

情绪心理学（当代中国心理科学文库）

作者：傅小兰

图书在版编目（CIP）数据

情绪心理学/傅小兰主编.—上海：华东师范大学出版社，2015.8

（当代中国心理科学文库）

ISBN 978-7-5675-4089-7

I.①情… II.①傅… III.①情绪心理学 IV.①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第215173号

当代中国心理科学文库

情绪心理学

主 编 傅小兰

策划编辑 彭呈军

特约编辑 孙雅文

装帧设计 倪志强 陈军荣

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市（邮购）电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdscbs.tmall.com>

印刷者 常熟高专印刷有限公司

开 本 787×1092 16开

插 页 2

印 张 29.25

字 数 655千字

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次

书 号 ISBN 978-7-5675-4089-7/B·971

定 价 68.00元

出版人 王 焰

（如发现本版图书有印订质量问题，请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系）

总主编序言

《当代中国心理科学文库》（下文简称《文库》）的出版，是中国心理学界的一件有重要意义的事情。

《文库》编撰工作的启动，是由多方面因素促成的。应《中国科学院院刊》之邀，中国心理学会组织国内部分优秀专家，编撰了“心理学学科体系与方法论”专辑（2012）。专辑发表之后，受到学界同仁的高度认可，特别是青年学者和研究生的热烈欢迎。部分作者在欣喜之余，提出应以此为契机，编撰一套反映心理学前沿与应用成果的书系。华东师范大学出版社教育心理分社彭呈军社长闻讯，当即表示愿意负责这套书系的出版，建议将书系定名为“当代中国心理科学文库”，邀请我作为《文库》的总主编。

中国心理学在近几十年获得快速发展。至今我国已经拥有三百多个心理学研究和教学机构，遍布全国各省市。研究内容几乎涵盖了心理学所有传统和新兴分支领域。在某些基础研究领域，已经达到或者接近国际领先水平；心理学应用研究也越来越彰显其在社会生活各个领域中的重要作用。学科建设和人才培养也都取得很大成就，出版发行了多套应用和基础心理学教材系列。尽管如此，中国心理学在整体上与国际水平还有相当的距离，它的发展依然任重道远。在这样的背景下，组织学界力量，编撰和出版一套心理科学系列丛书，反映中国心理学学科发展的概貌，是可能的，也是必要的。

要完成这项宏大的工作，中国心理学会的支持和学界各领域优秀学者的参与，是极为重要的前提和条件。为此，成立了《文库》编委会，其职责是在写作质量和关键节点上把关，对编撰过程进行督导。编委会首先确定了编撰工作的指导思想：《文库》应有别于普通教科书系列，着重反映当代心理科学的学科体系、方法论和发展趋势；反映近年来心理学基础研究领域的国际前沿和进展，以及应用研究领域的重要成果；反映和集成中国学者在不同领域所作的贡献。其目标是引领中国心理科学的发展，推动学科建设，促进人才培养；展示心理学在现代科学系统中的重要地位，及其在我国社会建设和经济发展中不可或缺的作用；为心理科学在中国的发展争取更好的社会文化环境和支撑条件。

根据这些考虑，确定书目的遴选原则是，尽可能涵盖当代心理科学的重要分支领域，特别是那些有重要科学价值的理论学派和前沿问题，以及富有成果的应用领域。作者应当在科研和教学一线工作，在相关领域具有深厚学术造诣，学识广博、治学严谨的科研工作者和教师。以这样的标准选择书目和作者，我们的邀请获得多数学者的积极响应。当然也有个别重要领域，虽有学者已具备比较深厚的研究积累，但由于种种原因，他们未能参与《文库》的编撰工作。可以说这是一种遗憾。

编委会对编撰工作的学术水准提出了明确要求：首先是主题突出、特色鲜明，要求在写作计划确定之前，对已有的相关著作进行查询和阅读，比较其优缺点；在总体结构上体现系统规划和原创性思考。第二是系统性与前沿性，涵盖相关领域主要方面，包括重要理论和实验事实，强调资料的系统性和权威性；在把握核心问题和主要发展脉络的基础上，突出反映最新进展，指出前沿问题和发展趋势。第三是理论与方法学，在阐述理论的同时，介绍主要研究方法和实验范式，使理论与方法紧密结合、相得益彰。

编委会对于撰写风格没有作统一要求。这给了作者们自由选择和充分利用已有资源的空间。有的作者以专著形式，对自己多年的研究成果进行梳理和总结，系统阐述自己的理论创见，在自己的学术道路上立下了一个新的里程碑。有的作者则着重介绍和阐述某一新兴研究领域的重要概念、重要发现和理论体系，同时嵌入自己的一些独到贡献，犹如在读者面前展示了一条新的地平线。还有的作者组织了壮观的撰写队伍，围绕本领域的重要理论和实践问题，以手册（handbook）的形式组织编撰工作。这种全景式介绍，使其最终成为一部“鸿篇大作”，成为本领域相关知识的完整信息来源，具有重要参考价值。尽管风格不一，但这些著作在总体上都体现了《文库》编撰的指导思想和要求。

在《文库》的编撰过程中，实行了“编撰工作会议”制度。会议有编委会成员、作者和出版社责任编辑出席，每半年召开一次。由作者报告著作的写作进度，提出在编撰中遇到的问题和困惑等，编委和其他作者会坦诚地给出评论和建议。会议中那些热烈讨论和激烈辩论的生动场面，那种既严谨又活泼的氛围，至今令人难以忘怀。编撰工作会议对保证著作的学术水准和工作进度起到了不可估量的作用。它同时又是一个学术论坛，使每一位与会者获益匪浅。可以说，《文库》的每一部著作，都在不同程度上凝结了集体的智慧和贡献。

《文库》的出版工作得到华东师范大学出版社的领导和编辑的极大支持。王焰社长曾亲临中国科学院心理研究所，表达对书系出版工作的关注。出版社决定将本《文库》作为今后几年的重点图书，争取得到国家和上海市级的支持；投入优秀编辑团队，将本文库做成中国心理学发展史上的一个里程碑。彭呈军社长是责任编辑。他活跃机敏、富有经验，与作者保持良好的沟通和互动，从编辑技术角度进行指导和把关，帮助作者少走弯路。

在作者、编委和出版社责任编辑的共同努力下，《文库》已初见成果。从今年初开始，有一批作者陆续向出版社提交书稿。《文库》已逐步进入出版程序，相信不久将会在读者面前“集体亮相”。希望它能得到学界和社会的积极评价，并能经受时间的考验，在中国心理学学科发展进程中产生深刻而久远的影响。

杨玉芳

2015年10月8日

前言

情绪是“知情意”三种基本心理过程之一，它以个体的愿望和需要为中介，表现为人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。情绪不仅是心理学研究的重要对象，也是多学科交叉研究的国际前沿和热点问题，研究成果具有十分重要的应用价值。《情绪心理学》作为《当代中国心理科学文库》中的一本，旨在基于认知心理学和认知神经科学的视角，系统梳理国内外情绪心理学基础研究和应用领域的成果，重点介绍新研究、新范式、新成果，并注重反映中国学者在该研究领域的贡献。本书分为14章，作者分别是：

- 1.总论（曲方炳、王云强）
- 2.情绪理论（曲方炳、李贺）
- 3.情绪的主观体验与评价（郝芳）
- 4.情绪的外部表现及识别（申寻兵、吴奇）
- 5.情绪的生理激活及其测量（李开云）
- 6.情绪的毕生发展（陈文锋、全可、唐薇）
- 7.情绪记忆（赵科、范伟）
- 8.情绪智力（张兴利、李丹枫）
- 9.情绪与注意（任衍具、梁静、郝芳）
- 10.情绪与学习（付秋芳、王云强、尚俊辰）
- 11.情绪与决策（李晓明）
- 12.情绪与道德（王云强）
- 13.情绪与行为（宋胜尊）
- 14.情绪与疾病（汪亚珉、王影、邓晓西）

上述23位作者都是当前活跃在心理学科研和教学一线且治学严谨的年轻人，以科研人员和大学教师为主，以研究生为辅。除我特邀的王云强副教授和张兴利副研究员，以及张兴利邀请的硕士研究生李丹枫外，写作团队的其他成员都是我指导下已经毕业或者在读的博士生、我研究组的成员，以及他们的学生。虽然作者们的教学科研任务繁重且压力巨大，但都高度重视本书的写作，并给予了我最积极主动的配合和最有力的支持，从而保证了本书按写作计划有条不紊地顺利完成。

在写作过程中值得一提的有两件事情。一是在作者提交各章草稿后，于2014年6月29日在北京召开了《情绪心理学》写作研讨会，全体作者出席，互审各章草稿并进行研讨；二是在作者提交各章修改稿后，我请每位作者分别审阅其前一章和后一章的书稿。因此，本书每章书稿都有2到3位其他章作者提供修改意见。在作者提交各章准定稿后，我再次审阅各章并提出进一步的完善建议。当我于2015年4月1日将收齐的全书定稿电子版以及相关附件打包发给华东师范大学出版社后，顿觉如释重负且备感欣慰。

概括而言，本书的特点表现在基础性、系统性、经典性、前沿性、理论性和实证性并重，在引经据典的同时力求全面反映本领域最新动态，且充分吸纳本领域的最新观点。

第1章“总论”是本书的开篇章节，该章首先界定了情绪这一概念，然后简洁明快地展示了从古代哲学到近现代心理学中情绪研究的完整画卷，介绍了情绪研究中情绪诱发和情绪测量的常用方法。

第2章“情绪理论”全面介绍情绪心理学发展至今的各种理论，并根据研究者对不同情绪理论的观点和争论，说明了当今情绪研究的四种取向，即基本情绪理论取向、评价取向、心理建构取向、社会建构取向。

第3章“情绪的主观体验与评价”从情绪的分类取向和维度取向两个角度，较全面和系统地阐释了情绪的主观体验与评价，总结了新近的研究成果，并在各种情绪的评价部分列举了丰富的量表评价和实验评价范式。

第4章“情绪的外部表现及识别”以通俗易懂的语言，结合大量最新的研究，对表情的识别及相关机制进行了深入浅出的阐述，还结合计算机对表情自动识别的相关研究成果，理论联系实际，对表情识别的应用有较多的着墨。

第5章“情绪的生理激活及其测量”系统地介绍了测量情绪的自主神经反应、中枢神经反应、生化反应常用方法和指标，并基于不同的测量指标详细介绍了基本情绪的自主神经反应模式、中枢神经反应模式及生化反应模式，以及基本情绪的特异化研究。

第6章“情绪的毕生发展”以生理发展为主线，阐述了情绪的早期发展和老龄化，并针对情绪早晚期发展的共性问题阐述了情绪发展的生物性和社会文化属性。

第7章“情绪记忆”注重梳理总结情绪记忆的最新研究成果，写作中研究和实际生活并重。主要阐述了情绪记忆的影响因素，情绪记忆的脑机制及其个体差异等。

第8章“情绪智力”按照情绪智力概念的发展过程和研究成果，逐步探讨情绪智力的本质、测量以及其与其他心理行为的关系，并明晰学术研究中情绪智力概念与大众心中情商概念的区别。

第9章“情绪与注意”注重对情绪与注意研究的基本概念和基本理论的介绍，以该领域的研究概况、研究方法、研究成果和研究趋势来组织材料，力求选择经典的实验范式和研究成果，突出该领域主流的研究方法和科学问题，在兼顾引用经典方法和研究成果的同时，力求选择能够反映本领域最新的研究成果，吸收本领域的新观点和新方法。

第10章“情绪与学习”着眼情绪与学习的相互作用，首先介绍情绪对内隐和外显学习的影响以及神经机制，然后介绍情感化学习及其对认知的影响及应用，最后介绍情绪在学生学习与学业成就中的作用。

第11章“情绪与决策”首先对影响决策的诸多情绪因素进行了系统的分类，进而分别从理论和实证研究方面对预期情绪、预支情绪和偶然情绪在决策中的作用进行了阐述，力图通过对经典理论和实证研究的介绍向读者呈现出相对完整的情绪与决策间的关系图，并对一些关键的研究方法进行了简要归纳。

第12章“情绪与道德”紧密结合国际研究前沿，力求反映国内外最新研究成果，并试图从“道德判断”和“道德行为”两个方面来梳理情绪对道德心理的影响，注重对具有重要意义的理论模型的评论和推介，而非简单的只列举某些研究结论。

第13章“情绪与行为”既关注情绪对行为的影响也重视行为对情绪的作用，既关注个体的情绪与行为也强调群体的情绪互动对群体行为的影响。首先探讨情绪与行为的关系，阐述情绪与行为的发生顺序、身体活动和生活事件对情绪和行为的影响等，然后探讨了情绪调节与行为改变问题，并归纳了情绪调节的技能，第三、四部分分别阐述了攻击行为和其他趋避行为的情绪基础，如伴随焦虑、恐惧的选择行为、羞怯与网络成瘾行为等，最后探讨了群体情绪与群体行为之间的关系，重点关注了情绪感染、群体性事件及其与社会风尚之间的关系。

第14章“情绪与疾病”从理论演变的角度阐述了迄今为止人们有关消极情绪导致疾病的重要认识，并综述了相关的样本研究。

在此，我要对写作团队的每一名成员表达我最真挚、深切的感谢！我由衷地感谢全体作者所付出的巨大心血和努力，感谢整个团队成员的全程支持和配合，以及谨慎细致的审阅和修改。本书是我们共同努力的成果，是整个写作集体的心血与智慧的结晶。这是一本可读性较高的情绪心理学著作，但鉴于编者和作者的能力和水平有限，书中观点难免有某些偏颇之处，还请读者指正和谅解。

最后，我要感谢邀请我写作本书的《当代中国心理科学文库》主编杨玉芳研究员，感谢华东师范大学出版社教育心理图书分社社长彭呈军以及所有为本书出版付出努力的人，感谢所有在这个过程中给予我们帮助的人，并预先感谢所有翻阅本书的读者！我相信，通过阅读本书，读者将会比较全面地认识情绪的产生过程和作用机制，了解情绪的相关理论和实证研究成果，理解情绪调控的科学依据，进而能更深入地开展情绪心理学研究，或者更好地在实际生活中应用情绪心理学的研究成果。

傅小兰

中国科学院心理研究所

2015年9月18日

□

图2.3 Plutchik的三维环形模型

□

图2.10 情绪四种理论取向的连续体

□

图5.4 情绪脑机制的元分析结果

□

图5.5 不同基本情绪的脑区激活似然图

□

图6.4 脑区激活与年龄的相关关系

- 1 总论
 - 1.1 情绪的含义
 - 1.1.1 情绪的内涵
 - 1.1.2 情绪与情感
 - 1.1.3 情绪的结构
 - 1.2 情绪的性质和功能
 - 1.2.1 适应功能
 - 1.2.2 动机功能
 - 1.2.3 组织功能
 - 1.2.4 信号功能
 - 1.3 情绪研究历史概述
 - 1.3.1 早期情绪研究（18世纪之前的哲学阶段）
 - 1.3.2 近代情绪研究（19世纪80年代到20世纪60年代）
 - 1.3.3 现代情绪研究（20世纪60年代以来）
 - 1.4 情绪研究方法发展
 - 1.4.1 情绪诱发方法
 - 1.4.2 情绪测量方法
 - 1.5 本书的结构
- 2 情绪理论
 - 2.1 情绪早期理论
 - 2.1.1 Darwin情绪进化理论
 - 2.1.2 James-Lange情绪理论
 - 2.1.3 Cannon-Bard情绪理论
 - 2.1.4 Papez情绪理论
 - 2.1.5 Duffy生理激活理论
 - 2.2 情绪生理理论
 - 2.2.1 早期理论
 - 2.2.2 神经科学取向
 - 2.2.3 进化主义取向
 - 2.3 情绪认知理论
 - 2.3.1 Maranon情绪理论
 - 2.3.2 Arnold情绪理论
 - 2.3.3 Schachter情绪理论
 - 2.3.4 Lazarus情绪理论
 - 2.3.5 评价理论的发展
 - 2.4 情绪功能理论
 - 2.4.1 Tomkins情绪理论
 - 2.4.2 Izard情绪理论
 - 2.4.3 Ekman情绪理论
 - 2.5 情绪精神分析理论
 - 2.5.1 Freud情绪理论
 - 2.5.2 新精神分析学派
 - 2.6 情绪心理建构理论
 - 2.7 情绪社会建构论
 - 2.7.1 Mesquita社会动力模型
 - 2.7.2 Parkinson情绪理论
 - 2.8 不同情绪理论的比较
- 3 情绪的主观体验与评价
 - 3.1 基本情绪的主观体验与评价
 - 3.1.1 基本情绪的主观体验
 - 3.1.2 基本情绪的评价
 - 3.2 复合情绪的主观体验与评价
 - 3.2.1 爱与依恋
 - 3.2.2 自豪
 - 3.2.3 羞耻与内疚
 - 3.2.4 敌意
 - 3.2.5 焦虑与抑郁
 - 3.2.6 道德情绪
 - 3.3 情绪状态的主观体验与评价
 - 3.3.1 心境
 - 3.3.2 激情
 - 3.3.3 应激
 - 3.4 情绪的基本维度及其测量
 - 3.4.1 情绪的基本维度
 - 3.4.2 情绪维度的测量
- 4 情绪的外部表现及识别
 - 4.1 表情
 - 4.1.1 面部表情
 - 4.1.2 姿态表情
 - 4.1.3 语调表情
 - 4.2 表情的识别
 - 4.2.1 面部表情识别
 - 4.2.2 姿态表情识别
 - 4.2.3 语调表情识别
 - 4.2.4 表情的计算机自动识别
 - 4.3 表情识别的影响因素
 - 4.3.1 个体因素
 - 4.3.2 环境因素
 - 4.3.3 刺激因素
 - 4.3.4 疾病表情识别和大脑有着密切关系，大脑的损伤对表情识别会造成影响。把猴子的双侧杏仁核切除后，那些在平常会使它们变得情绪波动的刺激对它们不再起作用。比如原来使它们恐惧的刺激（巨大的声响、蛇等）已经不再使它们害怕（Brown & Schrier, 1888）。这使研究者很早就认识到，大脑的某些部位的损伤，会导致表情识别的障碍。
 - 4.4 表情识别的应用
 - 4.4.1 在临床治疗中的应用
 - 4.4.2 在国家安全中的应用
 - 4.4.3 在司法实践中的应用
 - 4.4.4 在经济生活中的应用
 - 4.4.5 在工业设计中的应用
 - 4.5 结语：表情识别相关理论与展望
- 5 情绪的生理激活及其测量
 - 5.1 情绪自主神经反应
 - 5.1.1 情绪自主神经反应的测量方法
 - 5.1.2 情绪的自主神经反应模式
 - 5.1.3 情绪自主神经反应模式的特异化
 - 5.2 情绪中枢神经反应
 - 5.2.1 情绪中枢神经反应的测量方法
 - 5.2.2 情绪的中枢神经系统反应模式

- 5.2.3 情绪中枢神经反应模式的特异化
 - 5.3 情绪的生化反应
 - 5.3.1 情绪生化反应的测量方法
 - 5.3.2 情绪的生化反应模式
 - 5.3.3 情绪生化反应模式的特异化
 - 5.4 情绪自主反应与中枢机制的整合
 - 5.4.1 情绪环路模型
 - 5.4.2 神经内脏整合模型
- 6 情绪的毕生发展
 - 6.1 情绪的早期发展
 - 6.1.1 情绪理解的发展
 - 6.1.2 情绪体验和表达的发展
 - 6.1.3 情绪调节的发展
 - 6.2 情绪的晚期发展
 - 6.2.1 情绪识别年老化
 - 6.2.2 情绪体验年老化
 - 6.2.3 情绪调节年老化
 - 6.2.4 老年人的正性情绪偏向
 - 6.2.5 正性情绪偏向的理论解释
 - 6.3 情绪发展的影响因素
 - 6.3.1 情绪发展的神经生理基础
 - 6.3.2 情绪发展的社会文化基础
- 7 情绪记忆
 - 7.1 情绪记忆成绩
 - 7.1.1 唤醒度与情绪记忆成绩
 - 7.1.2 效价与情绪记忆成绩
 - 7.1.3 心境一致性与情绪记忆成绩
 - 7.2 情绪记忆的脑机制
 - 7.2.1 情绪记忆的神经环路
 - 7.2.2 唤醒度与情绪记忆成绩的脑机制
 - 7.2.3 效价与情绪记忆成绩的脑机制
 - 7.2.4 心境一致性与情绪记忆成绩的脑机制
 - 7.3 情绪记忆的应用
 - 7.3.1 情绪记忆的年龄差异
 - 7.3.2 情绪记忆的性别差异
 - 7.3.3 特殊个体的情绪记忆
- 8 情绪智力
 - 8.1 情绪智力的定义和理论模型
 - 8.1.1 情绪智力的定义
 - 8.1.2 情绪智力概念的发展
 - 8.1.3 情绪智力的理论模型
 - 8.2 情绪智力的测量
 - 8.2.1 情绪智力和认知智力的关系
 - 8.2.2 基于能力模型的情绪智力测验
 - 8.2.3 其他情绪智力测验
 - 8.3 情绪智力与生活
 - 8.3.1 情绪智力与工作绩效
 - 8.3.2 情绪智力与心理健康
 - 8.3.3 情绪智力的促进
 - 8.4 情绪智力研究展望：趋势和前沿
- 9 情绪与注意
 - 9.1 情绪与注意的研究概况
 - 9.1.1 研究历史
 - 9.1.2 研究现状
 - 9.2 情绪与注意的研究范式
 - 9.2.1 抑制范式
 - 9.2.2 搜索范式
 - 9.2.3 提示范式
 - 9.3 情绪对注意的影响
 - 9.3.1 情绪性刺激对注意的影响
 - 9.3.2 个体情绪状态对注意的影响
 - 9.4 注意训练对情绪的调节
 - 9.4.1 研究概况
 - 9.4.2 相关研究
 - 9.4.3 展望未来
- 10 情绪与学习
 - 10.1 情绪对学习的影响
 - 10.1.1 情绪对外显学习的影响
 - 10.1.2 情绪对内隐学习的影响
 - 10.1.3 情绪影响学习的脑机制
 - 10.2 情感化学习
 - 10.2.1 什么是情感化学习
 - 10.2.2 情感化学习的分类
 - 10.2.3 情感化学习的认知神经科学研究
 - 10.2.4 情感化学习效应对认知的影响
 - 10.3 学业情绪
 - 10.3.1 什么是学业情绪
 - 10.3.2 学业情绪的测量
 - 10.3.3 学业情绪的影响因素
 - 10.3.4 学业情绪对学生学习的影响
- 11 情绪与决策
 - 11.1 情绪与决策关系的演变
 - 11.1.1 情绪在早期规范性决策理论中的处境
 - 11.1.2 情绪在早期描述性决策理论中的处境
 - 11.1.3 情绪在当前决策研究中的重要地位
 - 11.2 预期情绪与决策
 - 11.2.1 后悔与失望情绪理论
 - 11.2.2 主观预期愉悦理论
 - 11.3 预支情绪与决策
 - 11.3.1 风险即情绪模型
 - 11.3.2 情绪性权衡困难下的决策行为
 - 11.4 偶然情绪与决策
 - 11.4.1 探讨偶然情绪与决策关系的研究方法
 - 11.4.2 探讨偶然情绪与决策关系的理论模型
 - 11.4.3 偶然情绪对决策的影响条件
- 12 情绪与道德
 - 12.1 情绪对道德判断的影响

- [12.1.1 情绪在道德判断中的作用](#)
 - [12.1.2 情绪参与道德判断的认知神经机制](#)
 - [12.1.3 道德判断的认知-情绪加工](#)
 - [12.2 情绪对道德行为的影响](#)
 - [12.2.1 情绪作为道德动机](#)
 - [12.2.2 自我意识情绪对道德行为的影响](#)
 - [12.2.3 他人指向情绪对道德行为的影响](#)
 - [12.2.4 集体道德情绪](#)
- [13 情绪与行为](#)
 - [13.1 情绪与行为的关系](#)
 - [13.1.1 情绪与行为：孰先孰后？](#)
 - [13.1.2 身体活动对情绪的影响](#)
 - [13.1.3 生活事件、情感和行为](#)
 - [13.2 情绪调节与适应](#)
 - [13.2.1 有意情绪调节和自动情绪调节](#)
 - [13.2.2 情绪调节的自适应与适应不良](#)
 - [13.2.3 情绪调节技能](#)
 - [13.3 攻击行为的情绪基础](#)
 - [13.3.1 攻击分类与攻击模型](#)
 - [13.3.2 从愤怒到攻击](#)
 - [13.3.3 过度愤怒与控制](#)
 - [13.4 其他趋避行为的情绪基础](#)
 - [13.4.1 焦虑、恐惧情绪与行为选择](#)
 - [13.4.2 羞怯与网络成瘾](#)
 - [13.5 情绪感染与群体行为](#)
 - [13.5.1 情绪感染](#)
 - [13.5.2 积极情绪感染与社会风尚](#)
 - [13.5.3 消极情绪感染与群体性事件](#)
 - [13.5.4 网络舆情与情绪感染](#)
- [14 情绪与疾病](#)
 - [14.1 情绪的致病机制](#)
 - [14.1.1 情绪与应激](#)
 - [14.1.2 情绪应激与免疫](#)
 - [14.2 情绪与身心疾病](#)
 - [14.2.1 情绪与冠心病](#)
 - [14.2.2 情绪与癌症](#)
 - [14.2.3 情绪与原发性高血压](#)
 - [14.2.4 情绪与消化性溃疡](#)
 - [14.3 情绪障碍](#)
 - [14.3.1 焦虑障碍](#)
 - [14.3.2 抑郁障碍](#)

1 总论

情绪是一种常见的心理现象，它无时无刻不在影响着人们的生活。有人说，情绪是生活的七彩阳光，正是丰富的情绪感受才让人们享受到生活的多彩五味；有人说，情绪是人生的梦魇，许多人常常为情所惑、为情所困、为情所累、为情所伤。那么，情绪究竟是什么？情绪对我们的心理世界和社会生活有着怎样的影响？心理学家已经对情绪的内涵、结构、性质和功能等问题进行了深入研究。由于各自的关注点乃至所用的方法不同，他们的观点并不完全一致，甚至有些众说纷纭、莫衷一是，但是这些情绪的心理理论为人们深入认识情绪打开了一扇心灵之窗。

情绪心理学是一门既古老又年轻的学科。古希腊的Plato和Aristotle等人对情绪现象进行了一定的论述，中国古代也有“七情”和“情志相胜”等丰富的心理学思想。但是直到达尔文之后，情绪才进入科学心理学的研究视域。20世纪60年代起，情绪心理学逐步进入繁荣发展时期。这一方面表现为情绪理论的涌现与整合，研究者相继提出了诸多不同取向的情绪理论；另一方面表现为研究方法的改进与完善，研究者不仅建立了多个标准化的材料数据库来进行情绪的内部或外部诱发，而且采用多种方法对情绪的主观体验、外部行为表现、生理变化和神经机制进行测量。

1.1 情绪的含义

1.1.1 情绪的内涵

当我们回想自己的生活时，最先映入脑海的往往是那些带有情绪感受的场景。想象一下那些开心或伤心的场景（如被理想的大学录取，或者与心爱的人分手），再与那些可能什么情绪感受都没有的场景（某月某日骑车去学校）相比，有情绪感受的场景更容易回忆。在等待考试成绩公布的时刻，我们往往会因为自己通过考试而兴高采烈，而成绩不理想时，我们通常会感到悲伤抑郁。这样的情绪体验在日常生活中随时可能发生，并伴随着诸如身体动作（兴奋时手舞足蹈、面如桃花，悲伤时垂头丧气、脸色阴沉）、内部感受（通过考试太好了或考试成绩太糟糕了）、身体变化（愤怒时心跳加快，害怕时手心出汗）等多种成分。情绪如同“时间”和“意识”等概念那样，日常生活中经常见到并使用，却很难准确定义，哲学家及心理学家们已经争论了100多年，仍然没有形成统一的定义。由于关注的情绪成分不同，使用的技术手段和研究方法也不尽相同，因此对情绪的定义也存在很大差异。根据Plutchik进行的一项统计，心理学界至少有90种不同的情绪定义（Plutchik, 2001）。在情绪研究中，不同的研究者往往关注情绪的不同成分，并从各自研究的角度尝试对情绪进行定义，由此产生了上述情绪定义不一致的现象。就大众对情绪的理解来说，情绪最核心最显著的特点在于主观体验，对某一情绪性事件的主观体验影响我们对该事件的看法和记忆。有研究者从这种观点出发，认为情绪的核心成分是主观体验和感受。其他研究者虽然承认体验成分的重要性，但认为体验成分并不是情绪的核心，强调生理和神经活动以及行为反应更为重要，这些成分发生在主观体验产生之前，因而对于情绪内涵的理解更为重要。下面将简要阐述基于情绪研究的身体知觉理论、进化论、认知理论三种取向对情绪的不同定义。

身体知觉观

一种情绪研究取向认为，情绪来自对身体变化的知觉。通常人们认为我们首先体验到的是情绪感受（如感到害怕），之后我们才体验到一系列的身体变化（如心跳加快、手心出汗等）。但是早期美国科学心理学之父James（1884）提出了相反的观点，认为“情绪是伴随对刺激物的知觉直接产生的身体变化，以及我们对这些身体变化的感受。通常认为我们因失败产生悲伤然后痛哭；遇到熊时因害怕而颤栗逃跑；然而实际上的顺序应该是因痛哭而悲伤，因为颤栗而害怕”。这是心理学界对情绪下定义的最早尝试，尽管现在看来并不正确，但这一定义却启发了后来的情绪研究。

继James之后，丹麦心理学家Lange（1885）也提出与James类似的观点，认为情绪是内脏活动的结果，强调情绪与血管变化的关系。Lange与James都认为情绪产生的顺序应该是情绪刺激引起身体的生理变化，这种生理变化进一步导致情绪体验的产生。这种情绪的身体知觉观点示意图如下：

图1.1 情绪的身体知觉观

来源：Fox, E. (2008) .

进化主义观

另外有研究者认为情绪是由进化而来，情绪是对环境的适应，尤其是人类祖先在适应自然环境挑战过程中形成的，是同时动员多个不同成分来应对和解决遇到的问题。这种进化主义的情绪观强调情绪的适应和动机功能，代表性观点如下：

Tomkins（1962）认为，“情绪是有机体的基本动机，是一组有组织的反应，当这组反应激活时，能够同时使大量身体器官（例如面部、心脏、内分泌系统等）做出相应的反应模式。”

Izard（1991）继承Tomkins的观点，强调情绪的适应性。指出情绪是动机，并同知觉、认知、运动反应相联系并模式化。从功能论的观点出发，强调情绪外显行为即表情的重要性，通过表情将情绪的先天性和社会习得性、适应性和通讯交流功能联系起来。同时他认为，“情绪的定义应该包括生理唤醒、主观体验和外部表现三个方面。”

以上两种情绪定义都强调情绪是生物体在对自然环境的适应过程中进化而来的，是由基因编码的反应程序，能够被环境中的刺激事件或情境诱发。同时，这种反应程序包括多种成分。情绪的进化主义观点如下图所示：

图1.2 情绪的进化主义观

来源：Fox, E. (2008) .

认知评价观

情绪的认知评价取向认为，情绪反应产生的前提是对事件的评价。早在古希腊时期的哲学家Aristotle就提出过类似观点，他认为感受来自于我们对世界的看法以及我们与周围人的关系。比如愤怒来自于对他人是否蔑视我们的评价。以Amold为代表的情绪认知主义取向研究者认为情绪来自于对某一事件意义和重要性的评价（Amold, 1950）。我们对于遇到的事件的重要性评价决定了体验到的情绪类型。该研究取向的代表性情绪定义如下：

Amold（1950）认为，“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倾向”。与Amold的观点类似，Lazarus（1984）认为“情绪是来自正在进行着的环境中好的和不好的信息的生理心理反应的组织，它依赖于短时的或持续的评价。”

以Amold和Lazarus为代表的情绪认知评价理论强调对外部环境的影响的评价是情绪产生的直接原因，概括出情绪产生的三个来源，即外部环境刺激、身体生理刺激和认知评价刺激，兼顾了个体内外环境、皮层和皮层下部以及不同心理过程之间的联系。这一取向将认知评价作为情绪反应的核心，能更好地解释不同情绪之间的区别。如同一种环境刺激可能产生不同的情绪感受，如果我们将某人的行为评价为对我们的侮辱或轻蔑，我们将会产生愤怒的情绪，而如果将某人的行为评价为即将发起攻击，恐惧的情绪将会被引发。因此，认知评价取向能够更好地解释为何同一事件在不同的时间地点会引发不同个体的不同情绪反应。情绪来自对事件的认知评价观点可以由以下框架图概括：

图1.3 情绪的认知评价观

来源：Fox, E. (2008) .

通过以上三种研究取向对情绪的不同理解，我们可以看出，不同研究取向关注了情绪的不同角度，如身体知觉的观点强调对身体变化的知觉，进化主义取向注重从情绪的适应功能角度来解释，而认知评价取向则关注影响情绪产生的评价成分。三种取向的研究者根据各自从事的工作，从情绪的不同角度出发给出了各自的定义。但每种观点或实验结论只来自情绪的某一个方面，不能对情绪的内涵做出全面的解释。

由于各种取向的情绪定义互不统一，各自关注点不同，因此无法对情绪做出明确的定义。较明智的办法是尝试给情绪下一个全面的定义，能够涵盖已有情绪研究的各种取向和成果，包含情绪的生理取向、进化取向、认知取向，在一定程度上回答情绪的性质和功能，较全面地描述情绪这一独特的心理现象。我国学者孟昭兰

（1989, 1994, 2005）结合国外研究者的不同观点，尝试从情绪的成分、维度、整合水平、适应作用、通讯功能以及同认识和人格的关系等多方面总结出情绪的定义，认为“情绪是多成分组成、多维结构、多水平整合，并为有机体生存适应和人际交往而同认知交互作用的心理活动过程和心理动力量”。

虽然上述定义涵盖广泛，似乎能够融合目前情绪研究中情绪内涵的各种不同观点，但是在一定程度上失去了情绪的核心特色，让读者理解起来感觉到无所适从。因此，我们尝试从狭义的角度对情绪进行定义，以突出情绪内涵的特色。以上概述的三种情绪研究取向中比较一致的地方在于，情绪都伴随着一定的主观体验、外部表现和生理唤醒，区别在于这几种成分的产生顺序不同，并且不同条件下某些成分并不必然出现（例如个体可以有意识地抑制自己的外部表情）或是以其他方式出现（如个体可以有意识地表现与自己内心体验不一致的外部表情）。因此我们尝试将情绪定义为“情绪是往往伴随着生理唤醒和外部表现的主观体验”。这个界定比较简洁易懂，但要深入窥测情绪之谜，仍然需要锲而不舍地进行深入研究。

1.1.2 情绪与情感

不同研究者使用术语来描述情绪时，有的使用情绪，有的则使用情感。在日常生活中混用情绪、情感的情况也屡见不鲜。不同的术语往往反映不同的内涵。为进一步统一术语的使用，本书尝试对这两个概念进行阐述：

在日常生活中，人们经常听到或看到“情绪情感”、“情绪与情感”等说法，不少人将情绪、情感、感情和感受等术语混用或者连在一起使用而不加以区分。在心理学界，研究者对情绪与情感的认识也不一致。有研究者认为，情感是情绪过程的主观体验，常用来描述人的社会性高级情感；感情是情绪、情感等的统称（孟昭兰，2005；黄希庭，2007）；另有研究者主张，情感更具有广泛意义，表示情绪、心境和偏好等各种不同的内心体验（Eysenck & Keane, 2000；Eysenck & Keane, 2005/2009）。

进一步分析发现，上述两种观点之所以不同主要是因为研究者对“affect”和“feeling”这两个词语的中文译法和使用正好相反：前者把“feeling”译作情感，把“affect”译作感情；后者则在广义上使用“affect”，并把它译作情感。由此可见，研究者对情绪和情感的认识其实是有共通之处的。

为了明确情绪与情感的区别，这里先把几个相关术语的译法统一起来。在本书中，“affect”译为情感，“emotion”译为情绪，“feeling”译为感受或感情。情感（affect）是情绪、感受或感情等一类现象的笼统称谓，既适用于人类，也适用于动物。情绪（emotion）一词来自拉丁文e（向外）和movere（动），有着移动、运动的意义，是情感性反应的过程，侧重指向非常短暂但强烈的体验（Eysenck & Keane, 2000；Eysenck & Keane, 2005/2009）。感受或感情（feeling）指的是情绪的主观体验，是情感性反应的内容，通常只用于人类的社会性高级感情。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《情绪心理学（当代中国心理科学文库）》傅小兰 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1316.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

