

张志勇老师普通心理学讲义第11章情绪、应激和应付 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/249/2021_2022__E5_BC_A0_E5_BF_97_E5_8B_87_E8_c38_249900.htm

第11章 情绪、应激和应付

01. 情绪，或情感，是包括主观体验、生理唤醒和行为表现的一种评价反应（积极或消极的感受状态。

02. James-Lange理论指出，引发情绪的刺激引起躯体体验，躯体体验导致情绪的主观体验。按照这种理论，我们并不因为害怕而逃跑，而是因为逃跑（以及心跳）而害怕。对比之下，Cannon-Bard理论提出，引发情绪的刺激同时引起情绪体验和躯体反应。尽管两个理论都有其优点和弱点，但最近的研究表明，不同的情绪犹如James所认为的，与特定的、内在的自主神经系统唤醒模式相联系。

03. 情绪表达（表情），指面部和其它诸如躯体语言、语调等情绪的外显。很多方面的表情，尤其是面部表情，是天生的和普遍存在于不同文化之中。调节和表现情绪的文化模式，被称为表现原则。

04. 心理学家一直在试图罗列基本情绪清单。基本情绪，指人类共同情绪，由此可衍生出其它情绪或情绪组合。公认的基本情绪有：愤怒、害怕、喜悦、忧伤、厌恶。更基本的情绪分类是将情绪分为正情感和负情感。

05. 情绪由遍布整个神经系统的神经通路控制。下丘脑激发跟情绪有关的交感和内分泌反应。边缘系统，尤其是杏仁核，是包括下丘脑在内的一个情绪回路的组成部分。杏仁核是大脑的"情绪电脑"，它核计刺激的情感意义。大脑皮层对情绪也有好几种作用，尤其是在事件评价方面。

06. 行为主义情绪观点指出，趋避系统分别与正情感和负情感相关联。

07. 按照心理动力学观点，人们可能意识不到自己的情

绪体验，而这些情绪体验会影响思想、行为甚至健康。08. 从认知的观点，人们的情绪反应有赖于所做的归因，即他们对情绪和自己躯体感觉原因的推论。按照Schachter-Singer理论，情绪涉及两个因素：生理唤醒和对唤醒的认知解释。情绪和心境（相对持久的情绪状态，它不象情绪，一般不会打扰正在进行的活动），对编码、提取、判断和决策都有影响。09. 进化论观点源自Darwin将情绪视为服务于适应的目的的观点。情绪主要具有沟通和激励功能。10. 应激，指对一个人适应外在和内在需求的能力的挑战，它可能有生理唤醒，有情绪负担，要求认知和行为反应。应激是一个生理心理过程，它包含人与环境的交流转换。Selye提出，躯体对应激条件的反应伴随一般适应综合症，它包括三个阶段：警觉、抗拒和衰竭。11. 从心理学的角度，应激使一个人了解环境负担的要求，或超出他可用的心理社会资源。按照这种看法，应激有赖于一个事件对某个体的意义。Lazarus的模型明确了应激和应付过程中的两个阶段：初级唤醒（人们决定情景是否良好、紧张或者无关）；次级评价（人们评价各种意向选择，决定如何反应）。12. 经常导致应激的事件称为应激源。应激源包括生活事件、大灾难和日常冲突。13. 应激对健康和死亡率有显著的影响，尤其是通过它对免疫系统的影响。在应激状态下，一个人是保持健康还是生病，在部分程度上要看他的人格倾向。A型行为，尤其是它的敌意成分，与心脏疾病有关。所谓A型行为，指急躁、急于求成、争强好胜的人格特点。权力动机、坚强性、乐观/悲观主义，是跟应激和健康有关的其它人格特质。14. 人们有三种办法应付压力：直接改变情境，改变他们对情境的知觉，改变情境引发的情绪。人们处

理应激情境的方式称为应付；应付机制，一定程度上带有文化的模式特点。15. 意在使不愉快情绪最小化，使愉快情绪最大化的无意识应付策略被称为"防御机制"。常见的防御机制包括：压抑、否认、投射、反向形成、升华、合理化和消极攻击。16. 应付压力的一个主要资源是社会支持，它与健康和长寿有关。17. 心理学模型通常要么研究"冷"的认知过程，要么研究"热"的动机和情感过程，但这两者是统一的信息加工系统的组成部分。统一的系统是进化设计的结果，以最大程度进行适应；它有意识或无意识地处理跟一个人动机、目标和情绪有关的信息。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com