

第5课——情感1

情感的分类

基础性情感，如安全感 VS 高级情感，如道德感

正面的体验，如爱的情感、自尊感、荣誉感 VS 负面的体验，如恐惧感、羞耻感

正负两方面混杂的体验，如敬畏感

（了解即可）情感的特点——丰富性+复杂性、人类独有

☆情感与情绪的 联系与区别

情感与情绪紧密相关，情感的形成伴随着情绪反应的逐渐积累和发展。积累后的情绪会形成比较稳定的倾向，就可能产生某种情感

情感与情绪有区别。情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化；情感则是在生活中不断强化、逐渐积累的，是相对稳定的。

☆情感的作用

在社会生活中，情感是人最基本的精神需求。我们需要与人交往，渴望人与人之间的真挚情谊

情感反映我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动。
我们通过情感来体验生命、体验生活

情绪与想象力、创造力相关。丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事务，探索未知

情感发展过程是生命成长过程。情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，情感让内心世界更加丰富

第5课——情感2

体味情感

美好情感的重要性

让我们身心愉悦，丰富我们对生活、对人生的美好情感
表达我们的愿望，促进精神发展

怎么获得美好情感

通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式

如何全面认识负面情感

负面情感对我们的成长有重要意义，可以丰富人生阅历，让生命更加饱满丰盈

如何对待负面情感

学会承受一些负面感受

将负面情感转变为成长的助力

传递情感正能量

如何传递（怎么做）

用自己的热情和行动影响环境

在于他人的情感交流中，传递美好情感和生命正能量（情感需要表达、回应与共鸣）

传递的意义（为什么）

在传递情感的过程中能不断获得新的感受

使我们的生命更有力量

周围的世界也因为我们的积极情感而多一份美好