

第三节 情绪

知识点

情绪★★

一、情绪的概述

情绪是一种高级复杂的心理活动，它是人对事物的态度的体验，是人脑对客观事物与主体需要之间关系的反映。

人们往往对于事物抱有不同的态度，这些态度的体验就是情绪。

七种基本的情绪分类：高兴、惊奇、生气、厌恶、害怕、悲伤和轻蔑。



二、情绪和情感

类别	情绪	情感
区别	是与有机体的生理需要能否被满足相联系的体验	是与人的社会需要相联系的复杂而高级的体验
产生顺序	情绪反应在先	情感体验在后
引起原因	由事物的表象引起，带有冲动性和爆发性，伴有生理反应	与人对事物深刻体验和认识联系在一起
联系	情绪是情感的外在表现，离开情绪情感无从表达。 情绪变化受情感制约，有时情绪会受情感的影响而改变原始形式。	

三、情绪的两极性

1. 情绪的两极性是指人的每一种情绪都可以找到与它对立的一极，如爱与憎、喜与悲等对立的情绪。

按情绪对人的意义来划分：

- (1) 积极的情绪和消极的情绪
- (2) 肯定的情绪和否定的情绪
- (3) 增力的情绪和减力的情绪

2. 情绪的两极性还可以从快感度、紧张度、激动度、强度来区分：

- (1) 快感度：愉快和不愉快
- (2) 紧张度：轻松和紧张
- (3) 激动度：平静和激动
- (4) 强度：一般愤怒、大怒、暴怒

随着强度的增加，情绪对自我的支配作用越大。

四、表情

表情是情绪主观体验的外部表现形式。心理学家常把表情分为三类：

面部表情：是最重要的表情，最直接反应一个人情绪状态。相同的面部表情表达了相同的情绪。

身体表情：如点头表示满意、摇头表示反对。

言语表情：除了说话以外，说话的语调、速度、节奏等所包含的情绪信

五、情绪状态

按强度和持续时间——心境、激情、应激。

分类	含义	举例
心境即心情	微弱而持久的，不针对具体事物，是在特定时间内的心理活动所感染的某种情绪色彩	如忧郁、得意等
激情	强烈、短暂、爆发式的情绪状态，有激动性和冲动性特点	如狂喜、绝望等
应激	指由于意外事情发生而引起的高度紧张的情绪状态。此时，人的免疫系统会发生剧烈变化	如丧偶、疾病

六、情绪的基本理论

理论	内涵
詹姆斯-兰格理论	二者提出强调外周生理活动的情绪理论。詹姆斯认为：情绪是内脏器官和骨骼肌活动在大脑引起的感觉；兰格则强调是血液系统的作用（生理）
汤姆金斯理论	情绪就是动机，他否定了把动机归结为内驱力的看法，认为内驱力需要情绪来激发有机体的行动
拉扎勒斯理论	情绪的体验不能简单理解为在大脑中发生了什么，而要考虑评估环境的交互作用（认知评价）

七、情绪的局限性

1. 普遍认为，不论文化、种族、性别、教育等方面是否有差异，都以相同的方式表达基本情绪。

普遍性只针对七种基本情绪，并不是所有。

2. 不同文化一致普遍的背景下表达情绪是有差异的

【例题·单选】看到一个喜爱的球队赢得比赛时，球迷欣喜若狂，此时球迷的情绪状态是（ ）。

- A. 应激 B. 心境
C. 热情 D. 激情

答案：D

解析：激情是一种强烈、短暂、爆发式的情绪状态，有明显的外部表现，比如狂喜、绝望等。

【例题·单选】下列情绪状态中，长期持续会导致免疫系统受损害，甚至引发疾病的是（ ）。

- A. 心境 B. 应激
C. 激情 D. 激动

答案：B

解析：本题考查情绪状态。长期处于应激状态的人，免疫系统的作用会受到损害，从而导致疾病的产生

【例题·单选】根据（ ）不同，愤怒可分为一般愤怒，大怒和暴怒等。

- A. 强度
B. 激动度
C. 紧张度
D. 快感度

答案：A

解析：按照强度划分，可把愤怒分为愤怒、大怒、暴怒等。

【例题·多选】七种基本情绪分类包括（ ）。

- A. 高兴 B. 害怕

C. 烦躁

D. 焦虑

E. 惊奇

答案: ABE

解析: 情绪是一种高级复杂的心理活动, 是人脑对客观事物与主体需要之间关系的反映; 有七种基本情绪: 高兴、惊奇、生气、厌恶、害怕、悲伤、轻蔑