

教师资格考试普通心理学：第十章情绪 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__E6_95_99_E5_B8_88_E8_B5_84_E6_c38_249924.htm

第十章 情绪 1.情绪和情感的区别和联系 情绪和情感是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。情绪和情感由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒等三种成分组成。情绪和情感统称为感情。情绪指感情过程，情绪具有较大的情景性、激动性和暂时性。情感指具有稳定的、深刻的社会意义的感情。情感具有较大的稳定性、深刻性和持久性。情绪和情感都具有适应功能、动机功能、组织功能、信号功能。 2.情绪纬度和情绪纬度理论 1、情绪的纬度是指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。这些特征的变化又具有两极性。 2、情绪纬度的理论：（1）【三维理论】冯特提出的三维理论认为：情绪是由三个纬度组成的，即愉快 - 不愉快；激动 - 平静；紧张 - 松弛。每一种具体情绪分布在三个纬度的两极之间不同的位置上。20世纪50年代，施洛伯格根据面部表情的研究提出，情绪的纬度有愉快 - 不愉快；注意 - 拒绝和激活水平三个纬度，建立了一个三维模式图。60年代末，普拉切克提出，情绪具有强度、相似性和两极性等三个纬度，并用一个倒锥体来说明三个纬度之间的关系。

（2）【四维理论】美国心理学家伊扎德提出情绪四维理论。认为情绪有愉快度、紧张度、激动度、确信度等四个纬度。

3.情绪和情感的分类 1、从生物进化的角度看，人的情绪分为基本情绪和复合情绪。 2、情绪状态有心境、激情和应激。 3、情感有道德感、理智感、美感。 4.情绪与脑 情绪的脑中枢

机制主要与下丘脑、网状结构、边缘系统、大脑皮层等部位有密切关系。其中边缘系统在情绪发生中起重要作用。研究发现，正情绪时大脑左半球出现较多的脑电位活动，而负情绪时右半球出现较多的电位活动。（美国心理学家奥尔兹用自我刺激的方法证明下丘脑和边缘系统中存在一个“快乐中枢”。杏仁核是恐惧反应的中枢。）情绪的外周神经机制主要与自主神经系统、内外分泌系统和躯体神经系统有密切关系。

5.情绪理论

1、情绪的早期理论 『詹姆斯 - 兰格理论』

美国心理学家詹姆斯和丹麦生理学家兰格分别提出内容相同的一种情绪理论。他们强调情绪的产生是植物性神经活动的产物。后人称它为情绪的外周理论。即情绪刺激引起身体的生理反应，而生理反应进一步导致情绪体验的产生。詹姆斯提出情绪是对身体变化的知觉。在他看来，是先有机体的生理变化，而后才有情绪。所以悲伤由哭泣引起，恐惧由战栗引起；兰格认为情绪是内脏活动的结果。他特别强调情绪与血管变化的关系。詹姆斯 - 兰格理论看到了情绪与机体变化的直接关系，强调了植物性神经系统在情绪产生中的作用；但是，他们片面强调植物性神经系统的作用，忽视了中枢神经系统的调节、控制作用，因而引起了很多的争议。『坎农 - 巴德学说』认为情绪的中枢不在外周神经系统，而在中枢神经系统的丘脑，并且强调大脑对丘脑抑制的解除，使植物性神经活跃起来，加强身体生理的反应，而产生情绪。外界刺激引起感觉器官的神经冲动，传至丘脑，再由丘脑同时向大脑和植物性神经系统发出神经冲动，从而在大脑产生情绪的主观体验而由植物性神经系统产生个体的生理变化。

2、情绪的认知理论 『阿诺德“评定 - 兴奋”说』

美国心理学家

阿诺德提出。认为：刺激情景并不直接决定情绪的性质，从刺激出现到情绪的产生。要经过对刺激的估量和评价。情绪产生的基本过程是刺激情景 - 评估 - 情绪。同一刺激情景，由于对它的评估不同就会产生不同的情绪反应。情绪的产生是大脑皮层和皮下组织协同活动的结果，大脑皮层的兴奋是情绪行为的最重要的条件。『沙赫特的两因素情绪理论』美国心理学家沙赫特和辛格提出。认为：情绪的产生有两个不可缺少的因素：一个是个体必须体验到高度的生理唤醒；二个是个体必须对生理状态的变化进行认知性的唤醒。情绪状态是由认知过程、生理状态、环境因素在大脑皮层中整合的结果。这可以将上述理论转化为一个工作系统，称为情绪唤醒模型。『拉扎勒斯的认知 - 评价理论』认为情绪是人与环境相互作用的产物。在情绪活动中，人不仅反映环境中的刺激事件对自己的影响，同时要调节自己对于刺激的反应。也就是说，情绪是个体对环境知觉到有害或有益的反应。因此，人们需要不断的评价刺激事件与自身的关系。具体有三个层次的评价：初评价、次评价、再评价。3、『情绪的动机 - 分化理论』情绪具有动机的性质。伊扎德的情绪动机 - 分化理论是以情绪为核心，以人格结构为基础，论述情绪的性质与功能。伊扎德认为：情绪是人格系统的组成部分，是人格系统的动力核心。情绪系统与认知、行为等人格子系统建立联系，实现情绪与其他系统的相互作用。P381 6.情绪调节情绪调节可分为内部调节和外部调节；修正调节、维持调节、增强调节；原因调节和反应调节、良好调节和不良调节。情绪调节主要发生在生理、情绪体验、表情动作、认知和人际等方面，与人的身心健康有密切的关系。附录 名词解释 1.

【情绪状态】是指在某种事件或情境的影响下，在一定时间内所产生的某种情绪，其中较典型的情绪状态有心境、激情、应激。 2. 【表情】情绪和情感发生时，总伴随着某种外部表现，包括面部、体态、手势及言语的变化，统称为表情。（面部表情、姿态表情、语调表情） 3. 【情绪调节】是个体管理和改变自己或他人情绪的过程。在这个过程中，通过一定的策略和机制，使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。 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