

第二节 情绪与情感过程

人在认识世界和改造世界的过程中，对于客观事物并不是无动于衷、冷漠无情的，而总要抱有某种态度，对这些态度的内心体验就是情绪和情感。

一、情绪与情感概述

（一）情绪与情感的概念

1. 情绪与情感的定义

情绪和情感是人对客观事物是否满足自己的需要而产生的态度体验。人在认识世界和改造世界时，对于周围的事物、他人和自己的行为，常常抱着不同的态度，有着不同的体验。一些现象令人愉快，另一些现象令人悲哀，一些现象使人愤怒，另一些现象使人恐惧。愉快、悲哀、愤怒和恐惧等，这些都是常见的情绪和情感。

情绪和情感也是人对客观现实的反映，是源于客观现实的。但情绪和情感又不同于认知过程，认知过程是人对客观事物本身的反映，而情绪和情感则以需要为中介，是人对客观事物与需要之间的关系的反映。客观事物本身并不都能引发人的情绪和情感，只有与人的需要有关的事物，才能引发人的情绪和情感。一般地说，凡是满足人的需要的事物，会引起积极的、肯定的情绪和情感体验，凡不能满足人的需要的事物，则引起消极的、否定的情绪和情感体验。此外，认知过程是通过形象或概念来反映客观事物，而情绪和情感则是通过体验来反映客观事物，无论人对客观事物抱什么态度，人自身都能直接体验到。“体验”被认为是情绪和情感的基本特征，离开了体验就谈不上情绪和情感。

2. 情绪与情感的关系

情绪和情感既有区别又有联系。

情绪和情感的区别表现在：第一，情绪通常指与生理需要相联系的体验，如饥饿时得到食物就会体验到满意、愉快，得不到食物就会难受、不安。而情感是指与人的社会性需要相联系的体验，如学习的成功会带来愉快，学习中的失败会带来沮丧。第二，情绪具有情境性、冲动性和短暂性。它往往由某种情境引起，一旦发生，冲动性较强，不易控制，而“事过境迁”后，情绪又会随之减弱或消失。与情绪相比，情感具有稳定性、深刻性和持久性，是对人对事稳定的态度体验。第三，在个体发展和人类进化中，情绪发生早，是人和动物尤其是高等动物所共有的。而情感发生晚，是人在社会化过程中产生的，具有社会性。

情绪和情感之间虽有区别，但两者又是密不可分的。一方面，情感依赖于情绪，人的情感总是通过各种不断变化的情绪得以表现的，离开具体情绪，人的情感就不能存在和表现。例如，当人们看到自己的祖国遭到敌人侵略和蹂躏时，就会产生无比愤怒和激动的情绪，并由此表现出崇高的爱国主义情感。另一方面，情绪依赖于情感。情绪的不同变化一般都受到个人已经形成的社会情感的影响。如在电影《上甘岭》中，虽然极度缺水，但一杯水在志愿军战士手中辗转传递，竟没有人喝一口，这是同志情、战友谊的高尚情操支配人的情绪的集中表现。总之，情绪和情感是相互依存、不可分割的，有时甚至可以互相通用。

3. 情绪与情感的功能

情绪和情感在人类的心理生活和社会实践中，有着非常重要的作用。

(1) 信号功能

情绪和情感是人对客观事物的体验，这种体验往往会通过表情动作表达出来，从而在人与人之间传递信息、沟通思想，这就是情绪和情感的信

号功能。特别是在彼此言语不通的情况下凭借表情，双方也可以相互了解，达到交往的目的。

（2）感染功能

人的情绪和情感具有感染性。人们之间感情的沟通正是由于情绪和情感的易感性功能，才能以情动情、以情感人。文学、艺术等无不是以情感人、以情动人、以情育人。在教育和教学中，教师要注意运用自己的情绪和情感，去感染学生、教育学生。

（3）调节功能

情绪和情感可以调节人的生理状态和心理状态，帮助人适应不断变化着的环境。如当人们面临危险时，就会产生应激的情绪，使人体在生理上发生一系列的变化，产生较大的能量，应对当前的危险。又如教师关心爱护学生，师生关系融洽，学生就愿意学习该教师所教的课程。反之，如果师生关系紧张，学生得不到教师的关怀与帮助，就会对其所教学科产生厌倦情绪，甚至导致学习上的失败。所以说，情绪和情感在一定程度上调节着人们的工作、学习和生活。