

《大学生生活导航》

友情、爱情、亲情与情绪管理
——情绪、情感与爱情

陈予 陈子晨



学习任务：学习情绪心理学的知识，合理调节自己的情绪

学习目标：1、认识情绪、合理对待情绪

2、了解情绪调节的方法

3、了解情绪心理学视角下的爱情

课程时间&班级：11月1日（3645）&11月3日（3646）&11月5日（3648）

- **知识点一：认识情绪和情感**

- 如何看待情绪和情感

- 课堂互动：你喜欢哪种情绪？不喜欢哪种情绪？为什么？

- 小视频：我们头脑中的情绪（《头脑特工队》片段）；



通常我们喜欢正面情绪，不喜欢负面情绪，但负面情绪也有其存在的意义。

➤ 情绪的功能

适应生存、唤起心理活动与行为、影响认知加工、人际交流的信号；
表情传递信息

小互动：表情表演猜一猜；

（讨论：哪些表情容易表演、容易猜，哪些不容易？）

表情传递信息

平静	兴奋	难过	吃惊	自豪	怀疑	心烦
无助	疲惫	自信	被拒绝	害怕	坚决	无聊
厌恶	生气	受伤	好玩	嫉妒	惭愧	紧张
恼怒	绝望	钟情	不知所措	迟疑	愤怒	解脱
孤独	平和	沮丧	憧憬	暴躁	内疚	担忧

➤ 情绪的定义

情绪是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。

（孟昭兰，1989，1994）；

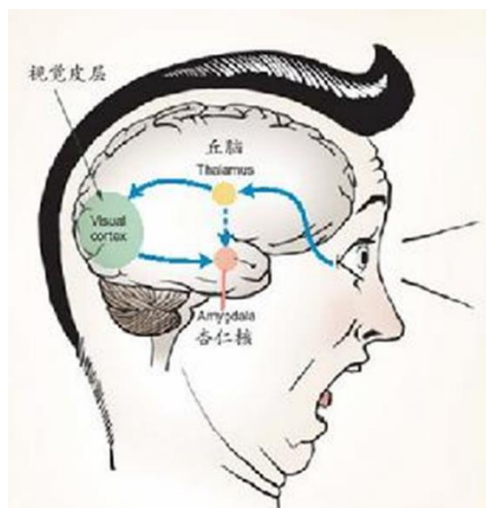
➤ 情绪和情感

情绪的理解：同生物需要相联系而产生的感情反应，标示感情形式；

情感的理解：受社会规范制约的感情状态，标示感情内容；

➤ 情绪反应

生理激活：脑神经活动（如杏仁核）、神经化学递质等生理基础；



主观体验：主观体验可能因人而异，比如吃辣时的情绪体验；
外显表情和行为：外显表现也可能因人而异差异（文学角色的情绪表现
差异：以《红楼梦》中的王熙凤和林黛玉为例）；

● 知识点二：调节自己的情绪

➤ 接纳自己的情绪

认识到情绪的作用，接纳负面情绪，与其共处，而不是一味地压抑。

➤ 认知调节：情绪 ABC 理论（A. Ellis, 1956）；

诱发事件——信念——情绪后果；

通过改变不合理信念，来调节情绪后果；



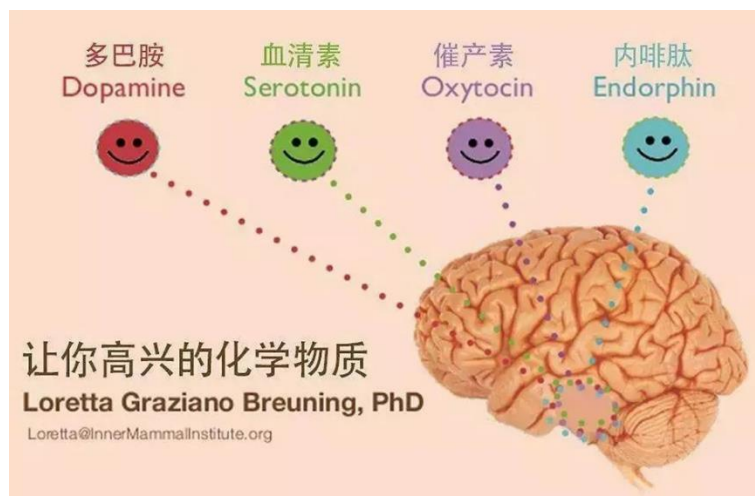
不合理信念的三个特征：糟糕至极、绝对化的要求、过分概括化；

课堂练习：我的 ABC 日记

我的ABC日记：

	不好的事	想法	后果
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

- 生理调节：生物反馈放松、运动、甜食、香茗、赏心悦目的景色……



- 行为调节：合理宣泄、自我表露；
➤ 寻求帮助：

津南校区心理健康教育中心

地址：大通学生活动中心 E306；联系电话：85358432

八里台校区心理健康教育中心

地址：学生活动中心 403；联系电话：23505432

线上联系

微信号：南开心事；

面询预约 qq：1604067922；

面询预约网址：<https://xgb.nankai.edu.cn/xlj>；

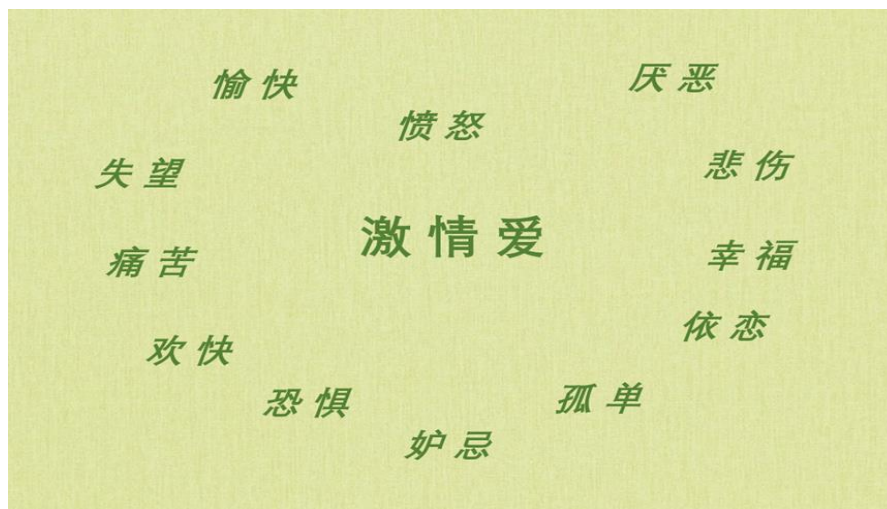
- 课堂互动：

你常用的情绪调节方式有哪些？可以归纳到哪些层面，哪种最好用？

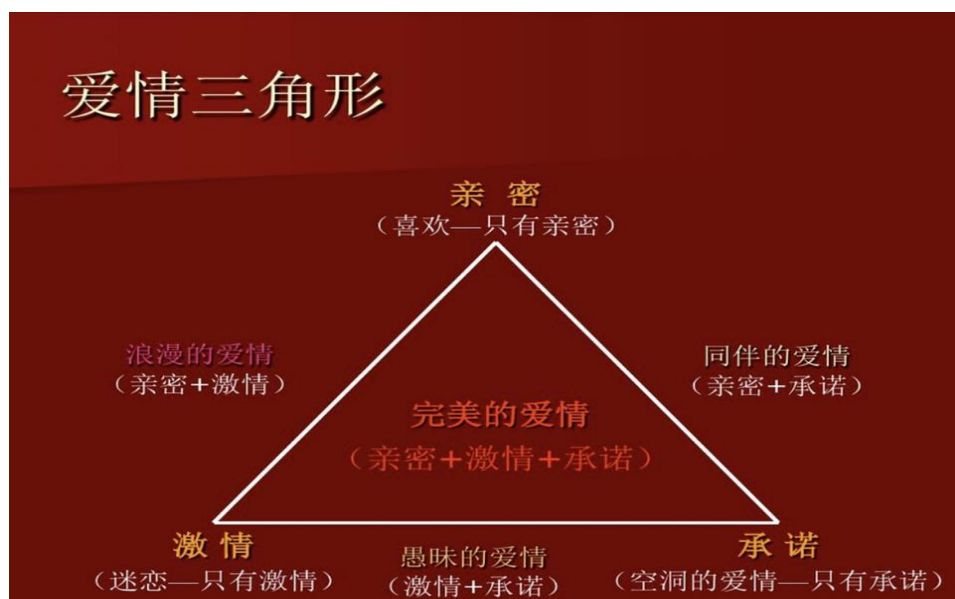
● 知识点三：对爱情的解读（情绪心理学视角）

爱是一种既有原始性，又是在基本情绪社会化中多种情绪结合而成的复合情绪。它包容着社会的、生理的、认知的和多种情绪的复合因素，并涉及个人之间以及个人与社会之间关系的复杂感情。

- 在情绪心理学中，“激情爱”所指的恋爱之情，与“陪伴爱”有所不同；
- 爱情包含复杂的情绪；



- 斯滕伯格的爱情三角理论：爱情有三个基本成分
 - 亲密：分享、支持、理解，陪伴；
 - 承诺：忠诚、责任；
 - 激情：兴奋、紧张、怦然心动；



完美的爱情需要三者的平衡；

➤ 爱情的生理、认知和行为：

生理激活：欲望唤起的生理机制（小视频）；卡皮诺拉吊桥实验；

爱的认知和承诺：婚姻作为一种爱的承诺，短期和长期的承诺；

爱的行为和付出：爱的行为举动，付出的界限；

➤ 探讨积极的爱情观念

课堂互动：你如何看待这些爱情观念？（关于失恋、分手、是否无条件地接受恋人的要求等）；

在处理亲密关系中的问题时，双方有互补，有妥协，也要有必要的界限；

建立积极的爱情观念：寻找适合双方的、健康的亲密关系模式。

● 学习包拓展资料：

➤ 电影推荐

• 头脑特工队，2015（认识情绪）

• 愤怒管理，2003（管理情绪）

• 怦然心动，2010（认识爱情）

➤ 书籍推荐：

• 《情绪心理学》孟昭兰 著，北京大学出版社，2005；

• 《爱情心理学》罗伯特·J·斯滕伯格 等编著，李朝旭 等译，世界图书出版公司，2010；

• 《爱的艺术》埃里希·弗洛姆 著，李建鸣 译，上海译文出版社，2008。

•

● 作业：回答以下三个问题（无字数要求）

1、你有没有遇到过压力事件？

2、在面对压力事件时你产生了怎样的情绪？它们对你又有着怎样的影响？
你是怎么应对的？

3、如何用今天所学到的东西更好地应对类似的情绪问题？

提交格式：课号+老师名+学号+姓名+M/F+学院+单元（情绪管理）

提交邮箱：nk2021daohang@126.com