

---

## 模块七 认识和调节情绪

### 【学习导言】

想象一下列出个清单，记录你在一天内的各种感受。在某个时刻，你可能感到惊恐、愤怒、悲伤、快乐、厌恶、担忧、挫折和迷惑，他们之中哪些状态是类似的情绪？哪些是完全不同而没有交叉的情绪？如果没有了情绪，生活会变成什么样？在过去，多数心理学家认为情绪是一个过于主观或者过于模糊的主题，难以进行严谨的研究。然而今天心理学家对于情绪的研究和认识已经有了相当大的进展。现在我们就一起来看看情绪到底是什么。

### 【学习内容】

#### 一、认识情绪

##### （一）情绪的定义

**情绪是脑的功能，是一种多成分、多维、多水平整合的复合过程。**情绪的每一次发生，都融合着生理和心理、本能和习得、自然和社会诸因素的交叠，是诸多构成因素自身变化以及互相作用和影响的结果。

情绪与认识不同，其总是与个体的切身需要和主观态度联系着，但情绪与认识又有紧密的联系。情绪可以发动、干涉、组织或破坏认知过程和行为，而认识又可以发动、转移或改变情绪反应和体验。

情绪、情感与感情同样也有差异。心理学家将同生物需要相联系而产生的感情反应称为情绪，而将受社会规范制约、具有稳定和深刻社会含义的感情状态称为情感，把区别于认识活动、有特定主观体验和外在表现，并同人的特定需要相联系的感情反应统称为感情，感情一般包容着情绪和情感的综合过程。

长期以来，由于情绪的主观性特征使得实验研究中的条件控制和实验结果的量化分析尤为困难，心理学家常在它面前望而却步，也导致人们对它探索的认识仍有局限。一百多年来，随着科学心理学的发展，无论在研究方法还是理论上，心理学家对情绪的研究已经取得了相当的进展：开发了精确分析的测量仪器，建立了人工诱发情绪的有用标准，也推动了如脑电技术、功能性磁共振技术等高科技在情绪研究领域的应用。

在情绪理论的发展上，各派学说林立。本文中对情绪的阐释包含了对各种观点的整理、摒弃和吸收，摆脱各学派按照自己独家理论体系去解释情绪的范式限

---

制，有助于更深入而全面的了解情绪。

## （二）情绪的成分

### 1. 主观体验

**情绪的主观体验也就是内心感受，通常被认为是情绪的核心成分。**情绪在意识层面上的感受和觉知是一种脑的感受状态，是一种心理的真实体验。在这里可以看到情绪和认识过程的明显区别：认识过程是平淡而无情的，情绪则带有独特的主观体验色彩，可以具有某种愉快、享乐、有仇或悲伤的色调。每种具体情绪的主观体验都不相同，给人以不同的感受。如对受难者的同情，对敌人的憎恶等等。情绪的主观体验与情绪的外部表现有先天的一致性。

### 2. 生理唤醒

人体内部的生理变化同样是情绪的主要成分之一。情绪的发生和发展取决于中枢神经系统、自主神经系统及内分泌系统。情绪的生理变化包括心率、血压、呼吸频率和其它身体状态的改变。手掌出汗、心跳加速、血压升高以及反胃恶心等生理变化与情绪有密切关系。神经系统一定部位的激活为情绪的发生和活动提供能量。外界刺激激活交感神经系统，使肾上腺激素释放到血液中，进入循环系统，引起情绪的生理变化。正因为如此，研究者可以通过直接测定体温、心率、脑电波、肌肉收缩和皮肤传导电流等身体信号显示出的生理状况来判断情绪的种类和程度，这也是现代测谎技术的重要原理。

### 3. 外在表情

表情是情绪的外部特征。情绪状态会通过表情来体现和显示，这是各种具体情绪的客观标志。通过情绪的外在表现，情绪的通讯传递作用才成为可能。表情包括面部表情、姿态表情和语调表情，三者都是人际交流和沟通的重要手段，起着传递信号和沟通信息的作用，对个体的生存和发展非常重要，尤其是面部表情。如当感到极端恐惧时，人会面部扭曲，全身发抖，动作僵硬并保持防御的姿势，这些表情能够让人识别出相应的情绪。

#### （1）面部表情

相当多心理学研究表明，**人类具有七种基本面部表情**，这七种表情具有跨文化一致性。这七种基本表情对应的情绪是**高兴、惊奇、生气、厌恶、害怕、悲伤和轻蔑**。艾克曼通过精确的面部表情编码系统研究，发现不同面部表情与不同的

---

主观体验之间有密切关联。在跨文化研究中，不同文化中的被试对七种基本表情的情绪进行界定，结果发现人们对着七种基本表情的识别具有高度相似性。这说明了七种基本表情在全世界都可以被识别，也证明不同文化、种族、性别和教育的人会以基本相同的方式表达一些最基本的情绪，这也许与我们进化而来的与生俱来的成分有关。

达尔文在《人类和动物的情感表达》一书中谈到，人类的表情是物种进化的结果，人类在愤怒中暴露牙齿的表现与猫、狗、猴子等动物表达愤怒的方式一样。按照进化的观点，表情之所以在人类进化过程中得以保留，是因为情绪表达有助于个体生存。

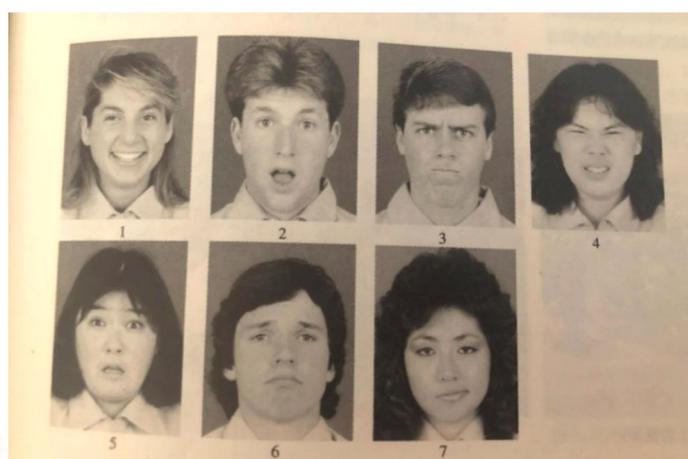


图 七种基本表情

## (2) 姿态表情

姿态表情是指除面部表情之外身体各个部位在情绪中的状态和体现。姿态表情包括身体表情和手势表情。在日常生活中，即使我们看不清一个人的面孔，之要看清它的身体动作也能了解其情绪状态。在姿态表情中，头、手和脚是表达情绪的主要身体部位。

例如人们在欢乐时会手舞足蹈，悔恨时会捶胸顿足，惧怕是会手足无措，羞怯时会扭扭捏捏。即使握手时，用力与否也可以展现人的情绪感受。我们对舞蹈的欣赏实际上就是根据姿态表情来理解剧中人物的喜怒哀乐。

姿态表情在跨文化一致性的程度上不如面部表情，它受不同社会文化的影响较大。如在不同社会中，同一手势可能代表的含义截然不同。

## (3) 语调表情

---

情绪可以通过音调、语调的明显变化表现出来，这一部分不易觉察的信息通常被人们所忽略，但却是真实而不易伪装的状态体现。

如我们在遇难飞机黑匣子的录音记录中，可以听到不同声音表现出的情绪变化，开始时惊恐的叫喊声，最后都是平静的骂一句：“该死！”。

在日常生活中，人们经常遇到语调表情与语言内容相悖的情形，而此时语调表情所反映出的情绪状态和信息更为真实可靠。

### （三）情绪的功能

从古代到现代，从动物到人类，从婴儿到成人，个体情绪的发生和发展绝不是偶然的，只要把它放在物种进化这一更大的范畴中，就能较好的认识情绪和感情在人的心理结构中的位置以及它的功能和作用。达尔文特别强调，情绪不单纯是进化和适应的产物，而且是有助于适应和进化的手段。情绪的发生与脑的进化是同步的，大脑新皮质在体积和面积上的增长和功能上的分化，以及人体器官、包括骨骼肌系统的精细分化与情绪的发生和分化是一致的。从另一个角度来看，情绪的适应性和有用性也能够说明个体的发展，情绪是人类新生婴儿在前语言阶段为适应生存而从先天遗传得到的重要心理工具，并随着社会化进程、语言和认识能力的发展，使儿童的感情也得到发展，从而主导儿童的成长。

#### 1、情绪是适应生存的工具

脊椎动物中可以广泛观察到的“四F反应”，即争斗、逃跑、哺喂和怀孕生产四种感情性反应，在脑中产生的感受状态就是最初的感情性反应，这四种感情性行为就是后来发展为怒、怕、爱、等情绪和感情的雏形和前身。由此可见，所有的情绪发展都有其适应生存的意义。

人类情绪的机制包括了全部神经系统的活动，面部表情的发展和分化，同语言器官的发展和分化同步，成为人类生存和协调生活的心理工具。人类婴儿从先天情绪的遗传中获得接受体内外感觉信息的能力，使他们主动对外界信息发生反应，如婴儿感到饿了和痛了会因痛苦或愤怒而啼哭，这也是人类第一个心理适应的工具。

#### 2、情绪是唤起心理活动和行为的动机

不论是动物还是人类，为满足需要而驱策行动的动机，不仅出自生物本能，也能出自心理功能。为了满足需要，人们产生内驱力，而情绪则是内驱力的放大

器。如有机体在缺氧的情况下，生理需要产生了需要氧气的内驱力，在这个过程中，人体在缺氧的刹那间产生恐慌感和急迫感，这些情绪感受会附着在内驱力上，使内驱力得到加强。

情绪的动机作用还体现在人类的高级目的行为中。认识的目的本身并不包含活动的驱动性，促使人去行动的是兴趣和好奇，驱策人去实现目标的是愿望和期待的情绪和激情。情绪和激情越强烈，所激活的动机和行动就越强烈。因此，为实现任何目标的行动，都包含着人的认识、决策、情绪情感和动机的整合。人们能在必要时坚韧不拔克服困难，也是因为情绪情感与认识二者的互相结合。

### 3、情绪是心理活动的组织者

情绪不仅对认知活动和行为其驱动作用，还可以调节认知加工过程和行为。情绪可以影响知觉对信息的选择，监视信息的流动，促进活组织工作记忆的生成，干涉决策、推理和问题解决，因此，情绪可以驾驭行为，支配有机体同环境相协调，是由机体对环境信息作出最佳处理。就此而言，情绪似乎是脑内的一个监测系统，调节着其他心理过程。

情绪对心理过程起着“组织作用”，这里的组织包括组织功能与破坏功能。一般来说，正性情绪起协调、推动的作用，而复兴情绪起破坏、瓦解和阻断的作用。过高或者过低的情绪唤醒水平不如适中的唤醒水平能够导致最优的操作效果。这也是耶克斯多的森曲线给我们的启示。

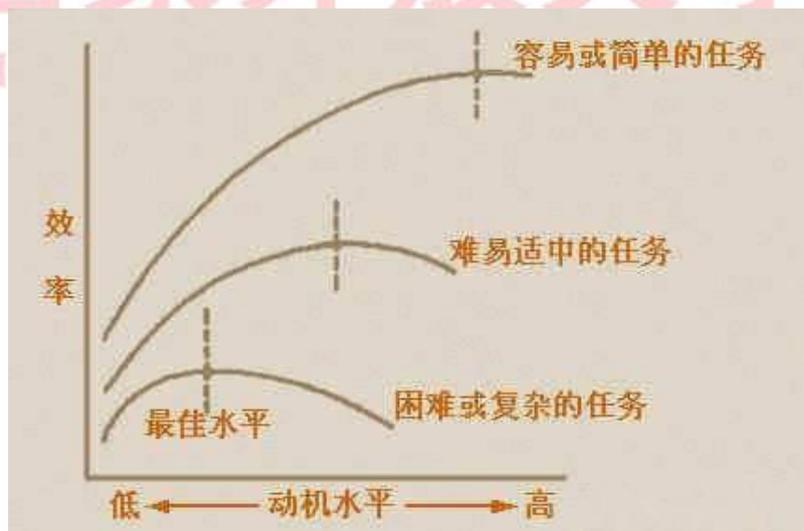


图 耶克斯多的森曲线

此外，情绪还会影响记忆。心理学实验表明，在同等的情绪状态下记忆效果

---

更好。在愉快情绪中学习的单词，在愉快时会议的数量要大于在悲伤时回忆的数量，反之亦然。这显示不同性质的情绪对认知加工起着不同程度的组织或瓦解作用。

#### 4、情绪是人际通讯交流的手段

情绪与语言一样，具有服务与人际间互相交往的通讯职能。从个体发展来说，情绪传递比言语交际更早发生，新生婴儿同成人之间建立的最初社会性连接，就是通过情绪表达而建立的。幼儿在陌生而不确定的情境下，会从成人面孔上搜寻表情信息然后采取行动。这也称为情绪的信号作用。

情绪的外显形式是表情，表情由面部肌肉运动模式、声调变化和身体姿态变化所构成。人们交往过程中，通过这三种表情的整合，辅助语言，实现信息的传递以达到互相了解。在三种表情中，面部表情比声调表情和身体姿态所携带的情绪信息更具特异性，其在通讯交往中起着主导作用。情绪的通讯交流不但促进人际间的思想交流，而且还可以引起对方的感情反应和共鸣，受到相互的感染，产生共情和移情。爱情和婚姻的开端也是建立在情绪和情感的联结基础之上。

#### （四）情绪与文化

全世界的人们对于特定范围内的情绪识别和表达方式分享着相同的基因遗传机制，尽管如此，不同文化对于情绪的掌控仍存在不同的标准。在识别和表达基本情绪时，虽然人们具有高度一致性，但这并不意味着所有情绪都具有全人类的普遍性，不同文化并非以同样的方式表达所有情绪。艾克曼将其称之为“中性文化理论”，也就是脑的生物性和文化影响在情绪表达中会结合，从而在特定环境中进行特定的表达。

文化建立起社会规范，规定人们应该有哪些特定的情绪反应，以及特定人群成员的哪些情绪表达是具有社会适应性的。

在东方文化中，在一般场景中社会成员被要求对情绪的表达有较大节制，如日本人在生气的情况下表达不如美国人直接，但在某些特定的场合中，人们希望更为激烈的表达情绪，如在追悼会或葬礼上，一些东亚文化地区的人们甚至会雇佣专业的啼哭者发出哀号和哭泣，来表达强烈的悲伤情绪。个人主义文化强调个体的需求，而集体主义文化强调团体的需求。因此个人主义者看重个人回报、自由、平等和享乐，以及一种多变而刺激的生活；而集体主义者更重视来自父母和

---

长者的赞赏、个人形象的保持，以及为了整个团体的长远利益而努力工作或自己在集体中获得的位置。这些文化定向将会影响情绪的表达，尤其在表达负性情绪上。

由于情绪表达在不同社会中标准的不同，不同文化的人们可能会因此造成误会，为了减少误解，需要随时从文化的角度思考，是否情绪表达的方式在沟通对象的文化中舒适度是合适的。

## 二、调节情绪方法

### （一）情绪调节的意义

随着社会的进步、经济的发展，社会呈现的多元化特点愈演愈烈，在这样一个大的社会环境背景下，妥善处理个人与团队、个人与社会、个人与国家乃至于与实践的关系也变得尤为重要。人们无法选择自己的生存环境，无法改变当今社会的现状，那么就必须让自己改变，去适应这种环境、这种现状。同时，合理利用情绪、调节情绪极有可能让人们的生活变得更美好。所以，情绪的调节对自身的发展有着不可估量的价值作用。

同时，情绪调节对身心健康也有着重要的意义。良好的情绪调节能促进身心健康。贝克和塞利格曼都认为，某些认知策略，如认知评价上的忽视，可以预防或减轻抑郁。格罗斯的研究发现，情绪调节可以减少表情行为，降低情感体验，从而减轻焦虑等负性情绪对人们的不良影响，因而对身心健康有益。相反，不良的情绪调节不利于身心健康。例如，长期压抑悲伤和哭泣容易引起呼吸系统的疾病，抑制爱会引起支气管疾病或癌症，不表达情绪会加速癌症的恶化，对愤怒的压抑与心血管疾病、高血压的发病率有着密切联系。

### （二）情绪调节的策略（情绪 ABC 理论与认知重评）

#### 1、情绪调节策略的影响

已有的研究发现，不同的情绪调节策略对情感、认知、社会行为、心理健康等会产生不同的影响。格罗斯(2002)的研究发现，采取不同的情绪调节策略如认知重评和表达抑制对不同的情绪及情绪的不同方面产生不同的影响。就厌恶情绪而言，抑制降低了厌恶情绪的行为表达，而增加了心血管和皮肤电系统的交感神经激活，对厌恶体验没有显著影响；而认知重评降低了厌恶的体验，但没有明显的心血管和皮肤电系统的交感神经激活。

---

关于情绪调节对心理健康的影响有两种不同的观点:一种观点认为,情绪调节对于心理健康是必需的。自弗洛伊德开始,一些临床心理学家都强调生理健康需要恰当地控制情绪冲动。格鲁斯等人也认为,灵活地调节消极情绪的能力是心理健康的一个组成部分。研究表明,抑制负性情绪可能会增加机体的免疫能力,从而提高个体的健康水平。另一种观点则认为,情绪调节(更确切地说是情绪压抑)有害于身体健康。史密斯指出抑制极端愤怒的情绪表达与高血压和冠心病

## 2、情绪 ABC 理论

情绪 ABC 理论是由美国心理学家埃利斯创建的。就是认为激发事件 A(activating event 的第一个英文字母)只是引发情绪和行为后果 C(consequence 的第一个英文字母)的间接原因,而引起 C 的直接原因则是个体对激发事件 A 的认知和评价而产生的信念 B(belief 的第一个英文字母),即人的消极情绪和行为障碍结果(C),不是由于某一激发事件(A)直接引发的,而是由于经受这一事件的个体对它不正确的认知和评价所产生的错误信念(B)所直接引起。错误信念也称为非理性信念。

## 3、主要策略

### (1) 认知重评

认知重评即认知改变,是指改变对事物个人意义的认知,使情绪得到调整。认知重评策略又可分为评价忽视与评价重视两种具体策略。“忽视”为减弱性调节方式,表现为个体以忽视、回避和减弱等方式对情境中可能引起情绪的刺激进行评价,尽可能地不去感受情境可能引起的情绪。“重视”是一种增强型调节方式,表现为个体通过增强对可能引起情绪的情境的评价,增强情境与个人的关联性,这种情绪调节方式主要用于基础研究与临床治疗中。

### (2) 自我暗示

作为认知重评的一种特殊形式,自我暗示指有意识地将某种观念暗示给自己,从而对情绪和行为产生影响的一种方式。例如,林则徐为了使自己制怒,在墙上挂“息怒”二字;在考场上,为了克服考试焦虑,可自我安慰“我怕,别人也许更怕,所以没有什么好怕的”;当遇到忧愁时,可自我暗示“忧愁于事无补,还是振作起来面对现实吧”。

### (3) 注意转移

---

注意转移是指有意识地将注意从当前对象转至其他对象，从而使情绪得到调节的一种先行关注策略。例如，当遇到不愉快的事物时，转移注意对象，如做剧烈运动、与朋友散步、听听音乐或做些其他自己感兴趣的事情等，都可以很好地调节不愉快的情绪。

#### **(4) 表达抑制**

表达抑制是一种反应关注调节方式，指抑制将要发生或正在发生的情绪表达。日常生活中，人们常使用该策略来调节自己的情绪。例如，当遇到不愉快的事件时，人们常抑制自己不满的行为表现，如愤怒，以免影响人际关系。当遇到非常愉快的事件时，也会抑制表现，如成功时避免得意忘形，以免对他人表现出一种炫耀之感。

#### **(5) 情绪宣泄**

如果说表达抑制是基于社会需要的话，那么情绪宣泄则是基于生理需要。情绪宣泄指对自己情绪释放的适应性表达，包括替代表达和直接表达。替代性表达指通过间接表达情绪，使情绪得到释放的一种情绪调节方式。例如，通过倾诉（直接与人倾诉或通过写日记等方式间接倾诉）、高喊、哭泣或对令你情绪不佳的假想对象进行发泄等方式宣泄不快的情绪，从而使情绪恢复平静。当有烦恼时，可以向亲朋好友、老师、同学等倾诉；当遇到挫折或其他伤心事而产生沮丧或悲伤的情绪时，可以在独处时或在亲人前面大哭一场。直接表达指面对激发情绪的事物，直接表达自己情绪的一种情绪调节方式。例如，当受别人侮辱时，直接通过言语或攻击等方式释放自己的愤怒情绪。