心境，心态，态度，情绪，需求

# 心态

是为了满足当前动机而展现出的心里状态，通过行为，情绪，言语表现出来，这种心理状态有多种；不同的心态之间的差异，表现出了这个人的观念取向，即认同的条条框框；

当外界给予主体一个刺激后，主体会首先体验到情绪；产生何种情绪，由主体对当前生存环境的认识（包括自我所有和外界环境），以往经验，个人观念取向决定。其次，开始通过表情，言语，动作表达这种情绪。

一种心态是一种稳定的 刺激-情绪 反应，一种客观的存在的，不是某主体特有的；心态是可以选择的；情绪表达是可以伪装的；

某主体在某个心态上的选择，实际上是对某一个或多个观念的选择；观念上的选择可能不是出于自身利益上的，而仅仅是逻辑或是遵守规则上的；

# 情绪

* 产生积极行为的系统：产生快乐情绪，使动物乐于探索周围的世界。
* 产生[战斗或逃跑](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%88%98%E6%96%97%E6%88%96%E9%80%83%E8%B7%91" \o "战斗或逃跑)反应的系统：产生恐惧或愤怒，使动物判断迎战或逃跑。
* 产生消极行为的系统：产生[焦虑](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%84%A6%E6%85%AE" \o "焦虑)，使动物行为僵硬、消极。

情绪既是主观感受，又是客观生理反应，具有目的性，也是一种社会表达。情绪是多元的、复杂的综合事件。[[5]](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%83%85%E7%BB%AA" \l "cite_note-5)情绪构成理论认为，在情绪发生的时候，有五个基本元素必须在短时间内协调、同步地进行。[[6]](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%83%85%E7%BB%AA" \l "cite_note-6)

* **[认知](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%AE%A4%E7%9F%A5%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%A6" \o "认知心理学)评估：**注意到外界发生的事件（或人物），认知系统自动评估这件事的感情色彩，因而触发接下来的情绪反应（例如：看到心爱的[宠物](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%AE%A0%E7%89%A9" \o "宠物)死亡，主人的认知系统把这件事评估为**对自身有重要意义**的**负面**事件）。
* **身体反应：**情绪的[生理](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%94%9F%E7%90%86" \o "生理)构成，身体自动反应，使主体[适应](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%80%82%E5%BA%94" \o "适应)这一突发状况（例如：意识到[死亡](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%AD%BB%E4%BA%A1" \o "死亡)无法挽回，宠物的主人[神经系统](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A5%9E%E7%BB%8F%E7%B3%BB%E7%BB%9F" \o "神经系统)觉醒度降低，全身乏力，心跳频率变慢）。
* **感受：**人们体验到的主观感情（例如：在宠物死亡后，主人的身体和心理产生一系列反应，主观意识察觉到这些变化，把这些反应统称为“悲伤”）。
* **表达：**面部和声音变化表现出这个人的情绪，这是为了向周围的人传达情绪主体对一件事的看法和他的行动意向（例如：看到宠物死亡，主人紧皱眉头，嘴角向下，[哭泣](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%93%AD%E6%B3%A3" \o "哭泣)）。对情绪的表达既有人类共通的成分，也有各地独有的成分。[[7]](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%83%85%E7%BB%AA" \l "cite_note-7)
* **行动的倾向：**情绪会产生[动机](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8A%A8%E6%9C%BA" \o "动机)（例如：[悲伤](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%82%B2%E5%82%B7" \o "悲伤)的时候希望找人倾诉，[愤怒](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%86%A4%E6%80%92" \o "愤怒)的时候会做一些平时不会做的事。）。

1. 一种应激模块；对于一种外界刺激的模块化的反应；
2. 情绪感知，自我意识的情绪感知，对外界刺激环境的一种认识；这种认识，是贯穿过去的经验，现在的状态和未来的发展方向得一种串联；
3. 情绪表达，表达一种当下的处境和对处境的接下来的行为反应，情绪表达也是一种行为反应；这种处境可能来自自然因素，如一个物品，一首歌；也可以是人为因素，如一段回忆，他人的行为或传递的一些信息；

# 心境

需求 效用 价值观

需求？ 要的是某种特定环境

第一届爱迪生奖学金诞生时，爱迪生向奖学金的获得者提出了以下几道问题：1.如果你有百万遗产，你会怎样使用？2.幸福、快乐、舆论、名誉、金钱、爱情，你愿意为哪项拼命奋斗？3.当临终前回顾自己一生，你拿什么作为标准衡量自己是成功还是失败？4.你认为什么时候可以说谎？

作者：成长分子

链接：http://www.zhihu.com/question/20447176/answer/21795770

来源：知乎

著作权归作者所有。商业转载请联系作者获得授权，非商业转载请注明出处。

思考问题时注意：

虚无化

将结局推演出来，便放弃了当下

错乱化：

人生百态，没有绝对