

2008年成考专升本教育理论复习笔记十七：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_ti2020/471/2021_2022_2008_E5_B9_B4_E6_88_90_c66_471394.htm

八、情绪要求：1、了解情绪的含义、分类，情绪的产生与表达。2、理解情绪的性质、情绪与认知的关系、情绪的主要理论。3、联系实际分析压力对身心健康的影响、调节和控制情绪的方法。（一）情绪的基本概念1、什么是情绪2、情绪的分类（1）基本的情绪分类快乐、悲哀、愤怒、恐惧。（2）情绪按强度和持续时间分类心境、激情、应激。3、情绪的性质（1）情绪为刺激所引起（2）情绪是主观意识经验（3）情绪状态不容易自控（4）情绪与动机关系密切4、情绪与认知的关系（1）情绪与认知的联系 认知是产生情绪的前提和基础；情绪对认知有动力作用。（2）情绪与认知的区别 认知反映客观事物本身的属性，情绪则反映主体与客体之间的需求关系；认知活动随意性强，情绪活动随意性弱；情绪比认知活动有更强和鲜明的机体表现。5、情绪的产生与表达（1）情绪的产生 内脏器官活动的变化，脑电和皮肤电变化。（2）情绪的表达 面部表情；身段表情与手势；言语表情。（二）情绪理论1、詹姆斯兰格的情绪理论（外周神经）2、康侬巴德的情绪理论（中枢神经）3、沙赫特辛格的情绪理论（认知中介）（三）压力、情绪与健康1、压力的性质与来源（1）压力的性质（2）压力的来源 生理因素、心理因素、社会因素、文化因素。2、压力与身心健康（1）压力与生理的应激 警觉反应阶段、抗拒阶段、衰竭阶段。（2）压力与心理的反应 抑郁、焦虑、恐惧、情感淡漠、躁狂。（3）压

力与心身疾病 3、情绪的自我调节与控制 (1) 培养积极乐观的人生态度 (2) 培养广泛的兴趣爱好 (3) 设法丰富自己的情绪体验 (4) 学会自我欣赏与自我接纳 (5) 建立良好人际关系，宽以待人 (6) 正确面对和处理负面情绪 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