

概 述

什么是情绪和情感

人在生活中，随时随地都会发生喜怒悲惧等情绪、情感的起伏变化，人的一切活动无不打上情绪的印迹。情绪像是染色剂，使人的生活染上各种各样的色彩；情绪又恰似催化剂，使人的活动加速或减速地进行。人需要积极的、快乐的情绪，它是获得幸福与成功的动力，使人充满生机；人也会体验焦虑、痛苦等消极的情绪，它使人心灰意冷，沮丧消沉，若不妥善处理，还可能严重危害身心。人的一生，就是这样游弋在情绪海洋中，在色彩斑斓的情绪世界里领略着人生五味。古往今来，人们为此感叹，亦为此迷惑，不断提出一个古老又常新的问题：情绪、情感究竟是什么？

情绪的定义

传统心理学把心理现象划分为3个方面，即认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是对客观事物或事件本身属性的加工过程，它们反映着事物、事件本身所具有的感性的或理性的特性。意志过程是认识活动的能动方面或自觉的调节方面，是认识活动的延伸。因此，认识活动和意志活动都是以客观事件本身的特性对人起作用的。

情绪与认识不同，情绪是以主体为中介的一种心理活动形式。主体，在此主要指主体的愿望、需要、渴求的欲望、追求的目标等倾向而言。例如，在认识活动中，光线引起明亮感，声音引起听觉，学习导致记忆。但是，人的心理活动远远不止于此。人作为主体，客观事物或事件对他总是具有某种意义的。客观事件或情境可以符合或不符合主体的需要或愿望，对实现主体的渴求目标有益或有害。因此，每当认识活动发生时，主体对它总是有一定的态度。例如，湖光塔影、鸟飞鱼游不但有声有色，而且使人赏心悦目、心旷神怡，因为这景色有益于人的身心健康。然而在闹市，车水马龙、拥塞截堵和严重的大气污染，使人厌烦和忧心难耐。澄清的水和一氧化碳本身并不具有愉悦或恐惧的属性，它们作用于人，使人产生愉快或悲伤、满意或痛苦等情绪，是它们与人之间的特定关系所决定的；是它们对人所具有的含义所引起的。鉴于此，情绪可定义为：情绪是个体与环境意义事件之间关系的反映。

客观事件或情境对人的意义可有积极的性质或消极的性质，从而导致情绪与认识不同的第二个特点，即情绪有正性的与负性的或积极的与消极的之分。凡对人有积极意义的事件引起肯定性情绪，而具有消极作用的事件则引起否定性情绪。由此而论，环境事件的变化和主体态度的变化会引起主体与客体之间关系的变化。有益于主体的客观事件与主体关系得到维持，将产生肯定性情绪；它们之间联系的终结或破坏，则将导致否定性情绪。反之，有害于主体的事件与主体之间的联系的持续存在，将加强负性情绪，它们之间联系被主体摆脱，则将产生正性情绪。由此可见，任何情绪的产生、维持或改变，均以主体与客体之间关系的改变为转移。基于上述分析，情绪亦可看作：个体与环境意义事件之间关系的维持或改变（J·Campos，1990）。

从以上定义可以看出，情绪的性质决定了它的复杂性。情绪在构成上有外显行为、内在体验和生理唤醒等多种成分；在品种上有基本情绪与复合情绪的无可胜数的类别；以及具有强烈或淡漠、激烈或恬静、短暂或持久等多

种存在形式。情绪的发生“惊扰”整个有机体，唤醒神经系统各水平和意识各水平的活动。凡此种种，可认定情绪是一种多成分、多维量、多种类、多水平整合的复合心理过程。情绪的每一次发生，都兼容生理和心理、本能和习得、自然和社会诸因素的交叠。

情绪和情感的概念区分

情绪和情感既是在种族进化中发生，又是人类社会历史发展的产物。因此，在使用情绪情感这类术语去标示在如此漫长的历史演化过程中发生的、可处于不同水平上的这一心理现象时，人们心目中所指的内涵常常有所不同。例如，在过去教科书中出现过的、把同生物需要相联系而产生的感情反应称为情绪，把受社会规范制约的称为情感；在标示感情反应的形式方面采用情绪，标示感情内容时采用情感。但是这两种区分方法都不能把情绪和情感这两个概念截然划分清楚。

综览有关文献，学者们把这种区别于认识活动、并同人的特定需要相联系的感情性反映统称为感情（affection）。它一般地包容着情绪和情感的综合过程。因此，无论情绪或情感，指的乃是同一过程和同一现象。在不同的场合使用情绪或情感，指的是同一过程、同一现象所侧重的不同方面。

情绪（emotion）代表着感情性反映的过程。无论在动物或人类，感情性反映的发生都是脑的活动过程，或个体需要的特定反映模式的发生过程。从这个意义上说，情绪概念既可用于人类，也可用于动物。

情绪这一术语，按照蒙纳（Murray, 1888）字典，是来自拉丁文 e（外）和 movers（动），表示从一处向外移到另一处。例如，“雷……引起空气的流动”（1708），“冰在山洞里流……是由于震动”（1758），“群众的扰动是由于……所引起”（1709）。这里无论是在物理学或社会学上，以及在不同时代所使用的“流动”、“震动”或“扰动”，都是 emotion 这个词后来这个词用于表示人的精神状态上，例如，“快乐的满足一般称之为 emotion”（1762）。由此可见，情绪一词在词源上是用来描述一种“动”的过程。现在它已不再在物理学和社会学范畴上使用，而限定标示精神的的活动。因此，把情绪一词限定标示感情的活动过程，就严格地规定了它的内涵。此外，鉴于情绪由神经过程所携带，并表现于外和可被测量，所以对它的测量称为情绪测量。

情感（feelings）经常被用来描述具有稳定而深刻社会含义的高级感情。它所代表的感情内容，诸如对祖国的尊严感，对事业的酷爱，对美的欣赏时，所指的感情内容不是指其语义内涵，而是指对这些事物的社会意义在感情上的体验（experience）。

情感这个词包含一个“感”字，有感觉、感受之意；还包括一个“情”字，又有不同于感觉（sensation）之解。“felling”有感觉、感触、心情、同情、体谅等多种含义，说明情感这一概念既包括与感觉、感受相联系的“感”，又包括与同情、体验相联系的“情”。因此，情感这一术语的基本内涵是感情性反映的“觉知”方面，集中表达感情的体验和感受。

情绪和情感同属于感情性心理活动的范畴，是同一过程的两个方面。情感是对感情性过程的体验和感受，情绪是这一体验和感受状态的活动过程。二者均既可发生在高等动物和前言语阶段婴儿，也可以发生在成人和高级社会性反映之中。这是因为，人们日益公认，当高等哺乳类动物显示出痛苦、安适或愤怒时，或当婴儿对母亲欢快愉悦，对生人表现警惕和恐惧时，

不能认为他们没有内在感受；尽管是处于不同发展阶段的动物或人类婴儿，他们对这种感受的觉知水平与人类成人有所不同罢了。

心理学对感情性反映的研究，侧重在它们的发生、发展的过程和规律，因此较多使用情绪这一概念。

情绪的功能

情绪是适应生存的心理工具

在低等动物种系中，几乎无情绪可言。即使在低等脊椎动物中，所有的只是一些具有适应价值的行为反应模式。例如，搏斗、逃跑、哺喂和求偶等行为。这些适应行为在它们与特定的生理唤醒相对应而发生中，当动物的神经系统发展到皮质阶段时，生理唤醒在脑中产生相应的感觉（感受）状态并留下痕迹，就是最原始的爱、怒、怕等情绪。因此，情绪是进化的产物。

当特定的行为模式、生理唤醒及相应的感受状态三成分出现后，就具备了情绪的适应性，其作用在于发动机体中能量使机体处于适宜的活动状态；将相应的感受通过行为（表情）表现出来，以达到共鸣或求得援助。所以，情绪自产生之日起便成为适应生存的心理工具。

人类继承和发展了动物情绪这一高级适应手段。人类个体发育几乎重复了动物种系发生的过程。人类婴儿在出生时，由于脑的发育尚未成熟，还不具有独立行动和觅食等维持生存的基本能力，他们靠情绪信息的传递，得到成人的哺育。成人正是通过婴儿的情绪反应体察他们的需要，并及时调整他们的生活条件的。

因此，情绪的适应功能从根本上说是服务于改善和完善人的生存和生活条件的。无论是儿童或成人，通过快乐表示情况良好；通过痛苦表示急需改善的不良处境；通过悲伤和忧郁表示无奈和无助；通过愤怒表示行将进行反抗的主动倾向。同时，由于人生活在高度人文化的社会里，情绪的适应功能的形式有了很大的变化，例如，人用微笑向对方表示友好，通过移情和同情来维护人际联结，掩盖粗鲁的愤怒行为等，情绪起着促进社会亲和力的作用。但是人们也看到，在个人之间和社会上挑起事端引起的情绪对立，有着极大的破坏作用。总之，各种情绪的发生，时刻都在提醒着个人和社会，去了解自身或他人的处境和状态，以求得良好适应。社会有责任去洞察人们的情绪状态，从总体上作出规划去适应人类本身和社会的发展。

情绪是激发心理活动和行为的动机

情绪构成一个基本的动机系统（motivational system）。它能够驱策有机体发生反应、从事活动，在最广泛的领域里为人类的各种活动提供动机。情绪的这一动机功能既体现在生理活动中，也体现在人的认识活动中。

一般来说，生理内驱力（drive）是激活有机体行为的动力。但是情绪的作用则在于能够放大内驱力的信号，从而更强有力地激发动行（S.Tomkins, 1973）。例如，人在缺水或缺氧的情况下，血液成分发生变化，产生补充水分或氧气的生理需要。但是这种生理驱力本身并没有足够的力量去驱策行动。而这时产生的恐慌感和急迫感起着放大和增强内驱力信号的作用，并与之合并而成为驱策人行动的强大动机。

此外，内驱力带有生物节律活动的刻板性。例如呼吸、睡眠、进食均按生物节律而定时，情绪反应却比内驱力更为灵活，它不但能根据主客观的需

要及时地发生反应，而且可以脱离内驱力而独立地起动机作用。例如，无论在什么时候和何种情况中发生，恐惧均能使人退缩，愤怒定会发生攻击，厌恶一定引起躲避等。

情绪的动机功能还体现在对认识活动的驱策上，这一点通过兴趣情绪明显地表现出来。严格说来，认识的对象并不具有对活动的驱策性；促使人去认识事物的是兴趣和好奇心。兴趣作为认识活动的动机，导致注意的选择与集中，支配感知的方向和思维加工，从而支持着对新异事物的探索。

情绪是心理活动的组织者

情绪是独立的心理过程，有自己的发生机制和操作规律；作为脑内的一个监测系统，情绪对其他心理活动具有组织的作用(A.Sroufe, 1976、1979)。情绪的组织作用包括对活动的瓦解或促进这个两方面，一般说来，正性情绪起协调的、组织的作用；负性情绪起破坏、瓦解或阻断的作用。

有研究证明，情绪能影响认知操作的效果，其影响效应取决于情绪的性质及强度。中等唤醒水平的愉快和兴趣情绪为认知活动提供最佳的情绪背景。愉快强度与操作效果曲线呈倒“U”型，过低或过度的愉快唤醒均不利于认知操作。这些研究结果符合关于不同唤醒水平的情绪对手工操作的不同效应的叶克斯—道森规律(A.Welford, T., 1974)。而对负情绪来说，痛苦、恐惧的强度与操作效果呈直线相关，情绪强度越大，操作效果越差。与痛苦、恐惧不同的是，由于愤怒情绪具有自信度较强的性质和指向于外的倾向，中等强度的愤怒一旦爆发出来，有可能组织个体倾向于面对的任务，导致较好的操作效果(孟昭兰, 1984、1987)。这些研究结果则补充了叶克斯—道森曲线。上述结果表明，情绪执行着监测认知活动的功能，不同性质和不同强度的情绪起着不同程度的组织或瓦解认知活动的作用。

情绪的组织功能也体现在对记忆的影响方面。鲍维尔的研究表明，当人处在良好的情绪状态时，更容易回忆那些带有愉快情绪色彩的材料；如果识记材料在某种情绪状态下被记忆，那么在同样的情绪状态下，这些材料更容易被回忆出来(G.Bower, 1981)。这说明情绪具有一种干预记忆效果的作用，使记忆的内容根据情绪性质进行归类。

情绪的组织功能还表现在影响人的行为上。人们的行为常被当时的情绪所支配。当人处在积极、乐观的情绪状态时，倾向于注意事物美好的一面，态度和善，乐于助人，并勇承重担。而消极情绪状态则使人产生悲观意识，失去希望与渴求，也更易产生攻击性。

情绪是人际通讯交流的重要手段

情绪和语言一样，具有服务于人际通讯(interpersonal communication)的功能。情绪通过独特的无词通讯手段，即由面部肌肉运动模式、声调和身体姿态变化所构成的表情来实现信息传递和人际间互相了解。其中面部表情是最重要的情绪信息媒介。

语言是人际交流的主要工具，而情绪信息的传递则应当说是语言交际的重要补充。而且，在许多情景中，表情能使言语交流所造成的不确定性和模棱两可的情况明确起来，成为人的态度、感受的最好注解；而在另一些场合，人的思想或愿望不宜言传，也能够通过表情来传递信息。在电影业发展早期，无声电影正是通过演员的各种表情动作来向观众传递信息的。

但是，从通讯交流的发生上说，表情信息的交流则出现得比语言要早得多，情绪是高等动物信息传递的主要工具，也是前言语阶段婴儿与成人互相

沟通的唯一渠道和手段。情绪的适应功能正是通过其通讯作用实现的。

表情信号的传递不仅服务于人际交往，而且往往成为人们认识事物的媒介。这一现象在婴幼儿中表现得最明显，在成人中也经常发生。例如，婴儿从一岁左右开始，当面临陌生的不确定情境时，往往从成人面孔上搜寻表情信息（鼓励或阻止的表情），然后才采取行动（趋近或退缩）。这一现象称作情绪的社会性参照作用（social referencing of emotion, R. Emde, 1986）。情绪的参照作用对于儿童和成人都有助于社会适应，尤其对于儿童的心理发展起着关键的作用。它有助于促进儿童探索新异环境，扩大活动范围和发展智慧能力。

情绪的通讯交流作用还体现在构成人际之间的感情联结上。例如，母婴之间有着以感情为核心的特殊的依恋关系，这是最典型的感情联结模型。半岁以上婴儿在母亲离开时会表现不安和哭闹，称为“分离焦虑”（R. Spitz, 1965）。婴儿在七、八个月以后，在母亲经常接近和离开的不断重复中，学会预料母亲接近和离开的后果，形成“依恋安全感”（security of attachment, R. Bowlby, 1969, 1973）。依恋安全感的建立是儿童情绪健康和人格完善发展的重要基础。它使婴儿经常快乐，更容易同他人接近并建立友好关系，更愿意认识和探索新鲜事物。此外，感情联结还有其他多种形式，例如友谊、亲情和恋爱，都是以感情为纽带的联结模式。

情绪的功能向我们揭示，情绪既服务于人类基本的生存适应需要，又服务于人类社会群体生活的需要。人们每时每刻发生的情绪过程，都是自然环境和社会环境对人发生影响相结合的反应。情绪卷入人的整个心理过程和实际生活，成为人的活动的驱动力和组织者。

情绪的形式和类别

情绪是多成分、多维量、多种类、多水平整合的一种心理过程。在此将就情绪的主要成分、情绪的维量和分类作如下介绍。

感情的主观体验形式和外部表现形式

感情具有独特的主观体验和外部表现。它们与生理唤醒一起被看作是构成情绪的3种成分（C. Izard, 1977）。

感情的主观体验

感情具有独特的主观体验色彩，即喜、怒、悲、惧等多种享乐色调（hedonic tones）。每种具体情绪的主观体验的色调都不相同，它们给人以不同的感受（feelings），这种感受或体验是感情性反映的心理内容，是情绪的心理载体。感情体验具有下述两种基本性质：

1. 体验与表情的先天一致性

体验与表情在每种具体情绪上有固定不变的一致性。每种情绪的外显形式与内在体验形式是共生的，它们之间的固定关系在任何时候都不会改变。例如，愉快体验的特定主观色调与特定的表情模式协同产生，绝不因情境的变化而改变。

人生来具有体验感情和表现相应情绪的能力，它们之间的这种对应联系是先天的，是在种族进化过程中形成的固定模式。正是体验与表情的一致性

保证了表情正确地反映感情体验的性质，并传递其适应意义。例如，人类婴儿以欢快面容和啼哭信号表达她们的舒适或饥饿、困倦、病痛的感受。婴儿在语言阶段，正是靠感情体验与情绪外显行为的一致性来保持其生存适应的。

随着人的认知能力、言语能力的发展和社会化，感情体验和情绪外显行为的固有联系变得复杂化起来。鉴于表情活动是由脑的骨骼肌系统的随意运动所支配，在人们受社会文化、道德规范所制约的情况下，情绪的外显行为则带来很大的人为的性质。表情可以被修饰，被夸大、掩盖或伪装，从而产生体验与表情的一致性。因而，它们之间的一致性具有后天习得的性质，是感情和认知相互作用的结果。

2. 感情体验的不变性

每一种具体情绪的体验在主观上感受的色调具有不变性。体验的不变性来源于人类进化的适应过程。这是由于，意味着具有潜在危险和威胁的新异刺激，只有在引起特定的恐惧体验色调时，这种体验才能成为在危险和威胁情境下驱使个体采取逃避行为的动机力量。而且，在任何具有危险和威胁含义的刺激作用下，所发生的恐惧体验色调都将是永不改变的。只有这种具体感情体验色调的不变性，才能使与之相一致的表情成为向同种属成员传递“危险”来临信息的手段。

由于个体的知识、经验、需要和追求目标以及认知评价等各方面的差异，同一环境（environment）对不同的个体来说，可能意味着不同的情境（situation），因而产生的情绪也可以不同。但特定情绪体验的感受色调，既没有个体、民族差异，也没有性别、年龄差异。感情体验的不变性是使情绪、情感在人际间进行交流和产生感情共鸣的保证。

情绪的外部表现

情绪具有独特的外部表现形式，即表情。表情是表达情感状态的身体各部分的动作变化模式。表情动作是一种独具特色的情绪语言，它以有形的方式体现出感情的内在体验，成为人际间感情交流和相互理解的工具之一。也是了解感情的主观体验的客观指标之一。

1. 表情类别

表情包括面部表情、姿态表情和声调表情。面部表情是额眉、鼻颊、口唇等全部颜面肌肉的变化所组成的模式。例如愉快时额眉平展、面颊上提、嘴角上翘；悲伤时额眉紧锁、上下眼睑趋近闭合，嘴角下拉；轻蔑时嘴角微撇、鼻子耸起、双目斜视等，形成标定各种具体情绪的模式。由于面部表情模式能最精细地区分出不同性质的情绪，因而是鉴别情绪的主要标志。

姿态表情是除颜面以外身体其他部分的表情动作，例如狂喜时捧腹大笑，悔恨时捶胸顿足，愤怒时磨拳擦掌等。其中，手势是一种重要的姿态表情，它协同或补充表达言语内容的情绪信息。手势表情是后天习得的，由于社会文化、传统习惯的影响而往往具有民族或团体的差异。

面部表情和姿态表情均由随意运动所支配，因此可在一定程度上被随意地控制。姿态表情虽不像面部表情那样能细微地区分各种情绪，但它能与面部表情一起表露情绪信息。也往往在有人有意地控制面部表情时，而由身体姿态泄露真情。例如，一个人用和蔼微笑的面容去掩饰对对方的愤怒时，他那紧握的拳头、僵硬的肢体却明白无误地泄露了真情实感。

除面部表情、姿态表情外，声调也是表达情绪的一种形式。声调表情指

情绪发生时在语言的音调、节奏和速度方面的变化。例如，悲哀时语调低沉，语速缓慢；喜悦时语调高昂，语速较快。此外，感叹、烦闷、讥讽、鄙视等也都有有一定的音调变化。语言是交流思想的工具，言语中音调的高低、强弱，节奏的快慢等所表达的情绪，则成为言语交际的重要辅助手段。

在上述 3 种表情形式中，姿态表情和声调表情都不具有标定特定情绪的特异模式，唯独面部表情所携带的情绪信息具有特异性。因此，面部表情在情绪的通讯交流中起主导作用，姿态和声调表情则是表情的辅助形式。

2. 面部表情的先天预成性与后天习得性

面部表情是先天程序化的模式。达尔文在《人类和动物的表情》一书中总结道：“表情是动物和人类进化过程中适应性动作的遗迹。”在种族进化过程中，有些对机体生存具有适应价值的面部动作，最初并不是有意识地传达情绪的。但由于其适应意义，在漫长的演化过程中逐渐形成固定的生理解剖痕迹而遗传下来，发展成为表达特殊情绪的面部肌肉模式。例如，啼哭时嘴角下撇、眉眼皱起的面部模式源自人类祖先在困难、痛苦中求援的适应性动作；愤怒时咬牙切齿、鼻孔张大的面型是准备搏斗时的适应性动作；厌恶表情源自呕吐的面部动作。这说明面部表情是具有原始的生物学根据的。

许多研究都证明了面部表情的先天预成性。首先，婴儿生来就具有表情，在出生后一年内，婴儿逐渐显露出兴趣、愉快、厌恶、痛苦等基本情绪表情，这些表情是随婴儿生理成熟而逐渐显现的。其次，先天盲婴在发生早期显露与正常婴儿同样的面部表情。只是由于盲婴得不到来自成人面部表情的视觉强化，他们的表情才在以后逐渐变得淡薄。再次，跨文化研究表明，基本情绪的面部表情模式通见于全人类，具有跨文化的一致性。艾克曼在 60 年代做的一项研究表明，从未与西方文化有过任何接触的新几内亚原始部落民族，按照向他们讲述的故事情节，能准确判别西方人的面部表情（照片）所感染；而这些原始部落人的表情模式也能被西方人的面部表情（照片）；而这些原始部落人的表情是先天预成的程序化模式。正如艾克曼所说的那样，外国人的表情不是“外国语”；表情在很大程度上使人相通。

表情在个体发展中不断受到社会文化的影响，使得表情的显露从先天预成性向整合性、随意性转化。诚如前述，为了适应社会情境、文化规范以及人际关系的需要，表情经常被主体所修饰。表情的随意性体现了情绪的社会适应性，是情绪的生物适应性在人类身上的延伸。面部表情的社会化使得人类表情极大地复杂化起来，具有后天习得的性质，所以面部表情兼有先天预成性和后天习得性。先天盲童的表情不像常人那样灵活与丰富，且日见匮乏和单调的情况说明，社会强化对于表情的维持与发展起着重要的作用。

面部表情社会化的另一结果是形成文化差异。在不同民族之间，某些带有特定文化意义的表情信号可能是不相通的，而且在表情规范方面也存在着文化差异。例如，中国传统文化讲究含蓄，情绪的喜怒不形于色；日本人强调礼仪，在陌生场合绝不表现愠怒；而美国人则追求个性，情绪表达较为开放。

情绪的维度与极性

情绪的维度（dimension）系指情绪在其所固有的某种性质上，存在着一个可变化的度量。例如，紧张是情绪具有的一种属性，而当任何种类的情

绪发生时，在其紧张这一特性上可以有不同的幅度，紧张度就是情绪的一个维量，或一个变量。

情绪的维量幅度变化有一个特点，维量具有极性（polarity），即维量不同幅度上的两极。例如紧张维的两极为“松缓—紧张”。情绪的维量与极性是情绪的一种固有属性，在情绪测量中必须把它作为一个变量来加以考虑。

冯特的三维理论

冯特于 1896 年第一次提出了情绪的三维理论。他认为情绪可在愉快—不愉快、激动—平静、紧张—松弛这 3 个维量上被度量。每种具体情绪都处在这 3 个维量的两极之间的不同位置上。冯特的三维说虽出自主观描述，但却比较符合实际。后来的多种情绪维量表都是以此为基础发展起来的，至今有的测量也仍以此说为准。

施洛伯格的三维理论

美国心理学家施洛伯格（H.Schloberg）依据面部表情对情绪实行分类研究，于 50 年代提出了情绪的三维量表：按愉快—不愉快、注意—拒绝和激活水平把具体情绪排列在一个倒立的椭圆锥体上。椭圆切面的长轴为快乐维，短轴为注意维，表明情绪的快乐度比注意度可作出更精确的区分。垂直于椭圆平面的激活水平是强度维。由这 3 个维度水平的不同组合可得到各种情绪。

普拉切克的情绪三维结构

60 年代末，美国心理学家普拉切克（R.plutchik）提出情绪具有强度、相似性和两极性 3 个维量，并用一个倒置的锥体说明这 3 个维度。锥体的每块截面代表一种原始情绪，共有 8 种原始情绪，每种原始情绪都随自下而上强度的增大而有不同的形式；截面上处于相邻位置的情绪是相似的，处于对角位置的情绪是相对立的；截面中心区域表示冲突，是由混合的动机卷入而形成的。普拉切克认为，所有情绪都表现出强度的不同，如从忧郁到悲痛；任何情绪在与其他情绪相似的程度上的不同，如憎恨与愤怒比厌恶与惊奇更为相似；任何情绪都有相对立的两极如憎恨与接受，愉快与悲伤。

伊扎德的四维说

伊扎德从对情绪情境作自我评估的众多数据中进行筛选，确定了 4 个维量：愉快度、紧张度、激动度和确信度。其中愉快度表示主观体验的享乐色调；紧张度和激动度均表示情绪的神经生理激活水平，激动度表示兴奋的程度，而紧张度表示个体对情绪情境的突然出现缺乏预料和缺少准备的程度；确信度表示个体胜任、承受感情的程度。伊扎德的四维说根据客观测量，在一定程度上与冯特的三维说相一致。伊扎德按照他所制订的维度评定量表（DRS）和分化情绪量表（DES）可对感情检验作较准确的评估。

情绪的存在形式

心境状态

心境是一种比较微弱而在较长时间里持续存在的情绪状态。心境不是关于某一事件的特定体验，它具有广延、弥散的特点；它似乎成为一种内心世界的背景，每时每刻发生的心理事件都受这一情绪背景的影响，使之产生与这一心境相关的色调。

心境状态的形成往往由对人有重要意义的情况所引起而滞留在心理状态之中。举凡工作的顺逆、事业的成败、人际关系、健康状况、甚至天气、环境，都可成为某种心境的原因。有重大影响事情的回忆、无意间的浮想也会导致与之相关心境的重视。人对引起心境的原因并不都能清楚地意识到，但它的出现总是有原因的。

心境对人的生活活动有很大的影响。积极、良好的心境有助于提高效率、克服困难；消极、不良的心境使人厌烦、消沉。因此，对自己或他人心境的觉知，有助于对消极心境的克服。

激情

激情是一种强烈的、爆发式的、短暂的情绪存在形式。激情属于在“激动—平静”维量中偏激动极的情绪。激情常常是由意外事件或对立意向冲突所引起的。激情可以是正性的，也可以是负性的。暴怒、惊恐、狂喜、悲痛、绝望的激烈状态都是激情的例子。

激情有明显的外部表现，整个人都被卷进。在激情状态下，人的认识活动范围往往会缩小，在短暂中，理智分析和控制能力均会减弱。因此，对负性的过分激动应当避免。例如，使注意转移以冲淡激情爆发的程度。积极性质的激动虽有动员人的力量的作用，但过度激动并不十分可取。

情绪的类别

情绪的纷繁多样使它的分类成为一个复杂而困难的问题。尽管如此，古今中外的学者从不同角度、依不同根据，对情绪、情感的分类进行了许多有益的尝试。

我国传统的情绪分类

据我国古代名著《礼记》记载，人的情绪有“七情”分法，即喜怒哀惧爱恶欲；《白虎通》记载，情绪可分为“六情”，即喜怒哀乐爱恶；近代的研究中，常把快乐、愤怒、悲哀、恐惧列为情绪的基本形式。

我国心理学家林传鼎于1944年从《说文》中找出9353个正篆，发现其中有354个字是描述人的情绪表现的，按释义可分为18类，即安静、喜悦、限怒、哀冷、悲痛、忧愁、愤急、烦闷、恐惧、惊骇、恭敬、抚爱、憎恶、贪欲、嫉妒、傲慢、惭愧、耻辱。

伊扎德的情绪分类

近年来，西方情绪心理学中的一派倾向于把情绪分为基本情绪与复合情绪。伊扎德确定基本情绪的标准为：基本情绪是先天预成、不学而能的，并具有分别独立的外显表情、内部体验、生理神经机制和不同的适应功能。按照这个标准，伊扎德用因素分析的方法，提出人类具有8到11种基本情绪，它们是兴趣、惊奇、痛苦、厌恶、愉快、愤怒、恐惧和悲伤以及害羞、轻蔑和自罪感。基本情绪与复合情绪分类举例如表1、表2所示。

表 1 基本情绪

基本情绪		身体驱力	感情—认知结构倾向
兴趣	厌恶	饥饿	内、外倾
愉快	轻蔑	干渴	自谦
惊奇	恐惧	疲劳	活跃
痛苦	羞涩	疼痛	沉静
愤怒	内疚	性	多疑

表 2 复合情绪

基本情绪结合	情绪—驱力结合	情绪—认知结构复合
兴趣—愉快	兴趣—性驱力	自卑—痛苦
痛苦—愤怒	疼痛—恐惧	自卑—痛苦
恐惧—害羞	疲劳—厌烦	沉静—害羞
轻蔑—厌恶—愤怒	性驱力—兴趣—享乐	多疑—恐惧—内疚
恐惧—内疚—痛苦—愤怒	疼痛—恐惧—愤怒	活力—兴趣—愤怒

伊扎德把复合情绪分为 3 类，一类为在基本情绪基础上，2~3 种基本情绪的混合；二类为基本情绪与内驱力身体感觉的混合；三类为感情—认知结构（特质）与基本情绪的混合。依此分类，复合情绪则会有上百种之多。表 2 是伊扎德关于复合情绪的举例（Izard, 1977）。

上列复合情绪有些是可以命名的。例如，愤怒—厌恶—轻蔑的复合可命名为敌意。愤怒是一种“热”情绪，轻蔑和厌恶均为“冷”情绪，它们的结合决定着敌意情绪中攻击性的程度。又如恐惧—内疚—痛苦—愤怒几种情绪的复合是典型的焦虑。其组成中愤怒和痛苦两成分的相对强弱决定着焦虑是兴奋类型或抑制类型。但是即使在上表的举例中所列出的复合模式，也难以一一命名。

克雷奇的情绪分类

美国心理学家克雷奇（Krech）、克拉奇菲尔德（Crutch - field）和利维森（Livson）等人把情绪分作以下 4 类：

1. 原始情绪

将快乐、愤怒、恐惧、悲哀视为最基本的或原始的情绪。

2. 与感觉刺激有关的情绪

包括疼痛、厌恶和轻快。这类情绪可以是愉快的，也可以是不愉快的。

3. 与自我评价有关的情绪

包括成功的与失败的情绪、骄傲与羞耻、内疚与悔恨等，这些情绪决定于一个人对自身行为与客观行为标准的关系的知觉。

4. 与他人有关的情绪

发生在人与人之间的情绪种类似乎无限繁多，按照积极的与消极的维度，可以把它们分为爱 and 恨两个大类。

情绪的生理基础

情绪的产生在神经生理上是多水平整合活动的结果，它涉及广泛的神经生理生化活动，包括中枢神经系统、躯体神经系统、自主神经系统和内分泌系统。

从进化过程来看，情绪的发生是在脑进化的低级阶段出现的，情绪作为脑的功能，首先固着在那些进化上古老的神经组织部位，即那些调节和维持有机体生命过程的神经机构，诸如丘脑系统和脑干结构。这些部位的神经功能在动物机体和人类中均存在着，对情绪的整合起着重要的作用。它们中的某些部位，如下丘脑，被看作是整合情绪的中枢。

随着种族进化过程的演变，情绪的发生和分化同大脑新皮质的形成和分化是同步地进行着的（C. Izard, 1978）。大脑皮层在结构和功能上的分化与处于进化中的人类面孔骨骼肌的分化发展是平行的。大脑皮层对来自颜面肌肉系统的内导信息的精细分析及其与皮层下情绪中枢的固定联系，是人类情绪高度分化和无限多样化的机制。

除了中枢神经系统从低级到高级部位参与情绪的整合之外，整个外周神经系统也均被卷进。正如上面所涉及的，躯体神经系统，在与大脑高级中枢的联系中，介入各种表情的发生或抑制；自主神经系统在情绪过程中由于被脑的低级部位所激活，对情绪活动起着加强和延续的作用；内分泌系统的活动与情绪唤醒的关系更为密切，多种激素除影响有机体一般生理过程从而影响情绪以外，某些激素作为神经化学递质则直接激活情绪。由此看来，每一次情绪的发生，都是包括中枢神经系统各级水平、躯体神经系统、内分泌系统的整合活动的结果。

自主神经系统与情绪

自主神经系统是由中枢神经系统低级部位支配的一个特殊系统。它专门控制与调节有机体各器官和组织的活动。在情绪刺激作用下，通过自主系统的活动，广泛激活有机体各器官和组织，产生明显的、超出常态生理节律的生理反应。但在这里我们所要阐述的是，自主神经系统的活动并非情绪产生的中枢机制，它的活动对情绪起着支持和延续的作用。

交感神经系统与副交感神经系统

自主神经系统由交感神经与副交感神经两个分支系统所构成。交感系统与副交感系统共同控制与调节内脏器官——心脏、血管、胃、肠等，外部腺体——唾液腺、泪腺、汗腺等以及内分泌腺——肾上腺、甲状腺等的活动。

交感系统与副交感系统的机能作用是对立的，二者互相起拮抗的作用（表3）。这种作用使由交感系统激活的有机体恢复平静，以限制和保存机体的能量消耗。

表 3 交感神经系统与副交感神经系统机能活动比较

	交感神经系统	副交感神经系统
瞳孔	放大	缩小
心率	增快	减慢
血压	升高	降低
血糖	升高	降低
皮肤血管	收缩	舒张
支气管	舒张	收缩
冠状动脉	舒张	收缩
消化液分泌	抑制	增多
胃肠蠕动	抑制	增加
汗腺分泌	增加	减少
肾上腺分泌	增加	减少

自主神经系统的活动是不随意的，它与情绪过程有密切的联系。它们之间的关系是，当人受到情绪性刺激、所引发情绪的激动度和紧张度增长时，生理唤醒水平和器官激活的程度也提高。但是，各种不同情绪是否具有生理激活的特异化模式的问题，尚没有得到确切的解释和明确的验证。迄今只能做到对某些情绪发生时生理变化的描述。例如，焦虑引起消化道蠕动减弱，消化液分泌被抑制；愤怒引起肾上腺激素分泌增加，心血管活动加速，血压、血糖升高，皮温升高；恐惧则导致外周血管收缩，面色苍白，咽、口发干，皮温下降，出冷汗等。

情绪的生理测量

鉴于有机体在情绪状态下出现许多生理反应，因而有可能运用各种生理记录仪器把这些变化记录下来，作为情绪活动的客观指标之一。例如，心率、血压、血糖、呼吸、脉搏容积、皮肤电阻、肌肉紧张度以及脑电变化、脑神经化学物质变化等，均可被测量。

1. 呼吸

呼吸的变化可通过呼吸描记器记录下来，根据记录曲线，可以分析情绪状态下呼吸频率和深度的变化。高兴时呼吸深度不大，频率略快于平常，整个呼吸曲线基本上较有规律；悲伤时呼吸频率很慢，每次呼吸之间的间歇时间较长；处在兴趣、积极思考状态时，呼吸频率稍慢、均匀，反映了集中思考时的特点；恐惧状态中，呼吸频率变得非常快，但有间歇、停顿的迹象，振幅变化没有规律，反映出恐惧时的颤栗状态；而处在愤怒情绪时，呼吸频率也大大增加，呼吸深度异乎寻常地增大。另一个呼吸记录指标为呼气与吸气的比率，一般正性情绪下呼气与吸气之比 < 1 ，表明呼气时间短，吸气时间长；而在多数负性情绪下，呼吸比率 > 1 ，表明呼气时间长，吸气时间短。情绪状态下呼吸的变化一般只标定激活水平而不标示情绪特异性。

2. 循环

情绪状态下循环系统的活动一方面表现为心跳速度和强度的改变，另一方面表现为外周血管的舒张与收缩的变化。如满意、愉快时，心跳节律正常；恐惧或暴怒时，心跳加速，血压升高。用心动电流描记器和心电图仪可以把心脏活动的变化曲线记录下来，用血管容积描记器可以把外周血管容积的变

化记录下来。通过实验室模拟针刺麻醉条件下患者对痛紧张情绪的手指血管容积和呼吸反应，其结果表明，痛紧张情绪引起血管容积缩小，且血管收缩持续的时间与痛情绪的紧张程度成正比，即紧张程度越大，持续时间越长。

3. 皮肤电反应

在一般情况下，皮肤电流运动具有一定的电阻参数。由于情绪状态下皮肤内血管收缩的变化和汗腺分泌的变化，能引起皮肤电阻的变化。当人处在紧张的情绪状态时，皮肤导电电流增加，皮肤电阻下降。在被试看电影时记录下来的皮电图表明，当银幕上出现两个扭斗者从悬崖上滚落到崖下急流的画面时，被试者的皮肤电阻降至最低点。

4. 多项生理记录

使用多导生理记录仪可以同步记录各项生理指标，它包括心率、脉搏容积、呼吸与皮肤电反应等多项指标，可同步取得多项数据，用以进行综合分析。所谓测谎仪实际上就是一台多导仪。多导仪测谎是基于这样的假定：当人说谎时，会产生某种情绪反应，这些反应可以从生理变化表现出来。鉴于生理变化受自主神经系统和内分泌系统支配，不受人的主观控制，因此测量结果是比较客观的。

测谎与一般生理测量一样，在测定基础水平后，向被试提出一系列要求回答的问题，这些问题中包括中性问题和有关键意义的鉴定性问题，问题之间有足够的时间间隔以使生理指标恢复常态。若被试在回答鉴定性问题时产生紧张情绪反应。即将在各指标上出现同步变化，作为鉴别是否说谎的一种参考。

5. 声音紧张分析

声音紧张分析器可以用来测量人耳所不能觉察的语音的某些变化。所有的肌肉（包括声带）在活动时都会发生轻微的振动。当说话的人情绪紧张时，发音器官的正常颤动便被自主神经系统的活动所抑制。通过使用声音紧张分析器对人的语声进行记录，声音图像便显示出来。由于人在说话时声带的振动不能被随意地控制，而且不需要使被试者和仪器的许多导线相连接，被试甚至不必在场，只要通过收音或录音，再通过分析器的转换就可得到声音图像，因而增加了鉴定结果的可靠性。

内分泌系统与情绪

情绪过程中的许多生理变化都同内分泌腺的活动有关，其中肾上腺同情绪的关系最为密切，它实际上是情绪内脏反应的最主要来源。

肾上腺由皮质和髓质两部分组成，这两部分通过两种神经，内分泌途径对情绪行为发生影响：一是下丘脑—垂体—肾上腺皮质系统，二是下丘脑—交感神经—肾上腺髓质系统。可见，肾上腺既受自主神经系统所支配，又受中枢神经系统的直接调节。

下丘脑—垂体—肾上腺皮质系统

下丘脑和脑垂体不但是神经系统的一部分，它们本身也是内分泌腺。情绪产生时，下丘脑发放促肾上腺皮质激素释放因子（CRF）调节垂体前叶促肾上腺皮质激素（ACTH）的分泌量，而 ACTH 又控制着肾上腺皮质类固醇的分泌和血液浓度。肾上腺皮质激素一方面影响身体各器官的生理效应；另一方面又对中枢神经系统和垂体腺具有反馈调节作用。

研究表明，焦虑、发怒、恐惧等有害的心理刺激能明显地增加 ACTH 和皮质类固醇的分泌量，并导致一系列生理效果。例如，人处在焦虑状态时，外周血管收缩，血糖浓度下降，肌肉松弛，消化腺分泌活动下降，这与 ACTH 和皮质类固醇分泌的增加有关，这两种激素水平的变化是心理紧张的一个函数。

下丘脑—交感神经—肾上腺髓质系统

肾上腺髓质系统是受交感神经系统控制的。在对情绪性刺激发生反应时，交感神经同时刺激内脏器官和肾上腺髓质。通过神经信息的作用，内脏器官立即进入应激活动；肾上腺髓质则分泌两种激素——肾上腺素和去甲肾上腺素，并促进生理应激反应。激素到达器官较慢，但对各器官的生理效应具有较长的持续效果，直到活动的需要终结为止。需要指出的是，去甲肾上腺素不仅是肾上腺髓质分泌的激素，同时也是交感神经的传递介质，这样，内分泌系统不仅具有神经激活作用，还参与化学激活效应。而且，交感神经直接支配肾上腺髓质，控制激素的分泌，从而肾上腺激素的分泌还调节效应器官的活动，并对中枢神经系统形成反馈调节。可见，中枢神经系统、自主神经系统和内分泌系统之间存在网络性的交互作用关系。

躯体神经系统与情绪

表情与躯体神经系统

表达情绪状态的面部表情、姿态表情和声调表情是由躯体神经系统支配的随意运动实现的。躯体神经系统支配着躯干、四肢以及面部肌肉的活动，因此，它是表情活动的生理基础。表情动作具有随意性，这是与受自主神经系统控制的内脏活动之间的根本差异。

由于在长期生物进化过程中，人的面部肌肉系统的精细分化，神经肌肉系统的高度发展，相应的大脑皮层结构和功能的分化和发展，使得人能够呈现千变万化的面部肌肉活动模式，也就是丰富的面部表情。面部表情的精细化，使它能最大限度地负载情绪内容，区分各种具体情绪，因而它是最重要的一种表情。面部表情已成为情绪研究的一项客观指标，面部表情测量也成为一种有效的情绪测量方法。

面部表情的测量

测量面部表情的研究在本世纪初期即已开始。那时采用的是照相术，把各种表情拍摄下来，然后呈现给被试者，判断它们分别代表哪种情绪。早期使用的这种方法，采集表情模式受到照相术的局限，难以达到所要求的精确度。60 年代以后，肌肉动作电流描记技术和录像技术的进步使表情测量的研究有了很大进展。美国心理学家艾克曼（P. Ekman）在 70 年代末先后创立了“面部表情编码技术”（FAST）和“面部肌肉运动编码系统”（FACS），伊扎德在大约同时先后提出“最大限度辨别面部肌肉运动编码系统”（Max）和“表情辨别整体判断系统”（Affex）。这两套表情测量系统得到了广泛肯定和采用，它们具有如下特点：

第一，鉴于要把面部表情测量建立在严格客观化的基础上，必须找到面部运动反应的物质基础。因此确定了所要测量的必须是面部肌肉运动本身，而不是面孔所反映的情绪信息。

第二，为了测量面部肌肉运动本身，必须严格遵循神经肌肉解剖学基础。

以艾克曼的工作为例，他们把面部分为额—眉区、眼—睑区、鼻颊—口唇区 3 个部位。按照面部肌肉解剖学，刺激一块块肌肉组织，引起反应活动，用照相和录像作记录。他们把 6 种情绪——愉快、惊奇、厌恶、愤怒、惧怕、悲伤——发生时面孔上每块肌肉的活动照片与每种情绪相匹配，辨认出哪个面容各部分的变化是由哪组肌肉运动引起的，从而确定出每种情绪的面孔肌肉运动组合标准。艾克曼共找出 24 种单一肌肉活动单位和 19 种复合肌肉活动单位，通过对这些肌肉活动的详细描述，并用录像记录表示出来。人们经过学习这套技术就能够客观地标定情绪。

情绪的中枢机制

生理心理学的研究表明，大脑皮层调节控制着皮层下各个部位的活动。但是，情绪发生的核心部位却主要在皮层下部。在情绪刺激作用下，整个丘脑系统、边缘系统、网状结构、皮下神经节等部位的活动都被卷入，从而形成极为复杂的情绪的中枢机制。

丘脑

美国心理学家坎农（W.B.Cannon）提出丘脑是调节和控制情绪的中枢。他用实验证明，把猫的间脑以上的脑结构全部切除，从而去掉大脑皮层的控制作用时，猫表现出瞳孔放大、胡须乍立、不停吼叫的反应，称为“假怒”。类似地，坎农通过对人施以药物的方法，使低级中枢从皮层的控制下释放出来，结果发现被试者出现笑和哭的情绪反应。根据这些事实，坎农认为丘脑是情绪产生的中枢。他解释说，丘脑一般处于被皮层抑制的状态下，一旦皮层抑制被解除，丘脑冲动得到释放，情绪反应就会发生。

坎农的功绩在于，是他第一次提出了情绪的脑定位的观点。但是，后来的许多研究表明，丘脑并不是情绪发生的唯一中枢；在包括丘脑在内的全部高级部位切除以后，动物的怒反应依然存在。而只有下丘脑结构被切除，情绪反应才消失。而且，在刺激下丘脑、皮层、甚至小脑时，怒反应也会发生。这说明情绪还有更复杂的中枢机制。

下丘脑

许多研究表明，下丘脑对情绪的发生起重要作用。研究指出，背部下丘脑对产生怒的整合模式是关键部位。这个部位被损坏，动物只能表现一些片断的怒反应，而不能表现协调的怒模式；如果下丘脑保存完好，其上部的脑组织无论去掉多少，仍能表现协调的怒模式。

本世纪 50 年代，美国心理学家奥尔兹（J.Olds）和米尔纳（P.Miller）首创用脑内埋藏电极法进行“自我刺激”的实验技术，在斯金纳箱内对动物进行“自我刺激”实验。他们发现，在下丘脑、边缘系统和丘脑许多部位都存在着“奖励”（也称“愉快”）中枢和“惩罚”（也称“痛苦”）中枢，其中以下丘脑最为明显。实验是这样进行的：将电极埋藏在老鼠的相应脑部位，电极的另一端与连接电脑开关的杠杆相联。动物按压杠杆时，微弱的电脉冲刺激即传达到脑。实验表明，电极埋藏的部位不同时，老鼠按压杠杆的反应也不同。当电极埋藏在某些脑部位时，老鼠便不停地重复这一行动以得到电刺激；尤其当电极埋藏在背部下丘脑时，老鼠按压杠杆的频率高达每小时 5000 次，并连续按压 15~20 小时，直到精疲力尽而入睡为止。于是，这些脑部位被标示为“奖励”或“愉快”中枢，而对另一些脑部位，老鼠会通

过按压杠杆去截断电刺激，这些部位被标示为“惩罚”或“痛苦”中枢。后来发现，将这种刺激方法运用于病人，也发现有类似愉快的情况出现。

网状结构

美国心理学家林斯里（D.Linsley）系统地阐述了一个情绪的激活学说，该学说突出了网状结构的作用。他认为从外周感官和内脏组织来的感觉冲动通过传入神经纤维的旁支进入网状结构，在下丘脑被整合与扩散，兴奋间脑觉醒中枢，激活大脑皮层。激活的作用包括唤起一般的警戒、注意和情绪。

边缘系统

边缘系统系指位于前脑底部环绕着脑干形成的皮层内边界。边缘系统的主要功能在于，调节自主神经系统的活动，控制某些本能行为，诸如探究、喂食、攻击、逃避；对那些与保存种属相联系的情绪具有整合作用。

神经生理学家帕帕兹（J.W.Papez）于1937年系统地阐述了一个包括情绪行为与情绪体验的复合神经机构，即帕帕兹环路。该环路的主要结构就是边缘系统。帕帕兹认为，情绪过程建立在海马，当海马被刺激时，冲动通过胼胝体下的白色纤维接力到下丘脑的乳头体。兴奋从下丘脑传递到丘脑前核，并上行到大脑内边界的扣带回，再回到海马和杏仁核，完成了这一环路。兴奋在这一环路上经扣带回扩散到大脑皮层，冲动在这里附加于意识上，产生情绪体验。

医学的临床观察和实验证明，帕帕兹环路中的扣带回、杏仁核等部位与情绪的产生有密切关系。切除了扣带回前部的病人表现为失去恐惧情绪，并在社交活动中变得冷漠无情。某些有凶暴行为的病人，其脑病变常发生在杏仁核，对某些病人施行杏仁核毁坏性损伤手术后，追踪观察表明他们的凶暴行为未再发作。

心理学家麦克林（P.D.Maclean）研究和扩展了帕帕兹的情绪学说，于40年代末提出了“内脏脑”的概念。内脏脑所占据的中皮层部位调节着所有的感觉器官和内部器官，通过下丘脑调节内脏反应和骨骼反应。从进化过程看，中皮层是介于新、老皮层之间的脑结构，兴奋从这用转换到大脑皮层，从而提供意识的感情成分。麦克林认为，情绪过程是由皮下机构调节的，而对情绪性质的评价、认识过程则由大脑皮层完成。因此，只有当皮层下部位输入的神经冲动经过边缘系统的整合，并同皮层活动联系起来时，才是情绪产生的完整机制——大脑皮层促成情绪体验，下丘脑促成情绪表现。

大脑皮层

心理学家确信，大脑皮层是情绪最高调节和控制的机构。这种观点，直到60年代后，才开始由神经生理学的研究逐渐涉及。这些结果主要来自关于大脑两半球的情绪功能差异的临床和实验资料。对脑损伤病人的临床观察和对正常人的研究发现，大脑两半球具有情绪功能的不对称性，左半球为正情绪优势，右半球为负情绪优势。一项研究发现，左半球损伤病人表现过多的哭泣；而右半球损伤的病人表现更多的欣快反应（R.Davidson, 1982）。这项对109例病人的观察结果被解释为，由于缺乏正常情况下两半球的协调活动，左半球受损伤时，右半球释放更多的负性情绪；而右半球受损伤时，左半球释放不适当的正性情绪。

进一步的研究发现，两半球的前部和背部也有不同的功能。例如，左右额叶有不同的情绪功能。在左额叶言语区受损伤的病人中，罹患忧郁症者较多。这意味着左额叶受损伤，右半球释放负性情绪。这一现象被解释为，额

叶同边缘系统有广泛的、解剖上的联系。额叶受损伤后，失去随意地和自发地调节面部表情的能力，从而表现为忧郁反应，实际上失去了调节情绪的能力。

从以上几项研究病例中，可得到如下概念：

左半球受损伤，右半球释放负性情绪。

左额叶言语区受损伤，右额叶释放负性情绪，出现忧郁反应。

在内颈动脉注射巴比妥盐酸（镇静剂），投射于左半球者 65% 诱发忧郁，32% 诱发欣快；投射于右半球者，16% 诱发忧郁，84% 诱发欣快。

这些发现支持了如下观点：大脑两半球具有情绪的功能不对称性；左半球为正性情绪优势，右半球为负性情绪优势。

情绪理论

情绪心理学目前尚处在学派林立，多种理论并存的局面。我们仅择其要者阐述如下：

詹姆士——兰格理论

美国心理学家威廉·詹姆士（W. James）和丹麦生理学家卡尔——兰格（C. Lange）各自分别于 1884 和 1885 年提出了观点基本相同的理论。该理论的重要功绩在于，提出了情绪与机体生理变化的直接联系，强调了外周生理活动在情绪产生中的作用。

詹姆士认为，情绪是内脏器官和骨骼肌活动在脑内引起的感觉。

詹姆士在《心理学》（1890）一书中写道：“我以为，我们一知觉到激动我们的对象，立刻就引起身体上的变化；在这些变化出现之时，我们对这些变化的感觉，就是情绪。”“合理的说法乃是：因为我们哭，所以愁；因为动手打，所以生气；因为发抖，所以怕。并不是愁了才哭；生气了才打；怕了才抖。”“假如知觉了之后，没有身体变化紧跟着发生，那么，这种知觉就只是纯粹知识的性质；它是惨淡、无色的心态，缺乏情绪应有的‘温热’。”“情绪，只是一种身体状态的感觉，它的原因纯乎是身体的”。

兰格在情绪的发生上强调血液系统的作用。他以酒精和药物为例，认为，血管扩张产生愉快，自主系统活动减弱，血管收缩、器官痉挛，就产生恐怖。他甚至说，冷水浇身能使愤怒减弱，溴化钾能使恐怖、忧虑和不愉快受到抑制。这些都是由于血管收缩功能的改变所致。

詹姆士——兰格的外周论在今天也许已经算不上真正的理论了。但是它推动了关于情绪机制的大量研究，因而在情绪心理学发展史上居于不可抹煞的地位。

坎农的丘脑学说

美国心理学家坎农针对詹姆士——兰格理论提出了如下质疑：

机体的生理变化在发生上相对缓慢，不足以说明情绪迅速发生、瞬息变化的事实。

同样的内脏器官活动变化可以在极不相同的情绪状态中发生。因此，根

切断动物内脏器官与中枢神经系统的联系，情绪反应并不完全消失。

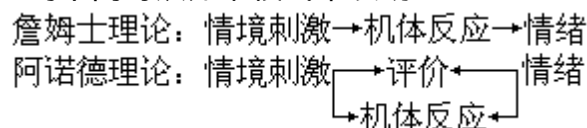
根据这些事实，坎农认为，情绪并非外周变化的必然结果，情绪产生的不在外周神经系统，而在中枢神经系统的丘脑，并于本世纪 20~30 年代提出了情绪的丘脑学说。坎农认为，当刺激引起的感觉信息传到皮层时，释放经常处于抑制状态的丘脑中心，唤醒丘脑过程，导致特定模式的情绪产生。丘脑同时向大脑皮层和身体的其他部分输送冲动，神经冲动向上传至大脑产生情绪的主观体验，向下传至交感神经引起机体的生理变化，所以身体生理变化和情绪体验同时发生。

坎农的丘脑学说强调被唤醒的丘脑过程是情绪产生的机制，提出了情绪的特定脑中枢，因此比詹姆士—兰格理论前进了一步。但是，丘脑学说忽略了外因变化的意义以及大脑皮层对情绪发生的作用。

美国女心理学家阿诺德(M. Arnold)于本世纪50年代提出了情绪的评定—兴奋学说，该学说强调情绪的来源是对情境的评估，而这种评估是在大脑皮层产生的。阿诺德举例说：在森林里看到熊会产生恐惧，而在动物园里看到关在笼子里的熊却不产生恐惧。情绪产生取决于人对情境的认知和估价，通过评价来确定刺激情景对人的意义。因此，阿诺德给情绪下定义为：情绪是对趋向知觉为有益的，离开知觉为有害的东西的一种体验的倾向，这种体验倾向被一种相应的接近或退避的生理变化模式所伴随。

依照阿诺德的学说，情绪是这样产生的：情绪刺激作用于感官器产生的神经冲动上传至丘脑，在丘脑更换神经元后再传到大脑皮层。在皮层上产生对情境的评估。这时只要情境被评估为对有机体有足够重要的意义，皮层兴奋即下行激活丘脑系统，并影响自主神经系统而发生器官的变化。这时外周变化的反馈信息又通过丘脑传到大脑皮层，并与皮层最初的估价相结合，纯粹的认识经验即转化为情绪体验。

由此可见，阿诺德的学说接受了詹姆士—兰格学说的外周反馈观点，而不同意坎农关于丘脑抑制的观点。她认为整个情绪过程均为大脑皮层兴奋的结果。她与詹姆士的不同可从如下模式中表明：



自从阿诺德的评价理论提出之后，情绪的认知观点得到了极大的发展，同时，詹姆士理论的影响也始终存在着。

美国心理学家沙赫特 (S. Schachter) 提出了情绪受环境影响、生理唤醒和认知过程 3 种因素所制约, 其中认知因素情绪的产生起关键作用。沙赫特和另一位美国心理学家辛格 (J. Singer) 于 1962 年设计了一项实验, 用来证

明上述三因素在情绪产生中的作用。

沙赫特的实验和理论引起了相当大的反响，但也受到了批评，缺乏对实验的先验度分析，实验设计复杂，后人难以重复得出相同的结果。但是，沙赫特的研究毕竟为情绪的认知理论提供了最早的实验依据，对认知理论的发展起到了一定的推动作用。

情绪的不协调理论与信息加工理论

情绪的不协调理论的代表人物是扬（P.T.Young）和普里布拉姆（K.Pribram）。

扬在 40 年代到 60 年代形成了独特的关于情绪是“扰乱反应”的概念，他把情绪定义为“感情性的激烈扰乱”，认为情绪是一种神经中枢在感情上的“紊乱”反应，“紊乱”是情绪的关键因素。扬解释说，正像一个杯子中的半杯水被摇动一样，当情绪性事件发生时，人就被扰乱或搅乱。因此，情绪是一种对平衡状态的破坏，无论快乐或不快乐的情绪均如此。

普里布拉姆总结了大量生理学和神经生理学的研究成果，对情绪作了一个概括的描述。他认为情绪的产生是以一种有组织的稳定性为基线，这个稳定的基线意味着自主神经系统调节下内部过程的正常工作。如果环境信息的输入使有机体处于一种适宜的协调状态，这时有有机体的内部活动状态处于稳定的基线之下；当环境信息是一些不适宜的输入时，有机体的内部活动状态立即超越基线，使有机体处于一种不协调状态，从而产生紊乱，这时就产生情绪。普里布拉姆还提出了一个“监视器”的概念，他认为情绪是临视脑活动的一种机制，起着监视心理加工的作用；情绪过程就是当原来进行的加工程度受到阻断时产生的替代性执行程序，对这个阻断过程的意识觉知，就是情绪的体验或感受。

普里布拉姆和扬都强调情绪同其他心理过程之间的联系，认为情绪起源于对环境事件的知觉、记忆和经验。当人们在过去经验中建立起来的内部认知模式同当前输入的信息不一致时，就导致情绪的产生，这就是不协调的含义所在。例如，意外的成功引起欣喜，意外的挫折导致愤怒，但这两种截然相反的情绪都是对原有内部模式的扰乱。

不协调理论能较好地解释某些较强烈的无论肯定或否定性质的情绪状态，但对那些在满足需要的背景下产生的愉快、恬静的心境却无法说明。尽管如此，它仍为认知心理学家所乐于接受。认知心理学从信息加工的观点出发，强调揭露认知过程的内部结构，如对信息的加工、储存和提取等。认知心理学家把脑的信息加工过程和有机体的生理生化活动结合起来解释情绪。如美国心理学家林赛（P.H.Lindsay）和诺曼（D.A.Norman）把情绪唤醒理论转化为一个工作系统，即情绪唤醒模型。该模型包括以下几个动力分析系统：第一个是对环境输入的信息的知觉分析；第二个是在长期的生活经验中建立的对外部影响的内部模式，即对过去、现在和将来的期望、需要或意向的认知加工；第三个是情境事件的知觉分析与基于过去经验的认知加工之间进行比较的系统，称为认知比较器。认知比较器附带着庞大的神经系统和生化系统的激活机构，并与效应器官相联系。

这个情绪唤醒模型的核心部分是认知。当外部事件作用于人，当前知觉材料的加工引起过去经验中储存的记忆信息的再编码，这个认知过程就会产

生人的预期或判断。当现实事件与预期、判断相一致，事情将平稳地进行而没有情绪产生；若有足够的不一致，比如出乎意料的或违背愿望的事件出现，或无力应付给人带来消极影响的事物产生时，认知比较器就会迅速发出信息，动员一系列神经过程，释放适当的化学物质，改变脑的神经激活状态，使身体适应当前情景的要求，这时情绪就被唤醒了。所以，人类所特有的认知过程同它所附带的庞大的生化机构形成一个反映活动的系统，该系统的工作就体现为情绪。

情绪的动机——分化理论

综观前面已介绍的几种情绪理论，均强调情绪的起源和发生，却忽视了情绪的作用，这就不可避免地导致对情绪基本性质的了解不够全面。这些理论都把情绪归结为其他心理活动的伴随现象、后现象或副产品（by-product），而关于情绪本身有什么功能，情绪在整个心理过程中居什么地位，对其他心理活动起什么作用，均未涉及。例如，詹姆士—兰格理论把情绪看作身体变化过程的产物，不协调理论则把情绪看作认知不协调的产物等等。在对情绪性质的认识上，这些理论统统属于一个综合性的理论派别，即情绪的副现象论。

不少心理学家在探索情绪的性质时，不满足于副现象论，而认为情绪是独立的心理过程；情绪有它本身的机制，并在人的心理生活中起着独特的作用。这种观点构成了情绪理论的另一大派别，即以汤姆金斯（S. Tomkins）和伊扎德为代表的动机——分化理论。该理论萌生于 60 年代，至今已成为很有影响的情绪理论之一。

汤姆金斯和伊扎德都认为情绪具有重要的动机性和适应性的功能，汤姆金斯更是认为，情绪就是动机，他否定了把动机归结为内驱力的看法，着重指出内驱力信号需要一种放大的媒介才能激发有机体去行动，起这种放大作用的正是情绪过程；而且情绪是比内驱力更加灵活和强有力的驱动因素，它本身可以离开内驱力信号而起到动机作用。

伊扎德的动机论则容纳了更复杂的内涵，他提出，情绪是一种基本的动机系统，他从整个人格系统出发建立了情绪——动机体系。伊扎德提出人格具有 6 个子系统：内稳态、内驱力、情绪、知觉、认知、动作。人格子系统组合成 4 种类型的动机结构：内驱力、情绪、情绪——认知相互作用、情绪——认知结构。在这庞大的动机系统中，情绪是核心，无论是与内驱力相联系的情绪，或是同知觉、认知相联系的情绪，抑或是蕴含在人格结构中的情绪特质，都起重要的动机作用。伊扎德进一步指出，情绪的主观成分——体验正是起动机作用的心理机构，各种情绪体验是驱策有机体采取行动的动机力量。

伊扎德的情绪理论还包容着更完整的内容，他从进化的观点出发，提出大脑新皮质体积的增长和功能分化同面部骨骼肌肉系统的分化以及情绪的分化是平行的、同步的。多种情绪的分化是进化过程的产物，因此，才具有灵活多样的适应功能，从而导致情绪在有机体的适应和生存上起着核心的作用。每种具体的情绪都有其发生的渊源，都有特定的意识品性和适应功能。

汤姆金斯和伊扎德继承和发展了达尔文关于表情的学说。从情绪的分化观出发，十分强调面部表情的重要性。他们指出，人类基本情绪的面部表情是先天程序化的模式，而且先天的面部表情参与到情绪发生的整个机制之

中，面部运动的感觉反馈激活情绪体验。伊扎德详细阐述了这一过程，描述了外界刺激事件引起感觉皮层和边缘系统的兴奋，激活在下丘脑或杏仁核内贮存的先天情绪模式，从而在面孔上显露为一种具体情绪的表情。这一表情活动向脑内的感觉反馈引起皮层的整合活动，从而产生情绪体验。这就是表情的“面部反馈”功能。

在对情绪性质的阐述上，动机—分化理论既说明了情绪的产生根源，又说明了情绪的功能，为情绪在心理现象中确立了相对独立的地位。尤其在对人类婴儿情绪发生和功能的阐释上，具有创新性和极大的说服力。但是动机—分化理论对情绪与认知的联系缺乏具体的论证和阐述，这不失为其理论不足之处。

情绪调节与情绪健康

情绪的适应与适应不良

情绪是人类自然属性和社会属性的交织。从人类的社会本质而言，情绪作为交际手段和活动动机，受社会规范的制约；从人类的自然属性而论，它受脑的低级中枢的支配，在一定程度上带有不可控性。同时由于环境事件及其对人的意义的复杂性，以及情绪在种类和维量上的交织，致使情绪发生时的变异性很大，其产生的频度与强度均可不同，某些情绪发生过多过强，某些情绪发生过少过弱；情绪有时得到释放，有时受到压抑；复合情绪各成分之间、情绪与认识之间、情绪与固有的人格特性之间发生冲突等，能引起人是否能够经受和必要进行调节的问题。例如，愤怒和恐惧导致紧张，挫折和痛苦导致压抑。本来，即使是负性情绪也均有其原本适应功能的合理性，但如果它们发生过度的频度和强度时，发生在情绪之间、情绪与认知及人格适应性的冲突时，就会导致适应不良。

情绪适应不良的后果有两方面：一方面是人在承担和经受程度上超负荷，但情绪本身尚属正常范围，其导致的不良后果可能是对有机体本身的影响，如引起身体疾病。另一方面，人在经受能力上超负荷而导致严重适应不良，以致影响到社会适应行为异常，这可能已经产生情绪本身异常而导致心理疾病。

情绪适应不良的分析

情绪的适应不良可按情绪本身的性质和功能去推测：

心理活动的根本性质之一，是心理各系统之间经常的相互作用与互为影响。首先，情绪的监测功能导致情绪之间的相互影响；其次，情绪的调节作用通过自主神经系统影响机体生理过程，生理过程的变化又反过来加强（或抑制）情绪；再次，情绪与认知间的相互作用是影响情绪系统的重要中介。上述几方面的相互作用经常处于动态的过程之中。

情绪的动机性质导致在上述几方面的相互作用中，整个人都被情绪所驱动。例如，被情绪所激活的有机体各器官、腺体的活动，又反过来支持、延续或加强情绪本身。情绪促进认知加工和行为反应，认知和行为的变化又反过来影响情绪，这时发生的情绪可能是对事件正确认识的反映，也可以是错误、歪曲认识的反映由此可见，心理各系统之间的互相联系是可逆的。

由于情绪从各处进化而来的适应功能，在对环境事件的反映中，情绪经

常是最活跃的因素。对人的支配和影响，情绪经常起主导的作用。这种主导性如果带来切合实际与切合自身情况的认知和情绪，就能导致良好适应的后果；但如果带来不切合实际和自身情况的认知并加重负性情绪反应，则能导致适应不良。

情绪的监测功能首先在于监测情绪本身。例如，痛苦被压抑可导致忧郁，愤怒与厌恶结合可产生敌意，痛苦的延续可转化为愤怒。凡此种种情绪之间的转化与合并、互相补充或加强，互相削弱或抑制，都在人的主观上产生复杂的体验。

情绪的激活效应在一定程度上构成情绪的不可控性质。大脑皮层对皮下部位的控制是有限度的，皮下神经激活有其自身的规律，因此，情绪并不能完全由语言来调节。所以从一定意义上说，情绪有时是超理性的。因此，情绪的过度激活、压抑和紧张所引起的心身疾病和情绪病变，有来自生理、遗传原因，也可能有社会环境原因，还可能有认识上的以及情绪本身活动规律的原因。

心理应激

心理应激属于情绪维量上“紧张—松缓”维的紧张极。但是，应激不是单纯的紧张状态，而是包含着多种负性情绪的紧张状态，它可能以震惊、恐惧、愤怒等爆发情绪形式出现，也可能以处于高唤醒水平的压抑的潜在形式而存在；它可以是短暂的，也可能是持久的。

一定程度的应激，也就是一定水平的心理紧张度，对人从事各种活动是必要的。但是，重大的打击，无论是来自天然的或社会的，会引起过度惊恐、忧愁或焦虑的应激状态。这时对人的震动很大。在有机体生理平衡自身协调的可能限度内，由于挫折的短暂性，不致引起身体疾病。但是暴怒或剧烈的惊恐能给生命带来威胁。然而，持久地忍受挫折和打击，经常处于紧张状态下，经常处于高度激活水平，尤其在高度应激而又压抑的情况下，将会对身体器官产生某些方面的不良影响，甚至引起多种疾病。加拿大医生谢利（G.Selye）指出，应激能击溃人的生化保护机制，使人的免疫力下降，以致为疾病所侵袭。谢利把由应激引起的适应不良称为“一般适应综合症”。这种症状可分为“惊觉”、“阻抗”和“衰竭”3阶段。人可以受应激状态的惊扰直至有机体能量耗竭而死亡。

一般来说，持续的应激状态可引起许多慢性疾患。例如，肌肉紧张可引起多种疼痛症。经久的忧愁、焦虑、烦恼或渴望等不愉快情绪的紧张维度很高，这会使肌肉增加紧张而导致诸如肩部或颈部肌肉发生所谓风湿痛或纤维组织炎症。

又如，肌肉痉挛也会发生在血管内。颅内中型血管对情绪刺激有高度敏感性，这些部位的血管收缩会引起头痛，这就是偏头痛症。微细血管在皮肤表皮下常因收缩而有少量血清从血管薄壁中挤出，久而久之，血清积累在表皮组织中，会引起皮肤呈现红肿和硬块，并有液体渗出，脱落鳞屑和结痂，这就是神经性皮炎。

再如，经常性应激还会引起消化系统正常运动的障碍，胃酶分泌减少，胃酸在胃里停留过久而导致胃壁局部溃疡。同时由于胃壁平滑肌收缩，还能感到胃里似有硬块，并发生剧烈疼痛。因此，即使溃疡本身并不引起疼痛，但由于肌肉痉挛，胃溃疡病人中常有伴随痛感者。

长期的心理应激还能使某些器官发生物理性变化。例如胸腺退化致使有

机体免疫系统功能下降，这是导致身体任何部位细胞组织异常增生而发生癌变的原因之一。

并不是每个心理应激的人都会发生上述病症。任何疾病均有它发生的病理和健康原因。问题是心理应激经常是在有机体某些薄弱环节上起诱导和助长作用，这就不能不让人认为心理应激是一种致病因素。

抑郁的心理分析

人人都有过抑郁的体验。因此，抑郁可属正常情绪范围。然而在持久和严重的情况下，抑郁可能转化为病态情绪。

抑郁情绪的正常与异常之间的界线，一般来说，处于抑郁状态的人如能对其自身遭遇作恰当的分析与认识，对自身行为的控制与调节符合社会常规，并有一定的自信与自尊，虽有忧郁体验但无异常行为，即属于正常情绪反应。然而，如果抑郁状态使人对自身处境不能作出如实判断，并产生偏离社会常规行为，如由于过度压力感而情绪低落或绝望，失去兴趣和责任感而不能正常工作，甚至产生回避社会和企图自杀等极端意念和行为，则均属已转化为情绪异常。

对抑郁症的心理学解释

1. 任何引起严重“失落感”的事件，都可能导致抑郁

失去亲人、失去已有的荣誉和尊严、失去社会承认和支持，都可能成为抑郁的原因。抑郁患者会对抛弃他的对象产生愤怒，又由于怕失去对方而压抑愤怒，或由于不敢暴露自身的愤怒与嫉妒而使愤怒内化，从而归因于自己无能和自责，这就会加重抑郁的程度。患者由于自责和失去信心而心存恐惧与担忧自我感到无力应付而心理上

处于僵化状态，从而引起退缩行为而削弱面对威胁和改善自身处境的勇气。同时还可能伴有较严重的悔恨和自罪感。这些负性情绪成分固着于自我而无力挣脱，过度疑虑别人对自己的态度而不能恰当对待，从而加重郁闷和回避倾向，表现为社会交往适应不良现象，严重的自我烦扰使之更加不能摆脱固着于自我的束缚。

2. 忧郁患者有歪曲的认知倾向

当以歪曲的眼光和偏见来判断自己，所形成的认知“图式”也会过度偏离实际情况。倾向于自我低估和自我责备，对前途倾向于产生无能为力的预感，从而导致意愿麻痹和愿望丧失（A. Beck, 1967）。

3. 忧郁由积极强化的缺乏所引起

突然发生的忧郁是由于习惯了的积极强化突然消失所致。塞利格曼（W. Seligman, 1975）提出抑郁是“习得性无助”（learned helplessness）的结果，即当认识到（习得）自己的处境是自己不能加以控制时产生一种无助感，从而被动接受这一情境的压力而陷于抑郁。

4. 抑郁是一种复合的负性情绪体验

痛苦是其中最主要的成分。痛苦在一定程度上是可以忍受的负性情绪，它导致抑郁状态在一个人身上持续存在着。敌意状态也包括在抑郁中，敌意有3种情绪成分——愤怒、厌恶和轻蔑。愤怒倾向于攻击，厌恶和轻蔑则倾向远离和拒绝。当它们同时发生而成为敌意时，则只产生“伤害的意向”而抑制了伤害行为。因此敌意使抑郁患者心存恶意但又忍受着厌怒之情。此外，恐惧、羞愧和内疚感也是构成抑郁的成分。这些情绪导致自责和失去自信。多种情绪成分在抑郁的发生中不是一成不变的，而是依诱发情境的不同，存

在不同的组合。基本情绪，如痛苦、愤怒等，均有一定的适应价值，但在过度和持久发生时则会导致适应不良和病变（Izard, 1977）。

焦虑的心理分析

焦虑也是复合性负情绪。其核心成分是恐惧。在某些情境中，痛苦、愤怒、羞愧、内疚和兴趣等复合发生。当焦虑状态严重和持续存在时就可能导致神经性焦虑的病理状态。经常感受焦虑者可能养成一种焦虑特质，其特点为脆弱性格。

焦虑由危险或威胁的预感所诱发。个人遭遇到利害冲突、灾难、灾害、疾病困扰或竞争威胁与挑战时，预感到无力避免、无法应付的威胁，恐惧就可能转化为焦虑。

焦虑状态对人的精神生活有严重影响。焦虑导致自主神经系统高度激活，焦虑持续或频繁发生导致身体全面衰弱、食欲减退、睡眠不良和过度疲劳，恐惧、紧张和无助感加剧，注意力涣散，记忆力减退，思想慌乱，无所适从，易产生极端念头，夸大自身无能，顾虑重重，灰心丧气。有时对恐怖的预期还会导致易怒和暴躁，怨天尤人和厌烦。

焦虑的特点是使人具有脆弱感。焦虑并非直接由恐惧所转化。恐惧具有保护性适应价值，而只有对恐惧的恐惧，才具有真正的破坏性。焦虑是对恐惧的恐惧，对担忧的担忧。害怕已出现过的恐怖感再次发生而紧张并不能自控。这种无助感持续发展，就可能转化为绝望而焦虑。

情绪调节与情绪健康

有些情绪的持续存在和蔓延，可引起上述疾病。情绪往往不能得到有效的控制。其原因可归结为：下丘脑机制导致情绪在一定程度上不受主观随意性的支配；认知过程受情绪的充序，被歪曲的认知图式失去控制情绪的意识前提；不适宜的人格因素增加克服情绪的困难度；自我防御机制妨碍自我认知和自我规范。

进行情绪调节和保持情绪健康的有效机制：

紧张释放机制

紧张和压抑是两种最有害的状态。为什么说愉快是最有益于健康的情绪？

快乐使人从紧张中得到松弛。快乐基本上属于情绪紧张维度的轻松一端。在正常的工作和生活道路上，目标和责任使人不停歇地前进，并不可避免地带来痛苦、忧虑等额外负担。过度的紧张和压力将超出常态。而快乐对紧张起重要的调节作用，愉快状态使人从紧张中得到间歇，是使人感到轻松的自然调节剂。

快乐是从实现有意义的目的中得到的。快乐体验呈现有信心和有意义的意识状态，伴随着满意感和满足感。快乐使人对外界产生亲切感，更易于接受和接近外界，更易于与人处在和谐关系中。快乐体验还具有一种超越的自由感，使人处于轻快、活跃、主动和摆脱束缚的状态，使人享受生活乐趣。

紧张的释放，可以采取人为的手段，如放松训练、气功入静等，而保持生活愉快是维持心理健康的天然机制。

建立目标与维持优势兴奋机制

人类是实现目标的社会化动物。缺乏志向无所追求的人较少被社会所承

认和接受，难以受到尊重和推崇。从事有益于社会的活动是人类的天然需要。

从事活动应建立和维持兴趣盎然状态。兴趣状态有助于维持为达到目标所作的努力。这是因为兴趣是一种基本情绪状态，它支配有机体指向新异性事物，由兴趣引起的脑兴奋状态是构成人类活动最普遍存在的动机条件。兴趣导致对新异事物以及对变化着的事物的探索与注意的维护，因此它要求大脑活动维持一定程度的优势兴奋。兴趣是一种正性检验而且带有强烈的享乐色调，它处于比较淡薄而清澈的色调之中。神经激活处于中强水平。在兴趣状态中，人被所面对的对象和所从事的活动所捕捉和占据，处于自身被吸引和被卷入的状态。兴趣最有利于进行认知加工与激活创造性思维。

一种表现为感情冷漠的精神分裂症的患者，缺乏兴趣情绪，不主动寻找刺激。他们是由于罹患了“感觉超载症”，而失去了筛选刺激的能力（M.Zuckerman，1974）。因此，兴趣是一种具有良好适应作用的情绪状态。兴趣与愉快的相互作用为认知和创造提供最优的情绪背景，大脑也处于最优的兴奋状态。这一切均有益于情绪健康。

自我认知与自我规范机制

自我防御策略在人的适应生活中似乎是不可避免的。但过度的自我防御使人在不自觉中罹患痛苦，例如过度压抑是精神疾病的重要心理原因。

要正确地建立自我和对待自己。上述追求目标是快乐的来源之一，但只此一点并不能保证得到快乐。因为无论事业上或社交上的成功和成就，只有在从社会和他处得到肯定而增长自信心时，才会产生愉快和轻松之感。而且，能力与成就因人而异，成就的大小和能力的高低是不应过分攀比的，关键在于坦诚地认识自我和求实地对待自己。情绪干扰及情绪异常的重要心理因素之一是自我内部的矛盾冲突。对自身的坦诚才能萌生自我满意、满足，并转化为自信。一个人若能向自己开放心灵之门，勇于了解和面对自己的素质与才能、缺点与局限性，就能缓解自我的内在冲突，就将有能力进行自我调整和主动适应。这对避免情绪困扰和情绪异常有重要作用。

通讯交流机制

人不能离开群体而生存。无论身体上和心理上的隔离与孤立均有害于心理健康。而且，情绪的适应性功能之一即情绪的信号作用，也就是情绪的天然属性，即在人际间起着疏通信息的作用，情绪受到压抑这件事本身即违反了情绪本性——情绪需要释放与缓解。

情绪作为交流工具还具有在人际间蔓延和互相感染的作用。人际间的移情和同情是缓解人心痛苦的重要渠道。亲子之间、夫妻之间的感情联结具有生物—社会性质，是自然与社会相结合的产物；邻里、朋友之间以及其他更广泛的人际感情联结却完全是在社会生活中形成的。人们在感情上的联系，互相理解与宽容，彼此关怀与扶持，其所创造的心理环境是使人克服困难、进取和奉献的力量源泉。

情绪在教育中的作用

教师的情绪感染力

教师的感染力就是教师以自己的个性去影响学生所表现的情绪力量。教师通过情绪的感染，使学生体验到愉快、振奋的情绪，引起他们的模仿或重

复进行这一类行为和活动。教师利用表扬或批评也能唤起学生相应的情绪体验，对行为起巩固、调整 and 校正的作用。特别是教师运用自己的感染力向学生提出要求，使他们感到亲切与善意，就易于为他们所接受，成为他们推动自己前进的动力。许多后进生的转变大多开始于教师的“动之以情”，这正说明了教师感染力的重要性和必要性。

情绪学习主要是对客观事物的态度和情绪评论的学习。在教学或教育活动的过程中，教师带情绪的评论，班组受到的表扬、奖励与批评，竞赛的成功与失败，都会使学生获得各种不同的情绪或情感的经验。这种经验不仅有助于他们借助情绪记忆映象去推动学习和提高学习效果，也有助于他们通过移情来正确地对待交往。

在学习过程中，特别是学习一种新材料的最初阶段，学生若是由于迷惑不解而体验到某种程度的紧张并引起不大的焦虑，往往有助于激发积极探索的热情。具有感染力的教师，不仅善于使学生在产生必要的冲突与挫折，而且还要以自己的自信心、克服困难的乐观情绪去启发和感染学生，使他们增强解决问题的勇气和摆脱由挫折造成的消极情绪。

情绪对学习效率的影响

情绪对学习效率或工作效率的影响，是增加还是降低？在什么情况下增加或降低？这是一个值得研究的问题。

耶尔克斯—多德森定律（The Yerkes—Dodson Law）认为，操作与激动水平之间的曲线关系，随着操作的难易和情绪的高低而发生变化。操作困难的代数问题的最佳状态，处于较低的激动水平；操作初等算术技能的高峰，处于中等激动水平；操作简单反应时的高峰，处于较高的激动水平。

这说明学习内容越困难，学习效果越容易受到较低激动水平的影响。高度忿怒或过分高兴时，解答问题的效果不佳；简单的操作，在高度激动水平上效果较佳；而一般操作，适宜于中等激动水平。

识别情绪与调节情绪

健康心理和良好情绪的标志

首先，健康心理和良好情绪正确地反映一定环境和情境的影响善于表达自己的感受。有些学生常常为集体的荣誉而欢乐，为学习成绩的降低而有愧意。出现这种情绪反应是适当的，缺乏这种情绪反应则是不正常的。如果一个学生对于损害集体声誉的行为不感到羞愧或愤慨，对于学习的成就感到欣喜，他就不可能坚持进步与努力向上。学生的情绪不论是积极的或是消极的，都应当允许表达，情绪的压抑对身心健康都是有害的。当然，不适当的情绪表达，也要通过引导使其达到文明的水平。

其次，健康心理和良好的情绪能使反应的强度与引起情绪的刺激强度相适应。情绪的过度强烈和过度的抑制都是不正常的。

第三，情绪反应的时间应随引起情绪的客观情境的转移而有所变化。当引起愉快、欢乐情绪的客观情境已经转移，而再进行另外一项活动时，学生仍然沉浸在愉快、欢乐之中。这种情绪是不适当的。长时间陷入消极情绪中的学生，就会影响学习或活动的效率。

第四，情绪反应的特点应与年龄阶段相适应。例如，青少年时期是情绪最易激动的时期，但青少年控制情绪的能力和情绪的稳定性已比学龄前或学龄初期儿童大大增强。如果一些中学生的情绪自控能力仍停留在小学生的水平上，这就值得教师注意并采取相应的教育和治疗措施。

教会学生调节与控制自己的情绪

1. 保持适宜的情绪状态

教会学生调节情绪的紧张度，就要使他们学会按自己的意愿形成适宜的情绪状态。林则徐曾将写有“制怒”二字的条幅挂在墙上来控制自己的情绪，这是用语词来防止或缓和自己不当激情的一种办法。人有时回忆过去被激怒带来的不愉快，或想起某人善于自制的形象也有助于约束自己的激情。由于过度的脑力劳动而引起的情绪紧张，可以利用身体活动，如散步、打球、骑自行车等，来使神经过程达到平衡或松弛。这些方法都有助于保持适宜的情绪状态。

2. 丰富并端正学生的情绪经验

学生的不适宜的情绪的产生，往往是由于缺乏一定的情绪经验引起的。例如，参加比赛时的惊慌，参加考试时的怯场等，大多都是由临场经验不足而出现的。

运动心理学的一些研究指出，为了提高学生参加比赛时情绪的稳定性和克服惊慌情绪，可以为学生创造由不太紧张的比赛环境过渡到较为紧张的比赛环境，再过渡到更高一级的紧张的比赛环境，直至运动员学会借助自控能适应“引起最大惊慌状态和恐惧的环境为止”。这就是丰富运动者参加体育比赛时的情绪经验。

学生的友谊感、责任感、欣赏艺术作品的美感和理智感等情感也都是在参加集体活动或教学活动，逐步积累情绪经验而丰富起来的。如果教师发现学生有幸灾乐祸的表现，也应当从他们的情绪经验中找根子，设法帮助他们改正。教师如能经常为学生创造表达健康情绪或良好情感的机会，才有利于丰富学生正确的情绪经验。

3. 引导学生从多种角度看待问题

使他们的情感向正确的方向发展。人们对事物的观察和体验，对生活中遇到的问题与挫折，倘若只从一个角度来看，可能引起不安，造成终日苦闷和烦恼。如果从另外一个角度来看，就可能发现它的积极意义，使消极的情绪或情感转化为积极的情绪或情感。教师要从多种角度、各个侧面帮助学生提高认识，引导学生的情绪和情感向健康的正确的方向发展。

情感领域的教育目标

教育目标是在学校教育条件下教育者对学生所期待达到的目标，一般把它分为三个领域，即认知领域、情感领域和动作技能领域三类。其中情感领域的教育目标包括下面五项内容：

接受（注意），唤起学生的注意，准备接受。把学生的思想、情绪带入由刺激引起的情境，使学生从半意识水平产生对客体的意识，发生选择性注意而主动接受。

反应，这个水平是学生从默从的反应、愿意的反应向满意的反应发展，而且从积极的反应中获得满足感、喜悦、热情和乐趣等情绪。

价值评估，分为两个层次，起初是价值接受，即对某个命题在情绪上加以接受，表达了个人最低信念的确信；其次是价值的参与和追求，在这个水平上信念具有高度的确定性，并以某种方式促进价值的实现，也力图使别人信服，而成为自己事业或信仰的追随者。

情绪的其他特点

情绪的两极性

表现在取得某种成功，或受到某种鼓励时，情绪高涨，干劲倍增；一旦遇到挫折或失败马上又陷入极端痛苦状态，情绪低落无精打采。青少年受到鼓舞心潮澎湃时，由于激情和盲目的狂热，干出蠢事的也大有人在。

情绪易冲动性和爆发性

有人说青少年的情绪就像“姑娘的脸，六月的天”，说变就变。人们往往用“心血来潮”、“血气方刚”来形容他们。就是说处在这个年龄阶段的青少年，正值精力旺盛时期，富于激情。一旦有了适宜的环境激情便容易迸发出来，并且反应强烈。“喜”往往表现为手舞足蹈，欣喜若狂；“怒”则表现为火冒三丈，暴跳如雷，甚至大动干戈。个别青少年因一念之差，造成一失足成千古恨的事例也屡见不鲜。

青少年情绪的冲动性和爆发性并非都不好。强烈的情绪也会使青少年表现出见义勇为，舍己为人，为真理和正义而献身的热忱，作出惊人的壮举。

青少年的情绪具有从易感性向稳定性过渡的性质

青少年在家庭和集体中生活，他们的情绪很容易受到家庭情绪和集体情绪的影响。例如，当家庭与邻居不和睦，一家人议论起来往往情绪上互相感染，而家庭中青年人最容易冲动。在一个班集体中，当与邻班比赛的胜利喜讯传来时，全班同学群情激昂，欢呼雀跃，并可能把这种情绪转化为学习的动力。如果班上某个同学受到外班同学的欺侮时，同班同学会义愤填膺，有的还要“为朋友两肋插刀”。这些情绪表现，既反映出青少年情绪具有明显的两极性，又反映出他们情绪具有显著的易感性。

但是，随着年龄的递增，知识和经验的不断丰富，意志和个性倾向的不断发展，突出表现在青少年身上的这种情绪易感性也在逐渐趋于稳定。

12岁~16岁这个年龄阶段的青少年对情绪的自我调节和控制一般都比较差。波动性明显，一般不受时间、地点和场合的约束。17岁以后这种调控能力有了较大的提高。他们能根据一定的条件支配和控制自己的情绪，使情绪逐步带有文饰、内隐、曲折的特点，波动性和冲动性逐渐减少。

青年初期（初中阶段）的学生，从情感内容上看，虽然不断丰富，但由于知识经验的不足，仍是比较狭隘和肤浅的。比如，有的学生把友谊局限在小范围内，看重哥们义气，甚至和集体闹对立。随着智力和意识的不断发展，青年中期（高中阶段）的学生逐渐形成了许多新观念。认识客观事物的能力提高了，于是社会性情感发展速度加快了，如道德感、理智感和美感都在不断丰富。这些情感在良好的社会环境和正确的教育下，能够不断地深化，进而形成一个人的高尚情操。所以说，这种情感将是一个人形成和确立高尚品格和科学世界观的巨大动力，是成才的重要条件之一。

青少年情绪的特点与他们的身心发展状况有关。由于社会生活的复杂性，青少年心理会出现各种矛盾，他们的需要日益增长，但他们对需要的合

理性的认识水平却不高；需要虽有合理成分，但也有不合理成分。从社会现实来看，也有合理与不合理的因素。于是，主观需要与客观现实之间经常处于错综复杂的矛盾之中。这种不断增长的个体需要，有时能得到满足，有时则被否定。这是青少年发生复杂的、摇摆不定的强烈情绪的社会原因。另一方面，由于青春发育开始，性腺功能的作用，性激素的分泌会通过反馈增强下丘脑部位的兴奋性，使下丘脑神经过程总趋势表现出兴奋性亢进，造成大脑皮层与皮层下中枢之间发生暂时性平衡失调，这是青少年情绪易感性强的生理原因。此外，青少年情绪的特点还与他们受暗示性强和从众心理影响有关。暗示是社会现实生活中的一种普遍现象，青少年学生与成年人相比，易接受暗示，容易发生与情境相协调的情绪和社会、群体所要求的行为。所谓从众，是个人由于真实的或臆想的群体的舆论压力，在认识事物和采取行动上不自主地趋向于跟多数人相一致的现象。我们平时所说的“随大流”、“随波逐流”就是这个意思，这就是说，青少年同学的情绪与所在的群体有着直接的关系。

为此，青少年同学在集体中生活，应当保持冷静的头脑。不要人云亦云，盲目冲动，要反复考虑自己的需求是否合理。一般说来，需求合理，容易实现，有助于保持饱满的热情和稳定的情绪。如果认识问题总是主观片面，或偏激错误，好高骛远，需求过分，那就会与现实发生矛盾，产生失常的情绪，忘乎所以。在这种情况下很容易做出平时做不出来的举动。

青少年情绪的调节方法

自主训练法

青少年的生活充满着七色阳光，然而不可能事事称心如意。为帮助摔伤的老人去医院上学迟到了一个小时，心里充满着助人为乐的喜悦却遭到老师不问青红皂白的批评；家庭中的矛盾；同学间的误会……人人都会有不顺心的时候，那么你怎样排除这种不快的情绪呢？

精神病学家、德国柏林大学教授舒尔兹，根据自己多年的苦心钻研，得出一条基本原理：“每个人都可以控制自己”，并且根据这个原理创建了“自主训练法”。这种方法最初是施行催眠术时使用的，当时发现病人在催眠状态下，自我导语有神奇的功效。例如，当一些病人反复说“我的手暖和了”，这时发现他的手确实一点一点地暖和起来。这种方法经科学证实是可信的，于是60年代开始用于治疗失眠、烦躁、血压不正常、哮喘、偏头疼和背痛等病症。用这种方法治病需要在精神科医生指导下进行。

我们为了调节不良情绪，保持轻松愉快的心境，可以采用简易可行的办法。具体做法是：

静坐在椅子上，把背部轻轻地靠在椅子背上；头摆正，稍稍前倾，两眼正视前方，两手平放在大腿上；两脚摆放与肩同宽，全脚掌落地，脚心紧紧贴住地面。

两眼轻轻闭合，慢慢地深呼吸三次，静养，此时排除杂念，把注意力放在两手和大腿的边缘部分，然后把注意力集中到手心。这时心里默念：“静养，静养”，两手就会暖和起来。

逐渐将意念导向脚心，重复上述动作，脚心处也会感到暖和。手脚都感

到温暖时，身体有一种飘然的感觉，此时头部会感到轻松。

这种方法易学、省时，可以调节情绪，消除心理紧张、烦恼和心理压力。需要注意的是，第一，要相信这种方法是有效的。第二，贵在坚持。经过一段时间的锻炼，就会尝到甜头。当你熟练地掌握了这种自主训练法之后，就可以随时随地地使用，可以坐着练；可以步行、乘车时练；可以在休息时练；也可以在工作间歇时练。抽出 15~20 分钟练习一下，就可能缓解你的不良情绪，使你永远保持舒畅愉快的心境。

心理平衡法

青少年情绪的最大特点是富于两极性。特别是中学生对待生活和学习充满了热情，但是遇到不如意的事情又往往不冷静，爆发激情是常有的事。产生自卑，自暴自弃的现象也不少见。这完全是由于心理冲突造成的心理不平衡的缘故引起的。所以，调节情绪最根本的方法是保持心理平衡。

那么，怎样才能保持心理平衡，获得良好的心境呢？美国心理卫生学会提出了 11 条要诀。现在结合青少年特点，谈谈如何使用这些方法。

对自己的要求要从实际出发，不要过分苛求。每个青少年都有自己的抱负，但是不少青少年朋友把自己的抱负定得太高，凭自己的能力和条件是很难实现的。于是终日郁郁不得志，总认为自己命运不好，倒霉。这无疑是自寻烦恼。由于青少年阅历不足，刚刚涉足自己感兴趣的领域，缺乏经验，出现这样或那样的错误是难免的。对待自己学习和工作中出现的瑕疵，有的人马马虎虎，而有的人则常常自责。对自己严格要求是对的，但过于苛求就很容易产生挫折感。为了获得心理平衡，应当将目标和要求定得切实可行，即定在自己能力范围之内，并学会从成功中获得欣慰，这样就能保持心情舒畅。

对他人期望不要过高。我们在分析青少年同学学习成绩与教师教学的关系时发现，有些同学把自己成绩差的原因归到教师身上，把自己取得好成绩的愿望寄托在教师身上。对他人期望过高往往把自己的能力和自己的努力忽视掉，其结果必然使自己大失所望，带来不良情绪。

疏导自己的愤怒情绪。青少年朋友遇事不冷静，很容易爆发激情，产生愤怒、生气等不良情绪，在这种情况下，很容易与教师“顶牛”，与同学打架，以致出现各种各样失态行为和错误。青少年克服激情的办法最好是培养一点“阿 Q 精神”，抱着笑骂由人的态度，这样可以把愤怒的情绪抛到九霄云外，使心理获得平衡。

偶然也要屈服。青少年朋友应该是有理想、有远大抱负的人，因此应学会做事从大处着想而不斤斤计较。只有那些没有见识和缺乏远见的人，才事事钻牛角。要做到与人交往时求大同、存小异。只要大前提不受影响，在小处可以不必过分坚持，以减少自己的烦恼。

暂时逃避。青少年朋友们，当你在生活中受到挫折时，应该将烦恼的事放下，去做你喜欢做的事。比如参加体育活动，看电影，听音乐或者睡上一觉，等到心境平静时，再重新面对自己的难题。

找人倾诉烦恼。当你被烦恼所困时，把抑郁埋在心里只会使你郁郁寡欢。如果把内心的烦恼告诉给你的知己好友或师长，心情会顿感舒畅。

为别人做点事。帮助别人是青少年最愿意做的事情。当你帮助别人做事时，不仅可以使自己忘却烦恼，而且可以体验到自己存在的价值，在交往中

还可以获得更加珍贵的友谊。

在一段时间里只做一件事。根据美国心理学专家乔奇博士的研究发现，构成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是由于患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起的精神上的疾病。因此，要减少自己的精神负担，不要同时进行一件以上的事情，以免弄得心力俱竭。

不要处处与人竞争。有些同学情绪不好，心理不平衡，这完全是因为他们处处与他人竞争，总想“拔尖”、“超过别人”。因此使得自己经常处于紧张状态。我们和同学相处，不要总把人家看成是对手。其实，人家也不一定是与你为“敌”的。

与人为善。在同学中间，由于竞争和误解，不免产生一些戒心，并在交往中出现一些不友好的言行。这种情况直接影响同学们的情绪，造成交往中的心理不平衡。解决这一问题的方法是与人为善，多交朋友，少树对立面，这样心情就会舒畅。

娱乐。有的同学在学习上，有的同学在生活中，总感觉有一种压力，这是正常现象。心理上没有压力的人是没有的，问题在于如何正确对待这种压力。有的人经受不起这种压力，从而引起心理和身体方面的疾病。怎样才能解脱这种压力而保持心理平衡呢？专家们研究认为参加娱乐活动是最好的办法。有的同学压力越大越不敢“玩”，其结果导致心理压力不但不能解脱，反而会更加严重。

以上 11 条要诀听起来十分简单，但每位同学可以扪心自问，你能做到几条？如果知而不行，等于不知。希望同学在生活中用这些方法试一试。

疏导排泄法

一天，我的一位朋友焦急地对我说：“我的孩子上中学了，学习表现一直很好。只是最近，整天闷闷不乐，也不好好念书，一说话就急。问他出了什么事，他说没什么。我想请你帮帮忙。”我想了想，说：“我找他谈吧！”不久，我就和这位年轻的朋友聊了一次。我们的谈话无拘无束，从学校到社会有什么聊什么。于是他说了起来：“最近一次全年级英语竞赛，我得了第 2 名，而得第一的那个同学在考场作弊，我很生气。我跟老师说了这种情况，老师还说我嫉妒……”

生活中不顺心的事经常会有。如果有话不说，总感到不舒服、不愉快。然而，有时有些话不好说。比如，别人入团了，当三好生了，自己觉得“他们还不如我呢”。看到社会上的不正之风心里“那个劲儿”的，又不敢发牢骚。久而久之，不满、不安就会使情绪亢奋。满满一肚子话不能说，总有一天会像鼓胀的气球“绷爆”了。

有经验的人总要劝告别人：该哭的时候就哭，该笑的时候就笑，过度的压抑，使内心的苦闷不能发泄出来就会导致疾病。所以，青少年朋友们不要为保持所谓的“尊严”、“体面”而强行束缚自己的感情，解脱这种不良情绪的办法就是疏导排泄法。

所谓疏导排泄法就是以不伤害自己和他人的健康，不破坏社会道德生活的方式，把心理上积存的郁闷通通打发出来，使神经通路畅通无阻。这种方法既是传统的心理治疗法，也是日常生活中调节情绪的有效方法。我们青少年朋友怎样运用这种方法？

交几个知心朋友。有话别憋在心里，但是有话跟谁去说呢？我们周围的人是否都愿意静心聆听你的“牢骚”呢？这个时候就看你有没有知心朋友了。可见，我们青少年同学应该多交几个知心朋友，彼此以诚相见，将心换心，互诉衷肠。因为有话不说不好，乱说更不好。只有对知心朋友（包括老师和家长）说出心里话才会得到善意的劝告，以减轻心理压力。这也是一种“疏导”，可以帮助你解脱烦恼。

注意调节自己的性格。有话憋在肚子里的人往往是性格内向的人。这种性格的人往往孤僻、胆怯、怕羞、不善社交。要改变这种自我压抑的状态，就应该培养自己的广泛兴趣和爱好，丰富自己的业余生活。一个生活有情趣的人，总是可以找到疏导排泄不良情绪的机会和方法的。

写日记是一种良好的自我疏导方法。报纸上曾介绍，一位少女消除自己苦闷情绪的方法——写日记。她把憋在肚子里的话，毫无顾忌地全盘托在日记里面，藉以消除亢奋的情绪。她自拟题为“不投邮局的信”。过了许久以后，翻开日记不禁觉得自己可笑。然而，当时的不良情绪却早已消失得无影无踪了。

冲突缓解法

德国大诗人歌德写的《少年维特之烦恼》讲了青年人在爱情上的烦恼。其实，在人生的征途上，总会遇到来自工作、学习和生活上形形色色的烦恼。“哥哥、姐姐都上了大学，我考不上怎么办？”“她的信是那么痴情，可是不想这么早就谈恋爱，我该不该回信？我该怎么回信呢？”烦恼如丝如絮，“剪不断，理还乱”。如果你被烦恼所纠缠，就会心烦意乱，吃不香，睡不着。如果你不能正确地处理身边的烦恼，它就会像蛀虫一样，无休止地啃蚀你的心灵，甚至使你陷入痛苦的深渊之中，无力自拔。

烦恼是一种不愉快的情绪体验。然而，一个心理健康的人是不会无缘无故地出现这种情绪体验的，必然是事出有因。其“因”往往是个人的心理冲突。什么是心理冲突呢？当我们面临两种不相容的目标时，往往会感到左右为难，这个时候你就会产生一种矛盾的心理，这种体验就是心理上的冲突。如果你对自己心理上的冲突处理不当，烦恼就会自己找上门来。那么在什么情况下，会出现自寻烦恼呢？

当你下午四点准备看电影，而班上组织的足球比赛又需要你上场的时候；当你考虑自己前途，又想升学，又想就业，徘徊不定的时候；你就会产生不能同时达到两个目标的矛盾心理。这就是接近——接近型心理冲突。这种情况处理不当，会造成你的烦恼。

当你面临同时需要回避的两个目标的时候，你往往左右为难，进退维谷，甚至企图摆脱这种困境。这时的心理矛盾，就是回避——回避型心理冲突。例如，当你听了别人的教唆，违心地干了一件坏事，自己内心非常痛苦，决心悄悄改正的时候，那个教唆你的人出来威胁说：“如果不继续干，我就将这件事宣扬出去！”这个时候，你只有依靠老师和家长的帮助，才能摆脱痛苦。否则，将会更深地陷入无限的烦恼之中。

在青少年学生中最常见的是接近——回避型心理冲突。它是指，当你一方面要接近一个目标，同时又想回避这个目标的时候，此时的心理活动就处于矛盾状态。例如，有的同学愿意接近老师，但又怕同学说“巴结狗”、“跟

昆虫”；有的同学想要举手回答问题，又怕答错了，老师批评，同学讥笑。

凡此“心理冲突”都是在你内心世界里发生的。同样的情境，同样的事情，你可能有烦恼的情绪体验，而别人就未必有同样的体验；另一方面，同样的烦恼，有的人不以为然，下乔入幽；有的人则纠缠不休，日坐愁城。可见，烦恼有强烈的主观性。要预防和解除烦恼也必须从这个“主观性”上想办法。

那么，怎样预防和解除你心头的烦恼，甘之如饴地生活和学习呢？

不要自寻烦恼。人们往往说，烦恼是自找。这话是有一定道理的。当你感到烦恼的时候，引起烦恼的事情往往并没有发生，甚至根本不会发生，只是自己跟自己过不去。美国著名作家马克·吐温曾经说过：“我知道的烦恼很多，但却大部分都始终没有发生！”可见，一个人不去多想烦恼的事，他就不会烦恼。

要做一个“乐天派”。一个长期被烦恼纠缠不休的人，不可能取得事业上的成功。然而，在事业上获得成功的人，也不可能事事如意，一帆风顺。在前进的道路上是不可能没有烦恼和忧愁的，问题在于他们是现实主义者，是情绪开朗的“乐天派”。当遗憾、悔恨、难过、内疚等消极情绪袭来的时候，他们能用“过去的已经过去”，“俱往矣，数风流人物，还看今朝”来调节自己的情绪；其实，当你真的干起来的时候，当你的时间和精力只能保证你紧张忙碌地做事情的时候，你就会“顾不得”烦恼。正像鲁迅所说的：“但我也并未遇到全是荆棘毫无可走的地方过，不知道是否世上本无所谓穷途，还是我幸而没有遇着。”

遇事不要拖延。烦恼都是由具体的事情引起的。为了预防和解除烦恼，你要把你认为烦恼的事一一记下来，需要你决择“拿主意”的事，慎重地分析利弊，然后下决断：“如果这件事发生，我便这样做；如果那件事发生，我就那样去做。”将需要付诸实施的，立即完成，决不拖延。例如，有的人常常为“作业太多”而烦恼。其实，你愁思一夜，不如“开点夜车”，还可以赢得睡上一个好觉的时间。

自我创设解脱烦恼的情境。有人说，用遗忘的方法去解除你的烦恼，有的时候，这种方法并不能奏效。因为记忆心理学里有这样一条规律：有意遗忘是困难的。比如，我们想忘掉某件事，但偏偏总是出现在脑海里。因此，要想解除烦恼可以有意识地找点别的事，如看电影、看戏，散步、打球、唱歌、听音乐，或跟天真活泼的孩子们一起玩等等。烦恼往往是自我的，解除它也主要靠自己。这就是“解铃还须系铃人”。

不要回避使你烦恼的事情。首先，要平心静气地考虑，使你烦恼的事不会产生，如果不会发生，就不要杞人忧天；其次，对预料中的事情，应有一个切实可行的方案，对不能预料的事情要作好充分的思想准备，并以饱满的热情去迎接它。因为有些事情只能是“车到山前再找路”才能办到，而过早的忧虑只能是自寻烦恼。

解除烦恼，还需加强修养。前面已经说过，同样的情境，同样的事情面前，有人泰然自若，有人烦恼不休。这说明外因是条件，内因是根据。一位改革家在谈到自己战胜烦恼情绪的体会时说：“不是吗？马克思在受到攻击时，就是把流言蜚语当作蛛网一样轻轻抹掉！我们为什么不学学老祖宗的胸怀？争议，何足惧之！何足恼之！世界是在争议中被认识的，真理是在争议中完善和发展的，人是在争议中得到锻炼的。”有了这样的思想境界，就会

正确对待人生，烦恼的情绪也就挡不住你前进的脚步了。

朋友，“多少事，从来急”，“一万年太久，只争朝夕。”愿你排除烦恼的干扰，乘上时代的列车，奔向成功之路。

格式塔疗法

“格式塔疗法”是美国精神病专家珀尔斯博士创立的心理调节技术。什么叫格式塔疗法呢？格式塔是译音，它是心理学界一个重要的学派。格式塔的意思可以理解为“完形”、“整体”。这个学派的基本理论认为，人是一个完整的统一体，人的情感和一切其他心理活动以及人格都是完整的，有规律的。人的大脑不是被动地接受信息，它可以主动地活动，有把对外的知觉“理解为整体、完形的趋势”。

例如：12

ABC

14

竖看“B”被理解为数字，横看时又被理解为字母。又如，“0”我们都会理解为零或字母O，很少注意其中的缺口。珀尔斯医生运用这一理论，创设了心理调节技术。他人为人对自己的情绪，身体状况以及所作所为都是有察觉、有体会的，可以自我醒悟，于是他提出了调节情绪的九条原则：

你是“生活在‘今天’”，不要懊悔“昨天”的事，也不要总惦着“明天”的事。因为你生活在今天，对昨天的遗憾、悔恨、内疚和难过并不能改变“昨天”；忧虑“明天”也无益于“明天”，而且这两种情绪都有害于“今天”。

你是“生活在这里”。杞人忧天，徒劳无益。不要为与你无关的，离你很远的事无端忧愁、苦恼。

“停止猜想，面向实际”。猜疑是引发不良情绪的祸根之一。生活中如果凭猜测处理问题，这无异于庸人自忧。

“暂停思考，多去感受”。格式塔疗法强调感受，认为感受比思考更重要。因为人们整天为如何考出成绩，如何学习好和做好工作及处理好人际关系绞尽脑汁；很多青少年没有欢乐，没有心思去观赏大自然和丰富自己的感情。久而久之，人变成了没有情感的“冷血动物”。

“也要输进不愉快的情绪”。这是说，愉快与不愉快是相对而言的。人总是希望自己有愉快的情感体验，但不能没有不愉快的思想准备。

“不要先判断，而要先发表意见。”当你认为别人有差错时，你应该怎样对待？有些青少年朋友会立刻说人家“笨蛋”、“无能”，这样做就是“先判断”了。这种作法是不对的。因为，很多时候，实际情况与你感受到的并不一致。应该先说出自己的看法，发表自己的意见，表达自己的情感。否则很容易引起人际关系的不协调，使“运转机制”受阻。

“不要盲目地崇拜偶像和权威”。

“我就是我”。不要把自己幻想成“某某”，“我要有他那条件早就成功了”。应该从自己脚下做起，排除干扰，自强不息，最终必获成功。

“要对自己负责”。青少年朋友往往把失败的原因归到家庭、学校，把成功的原因归于自己。这是一种对自己不负责任的归因。因为归因关系着你以后的行为，影响着你再干下去的情绪，所以要本着对自己负责的原则处理

好自己周围的一切问题。

青少年朋友们，这九条原则是你保持良好情绪的基础，也是你解脱不良情绪的一剂良药。请你记住并试试看效果如何。

P·A·C 自我写照法

1959 年，美国医生埃里克·巴恩创立了一种心理调节方法——P·A·C 法。P·A·C 分别为“双亲”（Parents）、“成人”（adult）、“儿童”（child）的英文字头。巴恩指出，要保持心理健康，一个人一生要保持这样三个心理：

C. 要保持“童心”。不要强行压抑自己的本能性需要。人的一生要有孩子般自然、朴素的情感。

A. 要保持理智。要有成人般的成熟心理，遇事冷静，能够理智地、正确地观察现实，适应现实生活。

P. 要保持慈善。要像父母双亲关心子女那样体谅别人，关心别人，有一颗慈善的心。

总之，一个人要保持心理健康，必须以 P.A.C 为标准，即保持儿童般的天真、自然和热情，成人般的理智和父母对子女般的慈善。

人的 P.A.C 不是天生的，但是人在幼小时形成的种种不同的行为模式对人的成长起着“蓝图”的作用。它强烈地影响着一个人一生的行为倾向。伟大的戏剧家莎士比亚曾说：“人生是一个大舞台。”一个人怎样在这个舞台上活动，扮演什么样的“角色”？这就要看你的 P.A.C 从幼儿起得到怎样的培养和塑造。换句话说，为什么有些人爱发脾气，有些人总是忧郁寡欢，又有些人总是焦虑不安？这就需要从个性形成的历史中去找原因，即从你的经历和所处的环境中去分析，寻找这些现象的症结。这就是自我写照，也叫作心理分析。

因此，每个人都可以根据自己的个性特征运用这个方法，调节自己的情绪，本着缺什么学什么的原则完善“自我”。P.A.C 三项中，你感到哪一项薄弱，你就要朝那个方面弥补自己的缺陷，完善“自我”。你这样做了，也就掌握了自己，你的心理就会得到和谐和安宁，你也可以美满和愉快地与他人相处和交往。

文体活动调节法

青少年朋友都喜欢体育和音乐，只是在考试的重压下，这种欲望才受到老师、家长以及自己的限制。其实，失去体育和音乐“细胞”的人，是不健康的人，即使能得个好分数，也只是个短期效应。

别忘了身体也是情绪的“杠杆”。体育记者常常报道，情绪是运动员水平发挥的杠杆。一位奥运会金牌获得者曾说：“奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。”当然这种数据是没有什么科学依据的，但它至少可以说明情绪与体育运动之间的密切关系。

通过体育运动是可以调节不良情绪的。可是许多青少年及其家长、教师并不理解这一点，常常忽视适当参加体育锻炼。我们为什么这么说呢？人们

一般把参加体育活动都说成“玩”，家长一般都重视孩子们“吃好”、“睡好”，但是，不主张学生“玩好”，殊不知这种“玩”也是生命的需要。健康的精神寓于健康的身体之中。这是有一定道理的。《红楼梦》里的林黛玉是曹雪芹笔下的一位古典美人，她多病多愁，终日也没个好情绪，尽管贾宝玉对这位“病美人”情深意笃，也无奈林妹妹体质虚弱，最终“香魂一缕随风散”。人们在同情之余不禁感叹：黛玉要有个好身子骨，那该多好呀！

世界名人法国伟大的浪漫主义作家雨果 40 岁时患心脏病，但他在医生指导下坚持体育运动，一直活到 80 岁。他对我们的启示是，只有保持健康的身体，才能保持旺盛的精力和情绪。

保持健康的身体最主要的方法就是“运动”。人们常说：“生命在于运动”。但是，什么样的运动才有益健康，有利于调整情绪呢？恐怕青少年朋友知道得不多。

据报载，最近国外一家保险公司，在调查了 5000 名已故运动员的生前健康状况发现：其中有些人 40~50 岁左右就患有心脏病，许多人的寿命竟比普通人还短，这是为什么呢？研究表明，锻炼身体能否收到良好效果与运动量是否适当有关。剧烈运动往往破坏人体的平衡，加速体内某些器官的“磨损”和生理功能的失调，结果导致人生命的缩短。所以体育运动要适量，才有益于健康，有益于情绪的调节。

怎样运用体育运动调节情绪呢？这就是平时我们常讲的“ $7+1>8$ ”。什么是“ $7+1>8$ ”呢？就是说，我们学习工作 8 个小时，不如从 8 小时中拿出 1 小时来安排体育运动。常见到有些同学不愿意做课间操，课间十分钟也闷在教室里，这是产生不良情绪的诱因。所以青少年朋友要记住：

早晚慢跑 10 分钟，两操两课不放松；

课间活动要适量，兴奋过度负效应；

体育运动调情绪，身体健康有保证。

“音乐是最情真意切的艺术”。音乐可以调节人的情绪，也可以治病祛邪，这早已为人们所发现。但许多人“知其然”而不知其“所以然”。

音乐疗法被看作是一门科学的心理治疗方法，还是最近几十年的事情。音乐疗法的倡导者是 18 世纪末的阿特休勒。他发现音乐对精神病患者的治疗有促进作用。后来又有人发现，高血压病人听了一首协奏曲，血压竟下降了 13~20 毫米汞柱。英国剑桥大学口腔治疗室，用音乐代替麻醉剂，成功的拔牙 200 多例。以后，又发现音乐可以调节动物的情绪，促进奶牛多产奶，母鸡多下蛋。有人研究了世界上 35 位著名的交响乐队的指挥，发现他们平均寿命为 73.4 岁，而且最小年龄为 58 岁。研究者还发现，精神愉快是这些人的共同特点。于是得出结论：“在正常情况下，一个人终生喜爱音乐可能是长寿的妙方！”

音乐可以治病，其主要原因就是音乐对大脑皮层的刺激可以改变脑电波，可以调节情绪。那些典雅、庄重、平和的音乐可以让人全身放松，使身体本身的节奏（如心跳、呼吸、行走等）与音乐同步同调。心理学研究还证明，某些特殊性质的音乐，会给人们以特殊性质的“声波信息”，可消除紧张，使人的脑子冥想状态单一化、秩序化。

一些和谐、肃穆或赞美的歌曲，往往会使人整个心灵“无忧无虑”地沉浸在宁静、超脱、升华的感受状态之中，正像一位音乐大师所说：“语言所不能传达的，音乐往往能曲尽其蕴。它的节奏的起伏，曲调的宏纤，往往促

使人的心理产生精微的变化。”

人们研究发现，贝多芬的《田园交响曲》能使人心情平静，柴可夫斯基的《悲怆交响曲》却使人悲哀，甚至产生绝望的情绪。青少年朋友喜欢的现代流行的摇滚乐、迪斯科舞曲可以使人情绪激昂。因此，用音乐来调节情绪应该根据自己的精神状态，进行选择。当你感到烦躁不安、紧张过度时，可以听柔和的音乐；当你感到忧愁、提不起精神时，听一听雄壮的乐曲或节奏感强烈的现代音乐，可以促使你兴奋。

以上介绍的是体育运动和音乐对情绪的调节功能，至于文体活动，它包括的范围就更广泛了，例如：钓鱼、养花、绘画、书法、集邮、跳舞等等。有人称八小时之外的活动为“休闲疗法”。这些活动，可以使生活更有意义，可以排除烦闷，增添生活情趣，还可以修身养性，陶冶情操。因此，是人们调节情绪，保持心理健康不可缺少的活动。

笑声调节法

美国记者诺曼·卡曾斯由于器官结缔组织严重损伤，因而行动艰难。医生认为这是一种不治之症。卡曾斯得知这一消息后冷静地想到：“悲观会导致生病，快活有益于治疗。”为了达到快活，他想出了一个奇妙的自我治疗方法：让自己笑。他借来大量喜剧幽默录像带，每天欣赏娱乐。他高兴地发现，10分钟大笑，竟能缓解疼痛，能使他安静地睡上两个小时。后来他索性看几小时就笑几小时，自己安排了以“吃饭”、“大笑”、“睡觉”为主要内容的每日三部曲。10年过去了，这位记者奇迹般地活过来了，而且身体越来越好。他采用的方法就是笑疗法。笑是精神上的消毒剂，这种方法也可以叫作精神消毒法。

美国医生雷蒙德·穆迪在《笑有益于血液》一书中引用了上面这个例子。并解释了笑为什么在这位病魔缠身的记者身上显示了神奇的功效。笑，不仅是面部肌肉的运动，而且是胸、腹部肌肉的共同运动。笑，使横膈膜的蠕动加快，哈哈大笑时，四肢、颈部肌肉也参与运动。这样就加强了血液循环，促进了新陈代谢，使身体各器官更好地发挥协调作用，使内分泌稳定，从而抑制了病情的发展。如果这位记者不是用笑驱病，而是陷入忧郁、绝望的情绪中，那么他的身体的免疫反应就会被抑制，病情就会发展。

有个研究情绪与疾病关系的医生发现不少恶性肿瘤患者，一经明确诊断，病情立即恶化。所以国外有的医生警告说“忧郁、失望、悲哀是癌症发生的前兆”。

由于“笑”可以使人心情舒畅、精神愉快、驱除疲劳，所以“笑”能治病防病，可以调节人的情绪，使人保持良好的心境。

那么，我们应该怎样利用“笑”来调节情绪呢？

自我改变面部表情，使脸上带上微笑。人的心情不好，做什么事都会索然无味，就是美味佳肴也难以下咽。人总是希望从这种心境中自我解脱出来。那么，怎么办呢？自我改变面部表情，让微笑挂在脸上，就是一种简便易行的方法。“笑”是由面部肌肉、皮肤一系列的变化引起的，面部肌肉属于骨骼肌，受人的主观意志的调节，所以控制表情可以改变心境。比如，一个演员要表演悲伤，那么 he 可以先作出悲伤的表情，不久，心情会逐渐感到沉重，甚至悲痛欲绝，从而完全进入角色。平时，若有几位朋友在一起无缘无故地

大笑，旁观者也会跟着快活起来。所以，你在心境不好，抑郁不快时，不妨从改变表情入手，对着镜子练习微笑；要笑得自然大方得体，使自己学会能够轻易地、自然而然地发笑。可以体会一下，当练习微笑时，心情是不是感到轻松。

不要拘泥于笑的方式，该笑就笑。舞台上的“笑”是艺术的需要；有体统，有规矩的笑，是某些场合交往的需要。然而，我们这里是为了调节情绪，为了身体健康的笑，这种笑就要无拘无束，开怀畅笑。一件事引起你发笑时，就要尽情地笑，不要计较笑的形式。凡是发自内心的、触动情感的自然的、笑，不论是开怀大笑，还是含情脉脉的微笑，都有益于调节情绪，都可以给人带来快慰和希望。当然，笑也讲究场合，要与客观环境相一致。现在的青少年朋友，多数都处在紧张有余而欢乐不足的气氛中，这就更需要大家创造条件，追求笑。英国有一所大学创办了一间“幽默教室”，在那里人们可以用各种方式发笑，那些英国学生还建立了城市娱乐中心，作为促进人们集体大笑的场所。