

# 情绪管理

水资源与环境学院  
常维







# 情绪概念

情绪——人对客观事物是否满足自己需要而产生态度体验。

了解情绪要素：

- (1) 情绪有其生理上改变；
- (2) 情绪是一个内心感受和体验；
- (3) 情绪有各种表现形式：如面部表情、声音表情、动作表情。

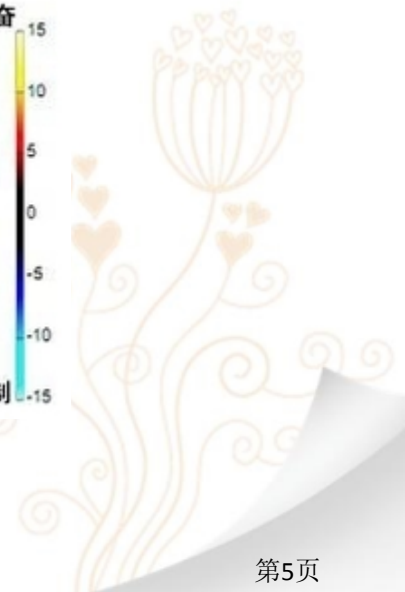
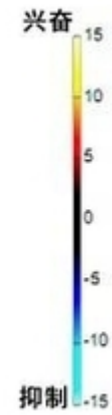
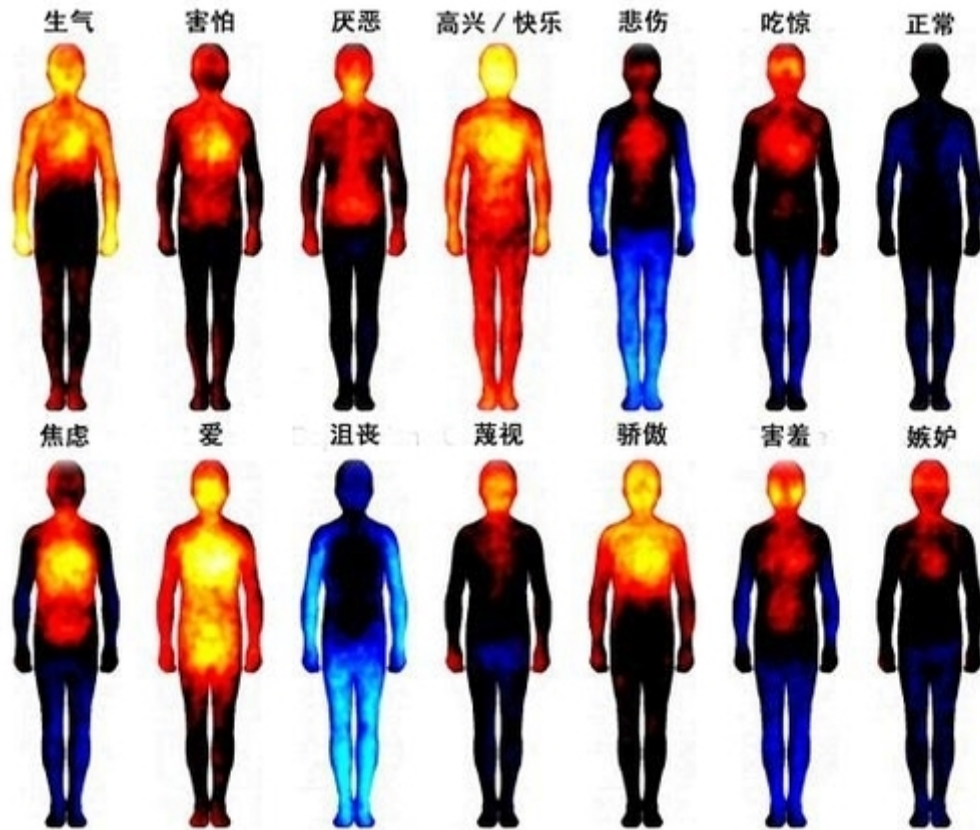




- 芬兰阿尔托大学研究人员绘制了一张人体“情绪地图”
- 调查超出700名来自芬兰、瑞典和台湾参加者。试验中参加者会接收包含带有情绪话语、故事、电影或是小说刺激，然后被要求用颜色标出他们感觉到身体活跃度增加或降低部位。



人体感情地图





# 情绪普遍性





# 情绪普遍性





# 情绪分类

## (1) 主动情绪和消极情绪（正性和负性情绪）

主动情绪：希望、信心、同情、乐观、忠诚。。。

消极情绪：恐惧、仇恨、愤恨、贪婪、嫉妒。。。

## (2) 基本情绪和复合情绪

基本情绪：喜、怒、哀、惧、爱、恶（厌恶）、羞耻、诧异

复合情绪：两种以上情绪混合







# 课堂练习：我情绪怎样？

- 请准备纸笔思索以下问题——
- 我常见情绪是什么？
- 我偶发极端情绪有哪些？
- 我情绪强度有多大？
- 我情绪是否健康？

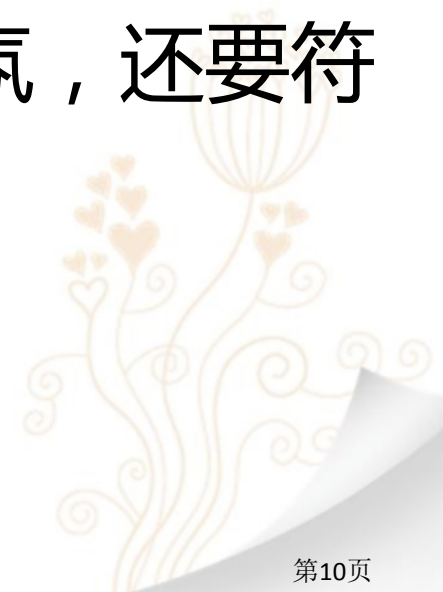




# 健康情绪普通评价

健康情绪：

指人能表现出与环境协调一致情绪反应。情绪反应不但要符合当初场所、气氛，还要符合人年纪、身份、文化特点。





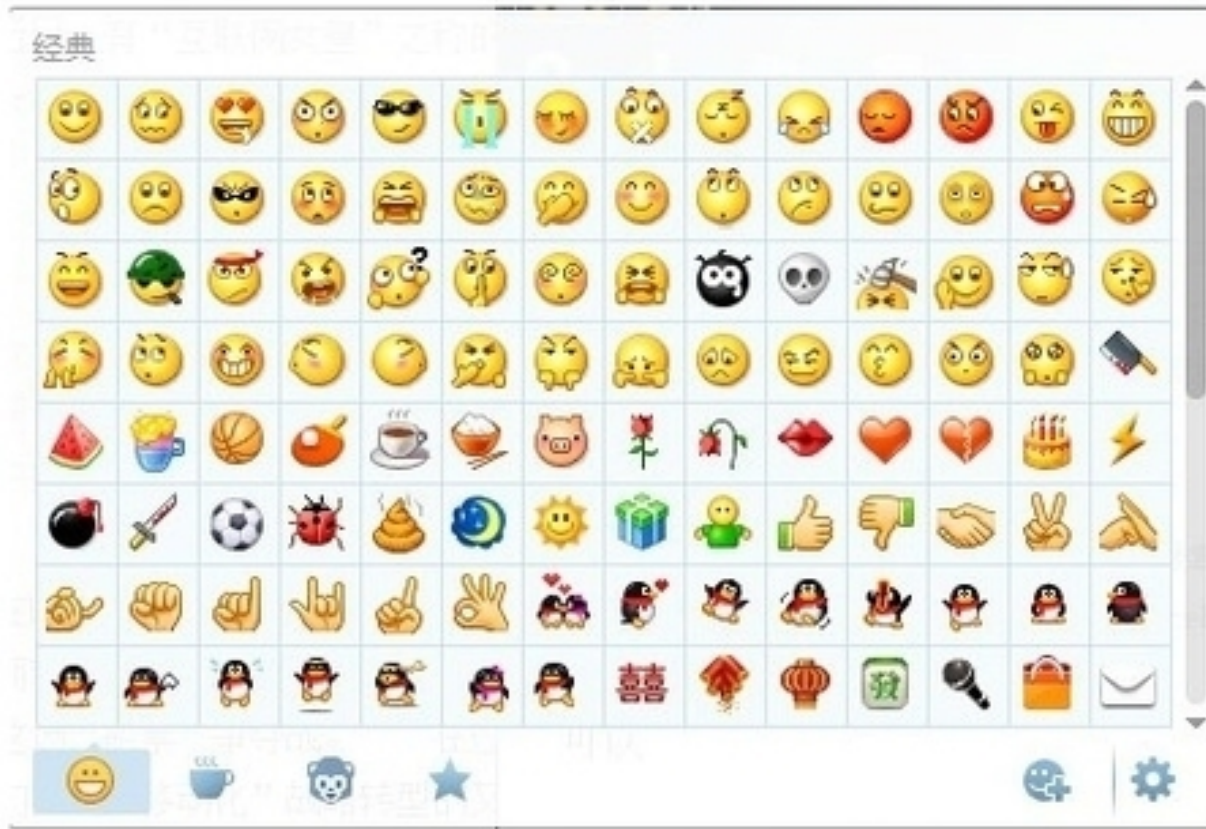
# 健康情绪特点

- 要有喜、怒、哀、惧正常情绪反应。
- 主动情绪体验多于消极情绪体验。
- 随年纪增加，高级社会情感（如道德感、理智感、美感）不停完善和发展。





# 情绪非语言表示





# 情绪非语言表示



## 姿势语言：

是经过四肢与躯体改变来表现人各种情绪状态，可分为身体表情和手势表情。





# 情绪非语言表示



## 面部表情：

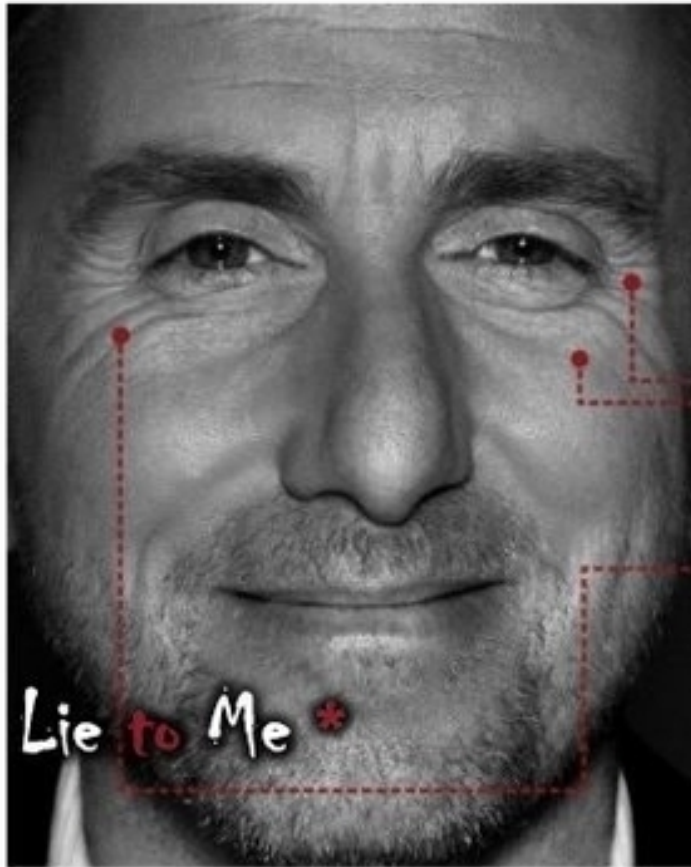
**人面部表情最为丰富，它是经过眼部肌肉、颜面肌肉和口部肌肉来表现人各种情绪状态。**







\* Universal Main Expressions 5/7



快樂，高興

# happiness

A real smile always includes: \* 真心的笑容包括

① crow's feet wrinkles

\* 會有類似鷹爪皺紋

② pushed up cheeks

\* 臉頰上揚鼓起

③ movement from muscle that orbits the eye

\* 扯動眼窩周圍的肌肉

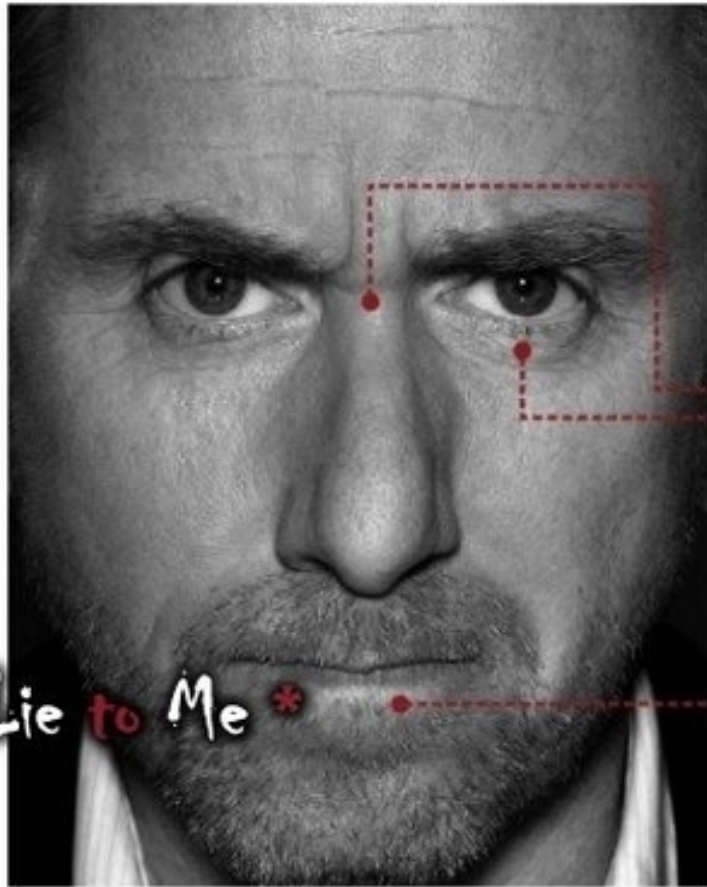


LTM官方-七大常用表情解讀圖鑒\*





★ Universal Main Expressions 1/7



## anger 憤怒

- ① eyebrows down and together  
★ 眉毛下揚且并攏
- ② eyes glare  
★ 眼睛怒視
- ③ narrowing of the lips  
★ 嘴唇緊鎖



LTM官方-七大常用表情解讀圖鑒★



\* Universal Main Expressions 6/7



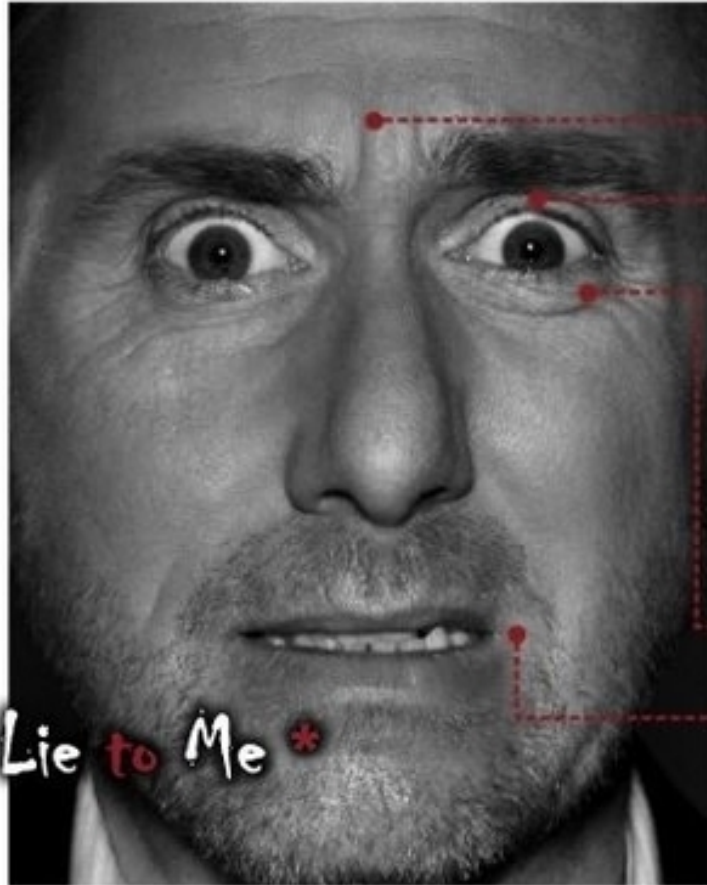
悲伤

sadness

- ① drooping upper eyelids  
\* 上层眼皮下垂
- ② losing focus in eyes  
\* 两眼无光
- ③ slight pulling down of lip corners  
\* 两侧嘴角微微下拉



LTM官方-七大常用表情解讀圖鑒\*



# fear 恐懼，害怕

① eyebrows raised and pulled together

\* 眉毛上揚且緊鎖

② raised upper eyelids

\* 眼皮上揚

③ tensed lower eyelids

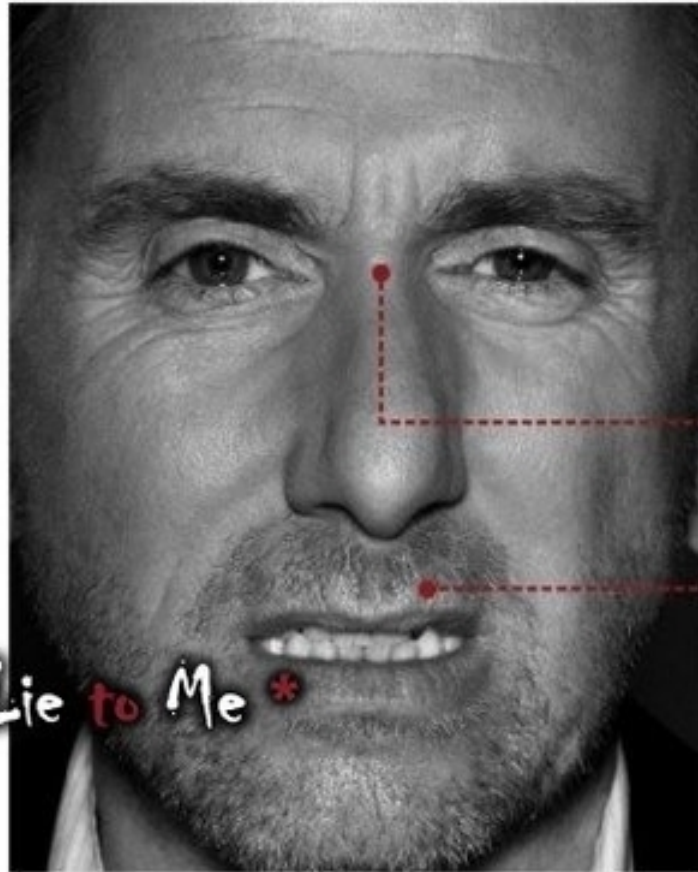
\* 眼皮收緊

④ lips slightly stretched horizontally back to ears

\* 嘴唇微微張開  
水平靠近兩耳



LTM官方-七大常用表情解讀圖鑒\*



# 厭惡，討厭 disgust

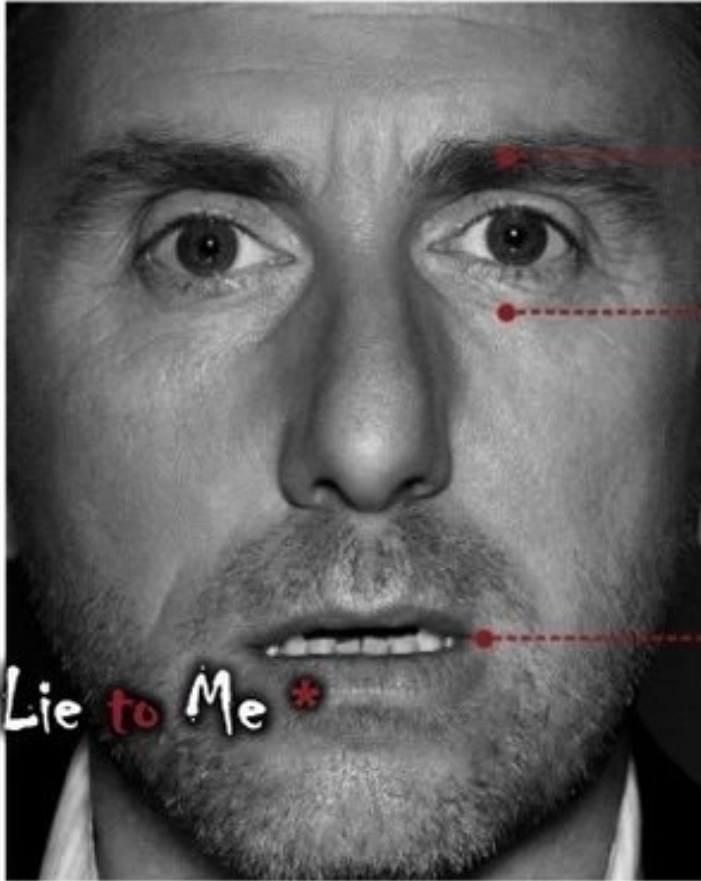
- ① nose wrinkling  
\* 印堂起皺紋
- ② upper lip raised  
\* 上嘴唇上揚



LTM官方-七大常用表情解讀圖鑒\*



\* Universal Main Expressions 7/7



惊讶

**surprise**

\* 表情只持续1秒钟:

Lasts for only one second:

① eyebrows raised

\* 眉毛上扬

② eyes widened

\* 两眼瞪大

③ mouth open

\* 嘴巴微微张开



LTM官方-七大常用表情解讀圖鑒\*



# contempt

轻蔑

① lip corner tightened and raised on only one side of face

\* 嘴角翹起且只展露在臉部一側



LTM官方-七大常用表情解讀圖鑒\*



# 情绪影响

## 1、情绪与健康息息相关

生理学研究发觉，人在不不一样情绪状态时，**下丘脑、脑下垂体、自主神经系统**都会有一定生化改变，并由此引发身体各器官功效改变。这就是情绪能够致病生理学基础。





# 情绪影响

比如，人在不一样情绪状态下，心律、血压、呼吸以及内分泌、消化系统等，都会发生对应改变。

悲伤时，人会出现食欲减退，消化不良等症；

激动时，会出现血压升高，心跳加紧现象；

而高兴时，人体会分泌对身体有益荷尔蒙，使肌体平衡，免疫力增强。

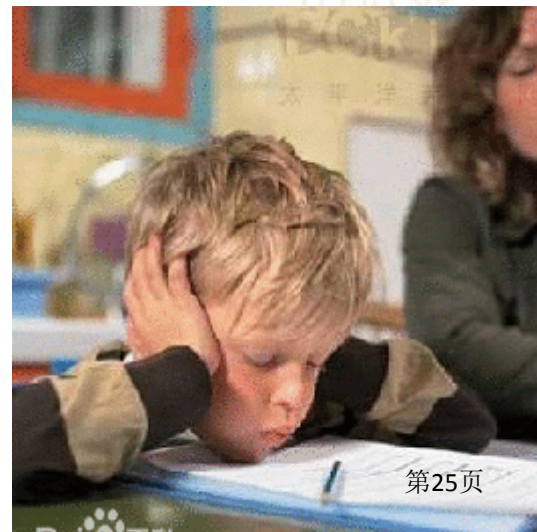




# 情绪影响

古代阿拉伯学者阿维森纳，曾把一胎所生两只羊羔置于不一样外界环境中生活：

一只小羊羔随羊群逐水草高兴地生活；而在另一只羊羔旁栓了一只狼，它总是看到自己面前那只野兽威胁，在极度惊慌状态下，根本吃下去东西，很快就因恐慌而死去。





# 情绪影响

据联合国卫生组织调查，当今人类疾病有**70%**以上是由不良情绪造成。美国教授研究也表明，因情绪担心而患病者占门诊病人**76%**。

情绪状态改变能够引发**血压和心率**改变。假如处于长久而重复处于过分**担心**或者**情绪激动**状态下，则轻易发展为**高血压病**。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/468046110061006107>