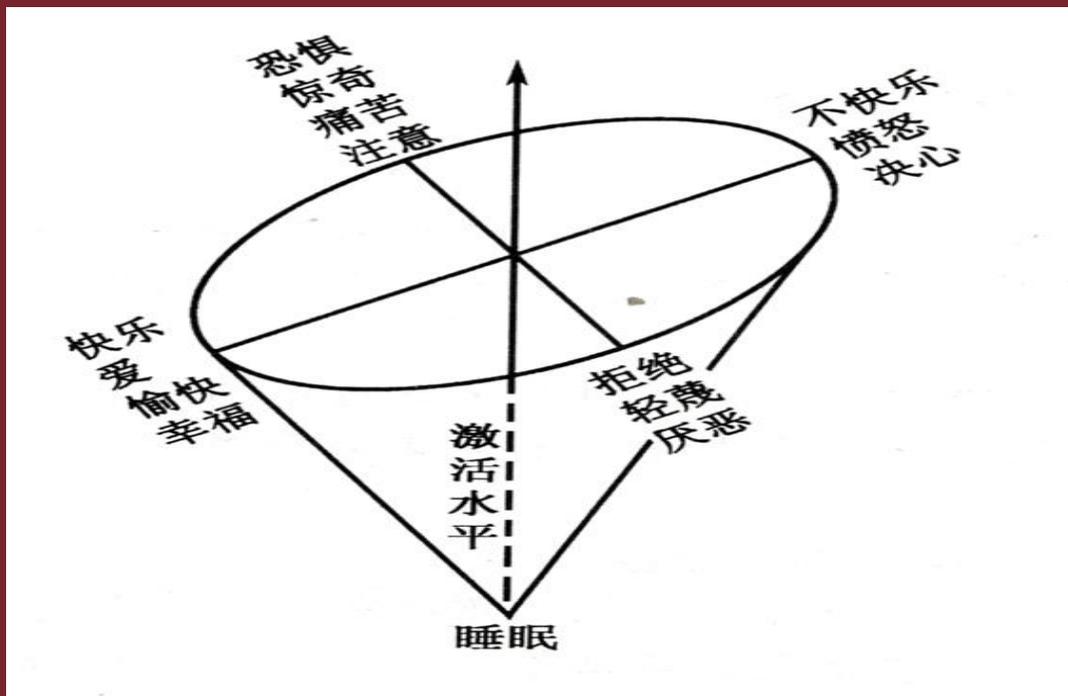


• 情绪的二维理论 (Rusell, 1980)





施洛伯格的情绪三维模式图



愉快-不愉快；

注意-拒绝；

激活度；

愉快度比注意度更精确的区分。



TEL: 4000-218-718

WEB: mhealthu.com



欢迎加入中美班 请扫码



网页



公众号