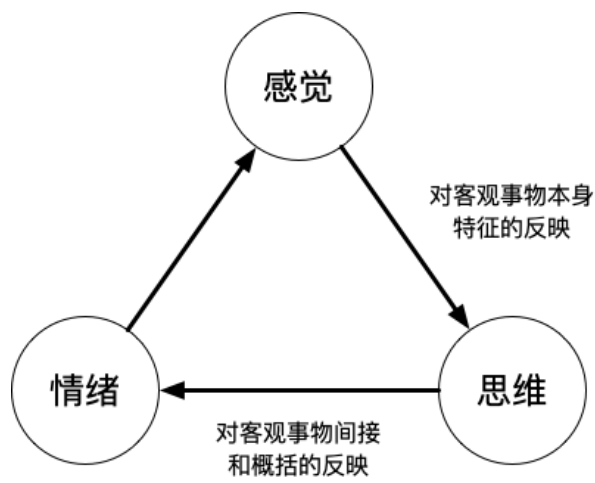


情绪

情绪的基本概念

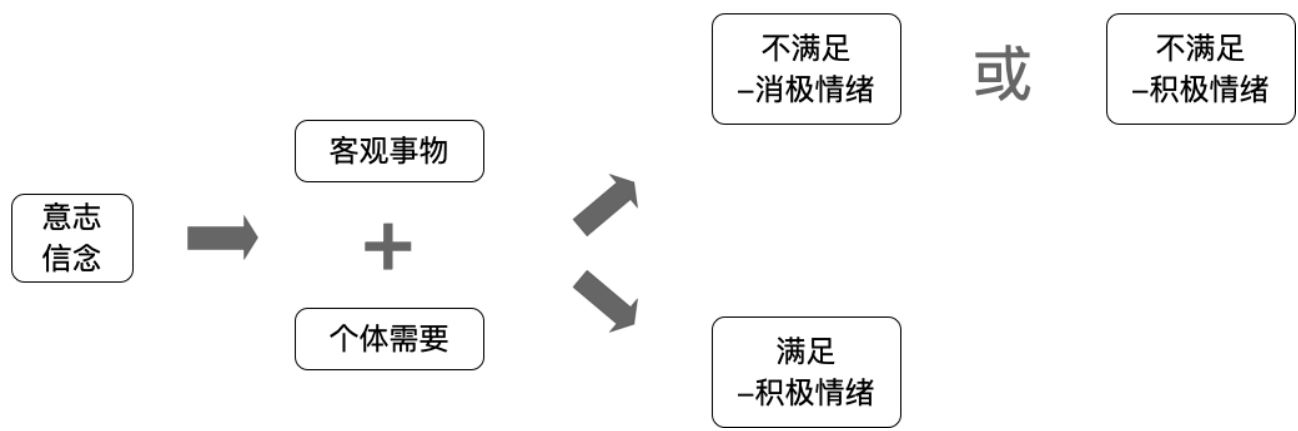


概念

情绪是一种伴随着认知和意识过程产生的对外界事物态度的体验，人的认知会影响情绪，情绪反过来影响认知；情绪是人脑对客观外界事物与主题需求之间关系的反应。

客观事物是否满足个体需要。

情绪产生的过程



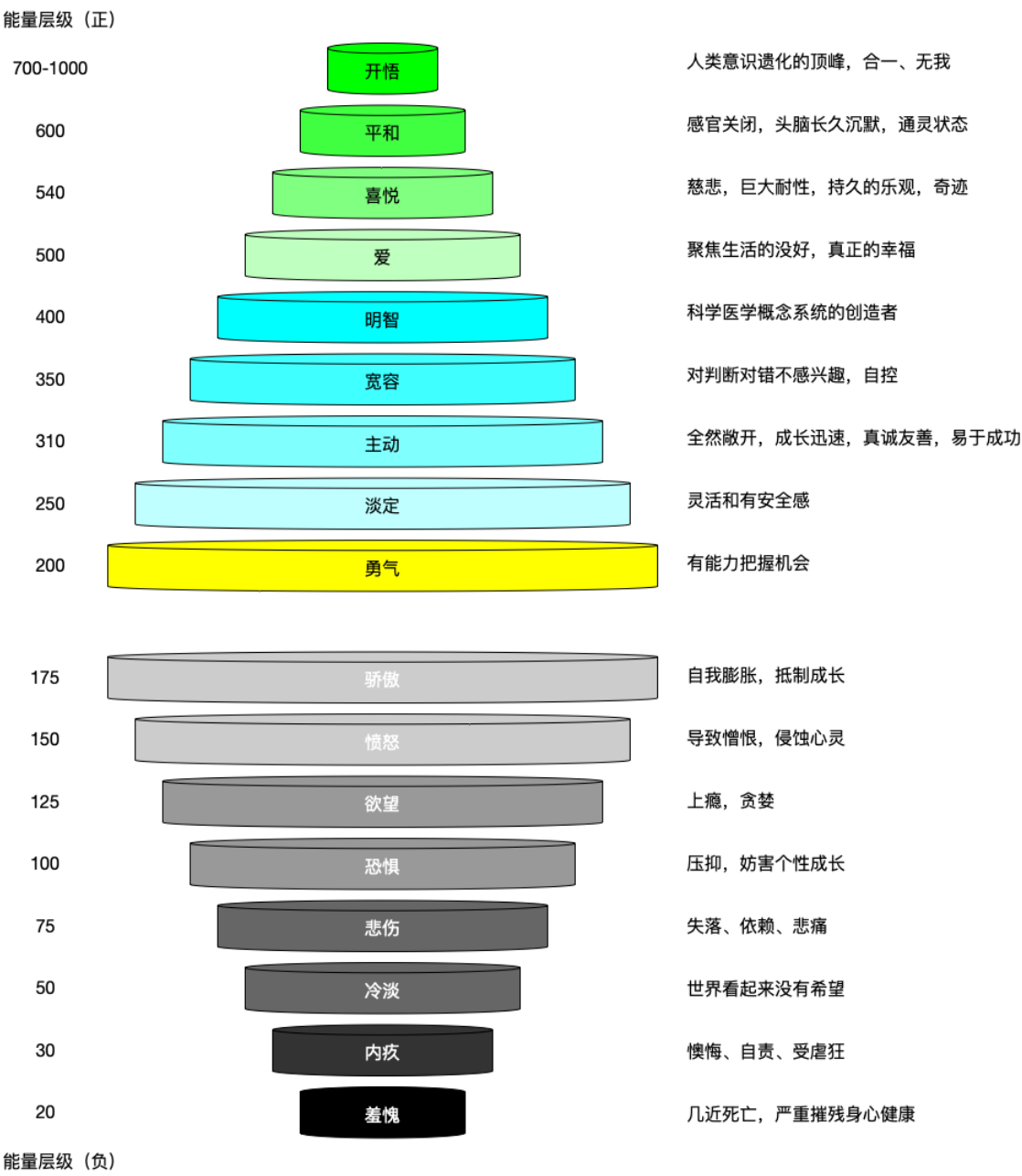
情绪的分类

基本情绪理论

基本情绪在人类当中普遍存在。

六情说：好、恶、喜、怒、哀、乐

情绪分类表：北上、愤怒、厌恶、恐惧、兴趣、高兴

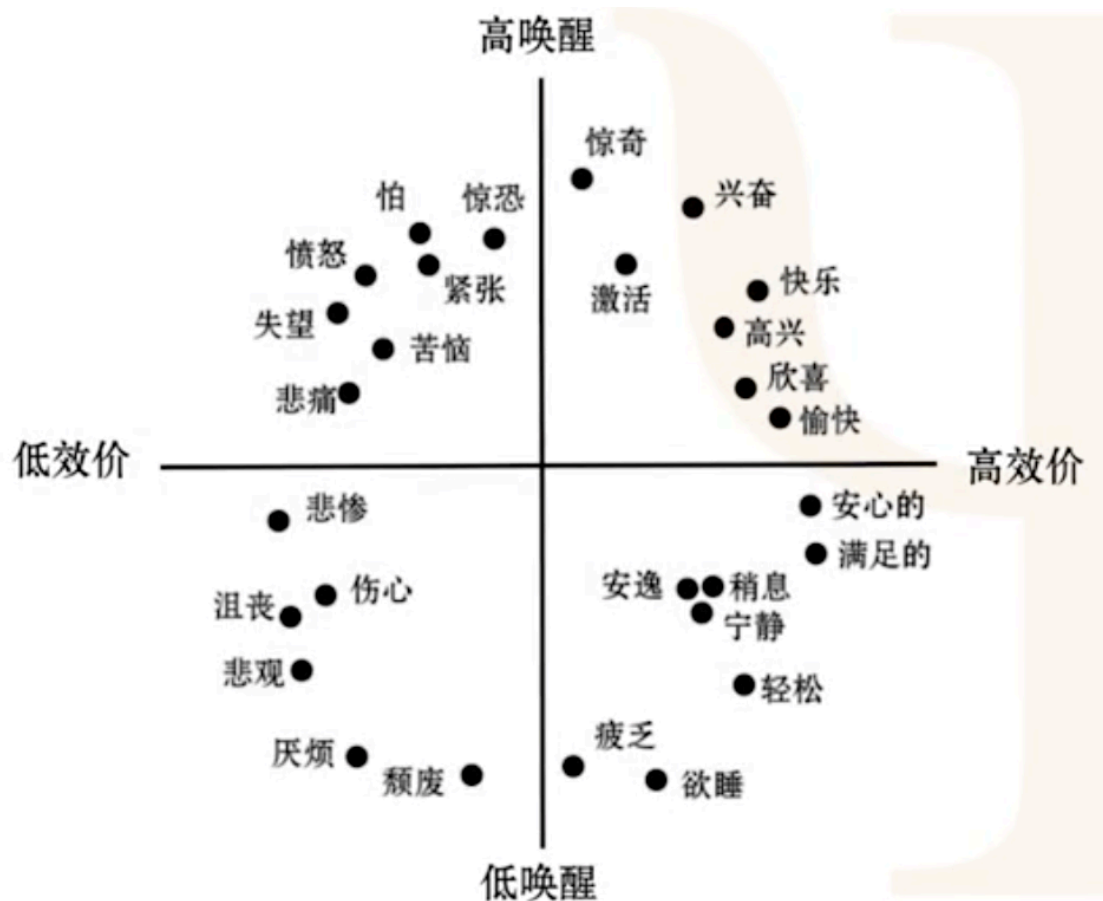


情绪维度理论

两维度理论：效价和唤醒程度

效价：情绪的愉悦程度

唤醒程度：情绪平静或兴奋的程度



三维度理论：愉快-不愉快、注意-拒绝、激活水平

表情

概念

情绪的外部表现形式，独特的情绪语言，任何一个情绪都是三种表情通力协作的结果

分类

- 面部表情
- 动作表情
- 言语表情

面部表情

人类表达情绪最主要的表情动作

三个重要区域：

- 额眉-鼻根区
- 眼-鼻区
- 口唇-下巴区

动作表情

除面部之外身体其他部位的表情动作

主要部位：头、手、脚

肢体动作比面部表情更能传递情绪

言语表情

情绪在言语的声调、节奏和速度上的表现

节奏、速度

压力

压力感

压力是客观存在的，压力不一定是坏事

压力 + 个人因素 = 压力感

压力感 + 强度 + 时间 = 影响健康

影响压力感产生的因素一个性特征

A型性格 VS B型性格

A型性格

- **时间紧迫感**：最短时间干最多的事
- **无端的敌意**：竞争是人生，成功就是价值，打击一切阻碍力量

特点：

1. A型性格患冠心病是B型性格的4.5倍
2. 在心脏病患者中，A型性格达98%
3. 胃溃疡病患者中A型性格占61.1%，胃癌患者占56.67%，均明显多于普通人（占37.87%）

应激反应

一种反应模式，当刺激事件打破了有机体的平衡和负荷能力，或者超过了个体的能力所及，就会体现为压力感。

急性应激：短暂的唤醒状态，应对突然出现的压力事件。对认知机能、心理健康都会产生负面影响

急性应激的三进程

易疲劳	单次疲劳期恢复时间延长（熬夜恢复时间边长）； 疲劳间隔在缩短
睡眠障碍	失眠； 早醒； 多梦（特异性梦）
躯体化特征	心因性疾病； 病理特征与心理特征

慢性应激：长期的唤醒状态，内外资源物理满足压力事件的要求。

如何让自己快乐起来？

坏情绪产生

情绪是伴随着认知过程产生的对外界事物的生理反应。



情绪管理

情绪管理并非情绪压抑，而是要把坏情绪控制在合适的范围以内，还要有目的地调节它，用合理的方式将坏情绪疏散出去，达到既不害人也不害己的效果。

情绪对健康的影响具有跨地区的一致性

情绪、饥饿、住所、安全感，那个对健康影响最大？**情绪：46%**
不同GDP国家之间对比研究，低GDP国家比高GDP国家情绪对健康影响更显著。

亡羊补牢法-情绪管理环节

- 让身体快乐起来
- 宣泄情绪：运动、倾诉、哭泣
 - 放松身体：吃美食、购物
 - 转移注意力：看剧、旅游
- 注意：1、找到适合自己的方法；2、当日事当日闭。**

未雨绸缪法-认知过程环节

认知失调理论：人对一件事情的评价主要来源于三个方面，**认知、情感、行为**，如果三者协调一致的，人就会很舒服；但如果三者之间出现了矛盾，人就会处在一种**认知失调**的状态。

归因理论：

内部原因	个体本身的因素，如能力、兴趣、态度、努力等		
外部原因	周围环境因素，如对手竞争、运气、工作难度等		

利己归因

	成功	失败
--	----	----

自我	内归因	外归因
他人	外归因	内归因

这样的归因很阿Q，阿Q不得心理疾病。
先用利己归因，消融内心坏心情，然后查缺补漏，完善自己。
改变能改变的，接受不能改变的，你就是最强大。

智商与情商

情绪智力

多元智力理论

人生成功的关键并不取决与某一独占性的智力，而取决于更广泛的多元智力。
多元智力包括7种关键变量。

言语智力	传统智力测验
数学逻辑智力	传统智力测验
空间智力	建筑师、艺术家
身体运动智力	舞蹈家、体操运动员
音乐智力	作曲家、音乐演奏家
人际智力	人事智力
内省智力	人事智力

人事智力

人际智力	理解他人的能力，包括准确识别会赢他人的情绪、动机和欲望等	成功的销售、政治家、商人、领袖
	了解别人，与他人和谐共处	
内省智力	正视及辨识自身情感、动机、欲望、需要等，并以此引导自身行为的能力	
	了解自己，与自己和谐共处	

情绪智力

1990年，美国心理学家萨洛维和约翰梅耶提出了情绪智力的概念。

情绪智力就是人对自己和他人的情绪，准确识别、合理处置的能力。情绪智力可以帮助人赢得良好的人际关系。

情商：情绪智力商数

1. 了解自身的情绪
2. 管理自身的情绪
3. 自我激励
4. 识别他人的情绪
5. 处理人际关系

随着学历提高情绪智力降低

情商与智商的关系

- 情绪智力也是情绪的一部分，情商高的人智商不会太低
- 智商能够预测个体可以胜任哪个级别的岗位
- 情商则预测谁会成为最优秀的领导者
- 智商是失业成功的入门能力，而情商决定了最后的胜出
- 智商主要与工作学习相关，而情商与工作学习和生活都密切联系