

心理学中的情绪理论

◆何籽含

(彭水苗族土家族自治县中学校 25 班)

摘要:情绪是日常生活中,每个人都会有的一种心理活动,情绪可以带给人快乐和满足,也可以带给人悲伤和苦恼,这是每一个人亲身体验着的一种心理活动,情绪可以表达有时用语言无法表达出来的感情。无论是外部的语言交际还是内在的彼此沟通,通过人们的面部表情以及声调、姿态的工作都可以表达出一个人的情绪,本篇文章将详细介绍心理学当中的情绪理论。

关键词:心理学;情绪理论;内心感受

现如今我国已经迈入了信息技术和市场经济的时代,很多东西都和过去纯朴的生活不一样了,现在的社会生活竞争愈发激烈,过去过的贫苦简朴的生活已经被打破了,现在生活的时代早就已经不是过去那个平静的时代了。在如今的信息技术和市场经济的大背景下,稍微不注意,就会被时代所淘汰,因此内心波澜和情绪冲突逐渐变得多了起来。为了适应现今的这个形式,心理活动开始变得活跃了起来,心理学中的情绪理论由此诞生。然而如果想要适应现在这个社会,其实是不容易的,情绪是一个人的心理生活当中不可缺少的一部分,它无时无刻不在起着作用,它是检测内心状态的一把标尺,如果想要建立一个美好健康的个人生活的话,就要学会控制好心理上的情绪,在心理生活中构建出乐观进取的体验结构,减少或避免痛苦心理的产生,将情绪控制好,是建立美好生活的重要标志。

一、情绪的属性及其概念

情绪是由人的多种感觉和思想以及行为综合产生的一种生理状态,在日常生活中,每个人都可以感受到的,最普通的一种情绪,就是喜怒哀乐,当然也有一些细腻的情感,是每个人针对不同的事件所产生的一种细微的情感,比如说嫉妒、羞愧和自豪等。情绪一般不是平白无故产生的,而是和自己的心情以及性格等因素互相作用而产生的,当然有时情绪也会受到荷尔蒙和神经递质影响。情绪分为正面情绪和负面情绪,无论是正面情绪,还是负面情绪都会引起人们做某一些事情的动机。

人的情绪可以分为天生和后天控制,与生俱来的情绪,称其为基本情绪,后天学习到的情绪,称其为复杂情绪,基本情绪是与人们的日常生活息息相关的,是人类最基本的一个对生活的反应。而复杂情绪则是需要人与人之间互相交流,互相沟通,互相学习才能够得到的一种情绪,正是因为这样,所以每一个人所拥有的复杂情绪数量以及他们对情绪的定义都是不同的,

其实关于情绪的确切含义,哲学家以及心理学家已经争论了有 100 多年了,其实真正意义上情绪要有 20 种以上的定义,虽然这 20 种以上的定义各不相同,但是基本上都承认了情绪是由以下三种成分组成的。第一种,情绪涉及身体的变化,这些变化是情绪的表达形式,第二种,情绪涉及有意识的体验,第三种,情绪包含了对外界事物的评价,在情绪的定义当中,情绪与情感的关系是辩论争议的重要方面。

二、情绪理论的演变

通过对近百年来的情绪心理学的研究,可以看出有许多学派的代表人物,从各自的立场出发,形成了各派林立、多种理论并存的局面,情绪理论的演变历程为后继者根据实际情况以及时代发展的状况,总结前人成果并在其基础上取其精华,去其糟粕,建立一个更加综合又有自己独特见解的理论体系,这就是情绪理论的演变过程。

1. 早期理论

早期的情绪理论是以达尔文学说作为启蒙的理论,在讲述心理学当中的情绪理论时就无法越过三位生物学、心理学和精神病学的伟大开创者,这三位开创者为达尔文、詹姆士和佛洛伊德,同时他们也是情绪心理学的创始人。站在达尔文进化观点的角度来看,情绪是人类种族进化的一种证据,从情绪的延伸和发展上,可以看出这是人类行为得以延续的机制。人的感情以及智慧的心理活动都是通过进化阶梯获得的,达尔文认为情绪是人类进化到

高级阶段的一种表现,当看到发展到今天的心理学中的情绪理论时,就可以明白达尔文的见解也是正确的,但是令人遗憾的是达尔文的学说在心理学当中被忽视了,特别是在詹姆士以后,情绪研究集中在外周神经反馈和中枢神经定位的路线上,达尔文的进化论被人们遗忘了将近一个世纪之久,一直到 20 世纪 70 年代才又被人们所提及,并且进行了进一步的研究。

2. 情绪的激活理论

情绪的生理学研究由于受到了达尔文和詹姆士主流学派的影响,此研究已经进行了一个世纪,随后詹姆斯的理论成为了当时一定期限内情绪研究的主导方向,自二世纪 30 年代开始,有许多研究者都将目光集中到了生理激活的研究上面,他们将激活和唤醒概念纳入他们所研究的理论框架当中,并且非常重视生理激活在情绪产生当中起到的作用,这种集中的研究为后来许多情绪心理学家的研究,概念提供了非常重要的,理论方向,也成为了其概念形成的重要组成部分,并且成为了这 40 年代以后情绪研究的主要趋势,这个有神经激活的单一微量形成的激活论,一直被研究,并且保持到了 60 年代,系统的激活情绪理论是由达飞在 40 年代初期形成的,此理论认为应该以生理激活来解释情绪的真正含义,这种思想代表着情绪取消派,并且有着非常明显的倾向。

三、结语

情绪是日常生活中非常常见的一种心理现象,在生活和生存的方方面面都可见到情绪,但是长期以来由于理性主义的压制,对于情绪的研究一直受到排斥或者是不理解,所以这就导致情绪理论的研究的过程过于坎坷,一直到 19 世纪 80 年代,才由詹姆士扣响了开启情绪研究的科学大门。此后的 100 多年以来,西方对于情绪理论的研究有了非常大的进步,特别是随着科学技术的不断发展,情绪理论得到了更加大的发展空间,并且得到了进一步的繁荣。

参考文献:

- [1] 艾夫里尔 Averil, J. R. (1982). Anger and Aggression: An Essay on Emotion. New York: Springer-Verlag.
- [2] 伊扎德 Izard, C. E. (1991). The Psychology of Emotions. New York: Plenum Press.
- [3] 斯蒂恩斯 Stearns, C. Z. (1993a). Sadness. In M. Lewis & J. M. Haviland (eds) Handbook of Emotions, pp. 547-562. New York: Guilford Press.

