

# 普通心理学第十章

讲师 王一



高途学院APP下载



高途学院公众号



## 情绪情感在统考中的分布

年份	选择题	简答或论述
2021		77应激
2020		76情绪情感
2019	11、12	
2018	16、17	
2017		77应激
2016		81理论
2015	15	
2014	14	
2013		81情绪智力
2012	10、68	
2011	11、12	
2010	14、15、68	
2009	16、17	76情绪状态
2008	16、66	
2007	18、19、20	



# 情绪

## 本章重点

情绪概述

含义, **功能**, 关系  
(**选择**, 名解和**简答**)

情绪的种类

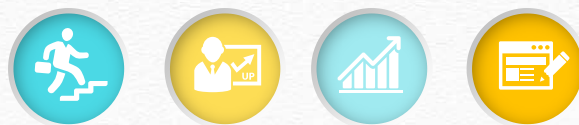
**情绪, 情感**与表情  
(**选择**, 简答)

情绪的中枢机制和外部表现

前额皮层, 杏仁核, 海马和前部扣带回, 网状结构, 下丘脑 (**选择**, 简答)

理论

**早期情绪理论, 情绪的认知理论**  
**情绪的维度理论** (选择, **简答和论述**)



# 第一节 情绪概述







# 概述

## 1、含义：

是人对客观世界事物的**态度的主观体验和相应的行为反应**，反映的是客观外界事物与**主体需要**之间的关系。

情绪情感的三种成分：

**主观体验：** 自我感受

**外部表现：** 表情（面部，姿态，语调）

**生理唤醒：** 生理反应（血液循环，皮肤电活动）



# 概述

## 2、两极性

情绪情感的品质能够找到与之对立的情绪情感，体现在快感度，紧张度，激动水平和强度上。

**快感度（情绪的动力性）：**愉快——不愉快（悲哀，快乐；热爱，憎恨）

**紧张度：**紧张——轻松（紧急事件发生前后）

**激动水平：**激动——平静（狂喜，麻木）

**强度：**强——弱（酷爱，好感）



# 概述

## 3、功能

适应：适应**生存和发展**的一种重要方式。（婴儿哭，抢劫大声呼救，快乐表达发展好）

动机：它能**激励**人的活动，提高活动效率。（紧张促发努力学习）

组织：积极情绪具有**协调**作用；而消极情绪有**破坏**、瓦解作用。

信号（社会）：**传递信息，沟通思想**，表情





# 概述

## 3、情绪和情感的关系

### 区别

情绪主要是指感情的过程，人和动物均有，具有情境性和易变性，激动性；

情感是指具有稳定，深刻的社会意义的感情，具有稳定性，深刻性和持久性。

### 联系

两者统称为感情；

情感是通过情绪来表达的；

情感会制约情绪的外在表现

因为人的需要受社会的制约。





# 情绪

## 本章重点

情绪概述

含义, **功能**, 关系  
(**选择**, 名解和**简答**)

情绪的种类

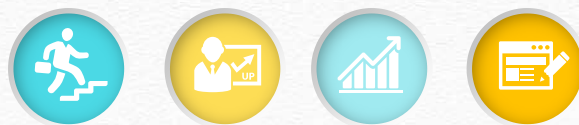
**情绪, 情感**与表情  
(**选择**, 简答)

情绪的中枢机制和外部表现

前额皮层, 杏仁核, 海马和前部扣带回, 网状结构, 下丘脑 (**选择**, 简答)

理论

**早期情绪理论, 情绪的认知理论**  
**情绪的维度理论** (选择, **简答和论述**)



## 第二节 情绪调节





# 情绪的种类

## 情绪的种类

【选择题】  
2009年简答

生物进化的角度

基本情绪：**喜怒哀惧**；积极情绪和消极情绪

复合情绪  
焦虑：恐惧与期待，悲喜交加等；  
伊扎德：11种基本情绪产生3类复合情绪。

情绪状态，即情绪  
发生的速度，强度  
和持续时间的长短

**心境** 微弱，平静持久的精神状态

**激情** 激烈的，爆发性的，短时间的  
情绪状态，伴有明显的生理变化和  
外在行为表现

**应激** 对某种意外刺激作出的**适应性**反  
映，生物性反映：**动员，阻抗和  
衰竭**

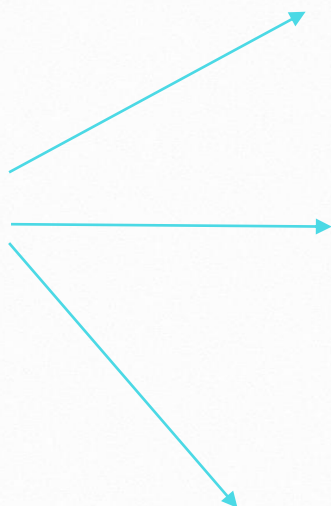




# 情绪的种类

## 情感的种类

【选择题或简答】



道德感

根据**道德标准**来评价一个人的思想、行为时所产生的主观体验，如爱国行为感到自豪，宽慰，助人为乐的幸福感、义务感、责任感、羞耻感等。

美感

根据**一定的审美标准去评价事物时**产生的情感体验。包括对自然现象、人类创造物的情感体验，也包括人类社会的道德品质和行为特征引起的情感体验。

理智感

**在智力活动中**，认识和评价事物时所产生的情感体验，如求知欲和不能作出决定犹豫不决时的疑惑，以及解决了问题后的喜悦感。

【黄补充】

情调

随感知觉而产生。比如感知颜色，声音等，小资情调，异国情调。





# 外部表现—表情

- 含义

表情是情绪变化时的外部表现模式。包括先天性和后天模仿来的，所以既有生物性又有社会性。

- 种类

**面部表情：**眉开眼笑，目瞪口呆。

**姿态表情：**包括身体表情和手势表情，如手舞足蹈，坐立不安，挥手致意等。

**语调表情：**音调高低，速度快，停顿时间等。





## 真题再现

17.下列情绪维度中由冯特提出的是（）。(2021.17)

A.紧张度，唤醒度，强度 B.紧张度，确信感，强度 C.愉悦度，相似度，唤醒度 D.愉快度，紧张度，激动度

【正确答案】 D

11.人在高兴时眉开眼笑，愤怒时双目圆瞪。这些表情是（）(2019.11)

A.身段表情 B.姿态表情 C.面部表情 D.言语表情

【答案】 C



# 情绪

## 本章重点

情绪概述

含义, **功能**, 关系  
(**选择**, 名解和**简答**)

情绪的种类

**情绪, 情感**与表情  
(**选择**, 简答)

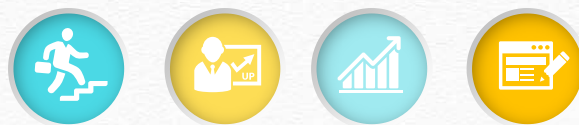
情绪的中枢机制和外部表现

前额皮层, 杏仁核, 海马和前部扣带回, 网状结构, 下丘脑 (**选择**, 简答)

理论

**早期情绪理论, 情绪的认知理论**  
**情绪的维度理论** (选择, **简答和论述**)





## 第三节 情绪的中枢机制







# 中枢机制

前额皮层



**积极情绪**：左前额皮层和趋近系统（促进欲求行为）

**消极情绪**：右侧和退缩系统（从厌恶刺激源撤退，组织对威胁线索的适当行为）

杏仁核



恐惧中枢，与知觉和产生**消极感情**有关，在厌恶学习中也很重要。

海马和前部扣带回



海马在情绪的**调节**中有重要作用，前部扣带回在情绪的**反应**中有重要作用，扣带回前下部主要与**情绪加工**有关，上部与**认知概念**有关。

网状结构和下丘脑



网状结构**维持大脑皮层兴奋**水平，是**情绪的中转站**（向上传递激活状态，向下发送冲动引起情绪的外部表现）

下丘脑是情绪及动机性行为产生的重要脑结构，下丘脑存在“**快乐中枢**”。



# 情绪

## 本章重点

情绪概述

含义, **功能**, 关系  
(**选择**, 名解和**简答**)

情绪的种类

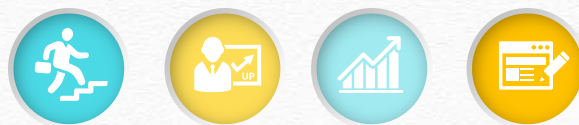
**情绪, 情感**与表情  
(**选择**, 简答)

情绪的中枢机制和外部表现

前额皮层, 杏仁核, 海马和前部扣带回, 网状结构, 下丘脑 (**选择**, 简答)

理论

**早期情绪理论, 情绪的认知理论**  
**情绪的维度理论** (选择, **简答和论述**)



## 第四节 理论







01

早期的情绪理论



詹姆斯-兰格的情绪外周理论  
坎农-巴德的情绪丘脑理论

02

情绪的认知理论



阿诺德的“评定-兴奋”理论  
沙赫特的认知情绪理论  
拉扎勒斯的认知-评价理论

03

情绪的维度理论



三维理论  
四维理论  
环形理论

04

情绪的动机-分化理论



伊扎德





# 早期情绪理论

## (1) 詹姆斯—兰格理论（外周理论）

**理论观点：**情绪是植物神经系统活动的产物，**先有生理反应，后有情绪体验。**

詹姆斯：情绪是对身体生理变化的知觉，直接由生理变化引起。悲伤是因为哭泣，愤怒是因为打架。

兰格：情绪是内脏活动的结果，强调血液系统与情绪的关系。

**贡献：**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再情绪产生中的作用。

**局限：**片面强调了植物性神经系统的作用，忽略了中枢神经系统的调节、控制作用。



## (2) 坎农—巴德学说

质疑：①相同情绪机体生理变化差异不大；②生理变化慢，情绪快；③机体某些变化由药物引起，但药物引起情绪变化。

**理论观点：**情绪体验和生理变化同时发生，都受丘脑控制

情绪中枢在丘脑，不在植物性神经系统。外界刺激 → 丘脑 → 大脑（情绪体验）  
↓  
交感神经（生理变化）

**贡献：**看到了中枢神经系统和脑的作用

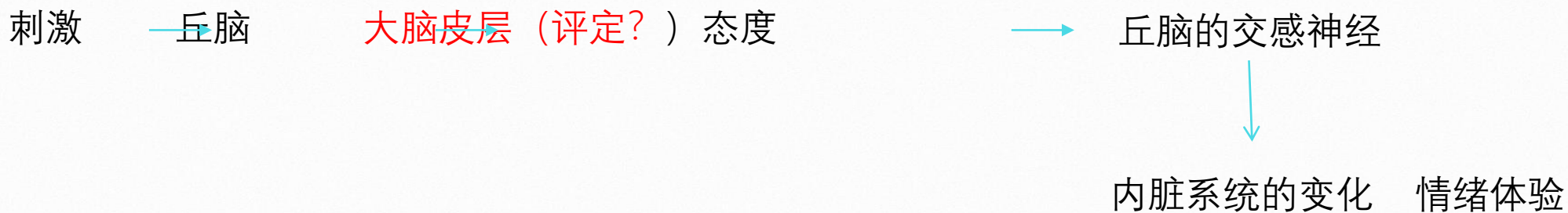
**局限：**忽略了认知因素的影响作用。



# 情绪的认知理论

## 1、阿诺德的“评定-兴奋”理论【2016年论述】

- (1) 强调认知评价的作用，要经过对刺激的估量和评价
- (2) 刺激—评估—情绪，评估不同，产生的情绪体验不同。
- (3) 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重要条件







# 情绪的认知理论

## 2、沙赫特的认知情绪理论

情绪唤醒实验。

个体必须对生理状态的变化进行认知性的唤醒，情绪状态是认知过程（对过去经验的回忆和对当前情景的评估）、生理状态和环境因素三者共同作用的结果，其中认知因素起着决定性的作用。





# 情绪的认知理论

情绪唤醒实验：研究情绪状态是认知过程、生理状态和环境因素共同作用的结果

前提：肾上腺素，肾上腺素能引起心跳加快、血压升高、手发抖、脸发热。一种愉快环境，一种愤怒环境。正确告知，错误告知和不告知。

- ①告诉第一组，注射这种新药会出现心跳加快、手发抖、脸发热等反应；
- ②告诉第二组，注射这种新药可能会发麻、发痒、头痛等；
- ③第三组无任何说明。

结果：第二、三组被试在愉快环境中表现出愉快的情绪，在愤怒的情境中表现出愤怒的情绪，而第一组被试在两种情境中都比较冷静。说明人对生理反应的认知和了解决定了最后的情绪体验。



# 情绪的认知理论

## 3、拉扎勒斯的认知-评价理论

情绪是人与环境相互作用的产物，**个体对环境事件知觉到有害或有益的反应**。在情绪活动中，个体不仅**接受**环境中的刺激，同时还要**调节**自己对刺激的反应，必须有**认知活动做指导**，所以不断评价刺激事件与自身的关系。

初评价：与自己是否有利害关系。

次评价：行为调控，采取有效措施和方案，经验起着重要作用。

再评价：评价情绪和行为反应的**有效性和适应性**，**如果评价结果无效**，会回到初评价状态。

例子：狗

初评价：狗会伤害自己？

次评价：我要不要跑？

再评价：跑了狗会不会追我？



# 情绪的维度理论（选择）

## 1、三维理论

提出者：冯特，认为情绪是由三个维度组成的，为情绪的维度理论奠定了基础。

愉快-不愉快    激动-平静    紧张-松弛

提出者：施洛伯格，根据面部表情提出三维度

愉快-不愉快    注意-拒绝    激活水平

提出者：普拉切克，强度，相似性，两极性

## 2、四维理论

伊扎德认为情绪有愉快度，紧张度，激动度和确信度四个维度

## 3、环形理论（二维）

罗素，认为情绪分为愉快-不愉快，中等强度-高等强度两个维度。愉快-高等强度对应高兴，愉快-中等强度对应轻松；不愉快-高等强度对应惊恐；不愉快-中等强度对应厌烦。





# 情绪的动机-分化理论

伊扎德：情绪是人格系统的组成部分，是人格系统的动力核心。

1、情绪是分化的，存在着具有不同体验的独立情绪，这些独立的情绪都具有动机特征，形成了人类的动机系统。

2、情绪在人格系统中的地位和作用。

人格是由6个子系统组成：平衡，内驱力，情绪，知觉，认知，动作系统等。情绪是人格系统的核心动力。情绪的主观成分-体验是起动机作用的心理机制，是驱动有机体采取行动的力量。

3、情绪系统的功能

情绪的分化是进化过程的产物，具有灵活多样的适应功能，在有机体的适应和生存上起着核心的作用。



## 练习题

1、情绪和情感的功能有(2008)

A.适应功能    B.动机功能    C.组织功能    D.信号功能

2、普拉切克将情绪的维度分为 (2010)

A.紧张度    B.相似性    C.两极性    D.强度

3、下列情绪理论中，强调对生理唤醒进行认知解释的是 (2014)

A.沙赫特-辛格的情绪理论    B.詹姆斯-兰格的情绪理论    C.阿诺德的情绪理论    D.伊扎德的情绪理论

4、在沙赫特和辛格的情绪唤醒模型中，对情绪产生起关键作用的因素是 (2012)

A.注意    B.认知    C.生理变化    D.情境

5、当获悉北京取得2008年奥运会主办权时，人们欣喜若狂。此时的情绪状态是 (2007)

A.心境    B.激情    C.应激    D.热情



# 练习题

1、情绪和情感的功能有(2008)

A.适应功能    B.动机功能    C.组织功能    D.信号功能

2、普拉切克将情绪的维度分为 (2010)

A.紧张度    B.相似性    C.两极性    D.强度

3、下列情绪理论中，强调对生理唤醒进行认知解释的是 (2014)

A.沙赫特-辛格的情绪理论    B.詹姆斯-兰格的情绪理论    C.阿诺德的情绪理论    D.伊扎德的情绪理论

4、在沙赫特和辛格的情绪唤醒模型中，对情绪产生起关键作用的因素是 (2012)

A.注意    B.认知    C.生理变化    D.情境

5、当获悉北京取得2008年奥运会主办权时，人们欣喜若狂。此时的情绪状态是 (2007)

A.心境    B.激情    C.应激    D.热情





## 练习题

6、小王开车行驶在路上，突然从路边窜出一只狗，此时他顾不上多想，迅速转动方向盘并急刹车，停车之后他才感到自己的新砰砰跳，呼吸急促，觉得害怕，能够较好的解释该现象的情绪理论是 (2015)

A.沙赫特-辛格的情绪理论    B.詹姆斯-兰格的情绪理论    C.阿诺德的情绪理论    D.伊扎德的情绪理论

7、下列选项中，不属于理智感的是 (2010)

A.探求新事物的好奇心    B.百思不得其解时的困惑    C.对教师观点的质疑    D.欣赏自然景色时的心旷神怡



## 练习题

6、小王开车行驶在路上，突然从路边窜出一只狗，此时他顾不上多想，迅速转动方向盘并急刹车，停车之后他才感到自己的新砰砰跳，呼吸急促，觉得害怕，能够较好的解释该现象的情绪理论是 (2015)

A.沙赫特-辛格的情绪理论    B.詹姆斯-兰格的情绪理论    C.阿诺德的情绪理论    D.伊扎德的情绪理论

7、下列选项中，不属于理智感的是 (2010)

A.探求新事物的好奇心    B.百思不得其解时的困惑    C.对教师观点的质疑    D.欣赏自然景色时的心旷神怡



## 第十章作业

论述：

- 1、结合情绪的理论，说说我们如何在社会培育理性平和的社会心态？（华南）
- 2、小名考试焦虑，在考试过程中头冒冷汗，心跳加速，他看周围的人在快速答题，觉得自己考不好了，有些担心，并产生了焦虑情绪，试用詹姆斯兰格的外周情绪理论，沙赫特辛格的激活归因理论和阿诺德-拉扎勒斯的情绪认知评价理论分析小名的情绪。（西南）

简答：

试述心境，激情和应激的含义和特点（北师大）