

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

情绪和情感是人对于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。