



情绪七彩虹

Psychologically Healthy Education





情绪七彩虹

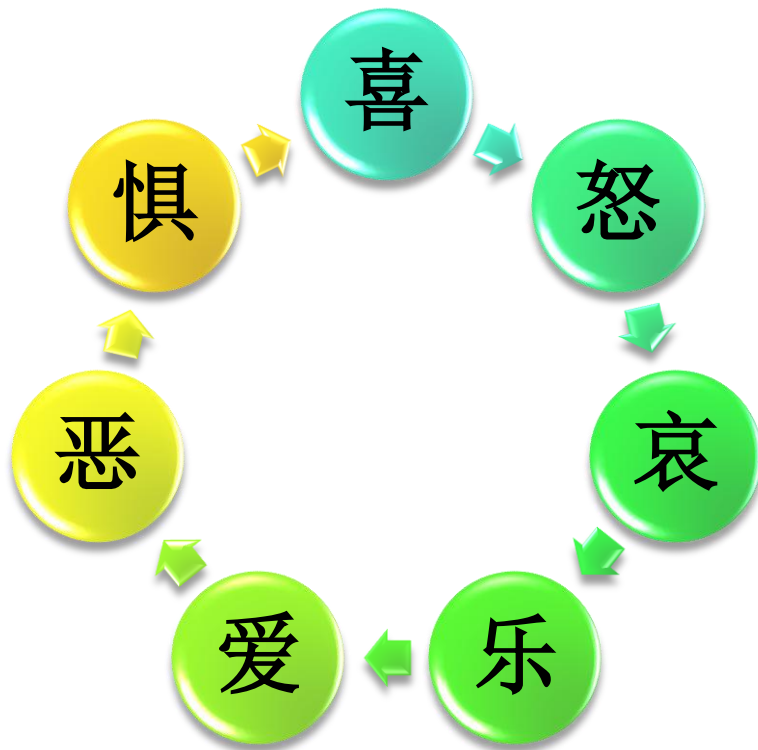
多变的天气



善变的心情

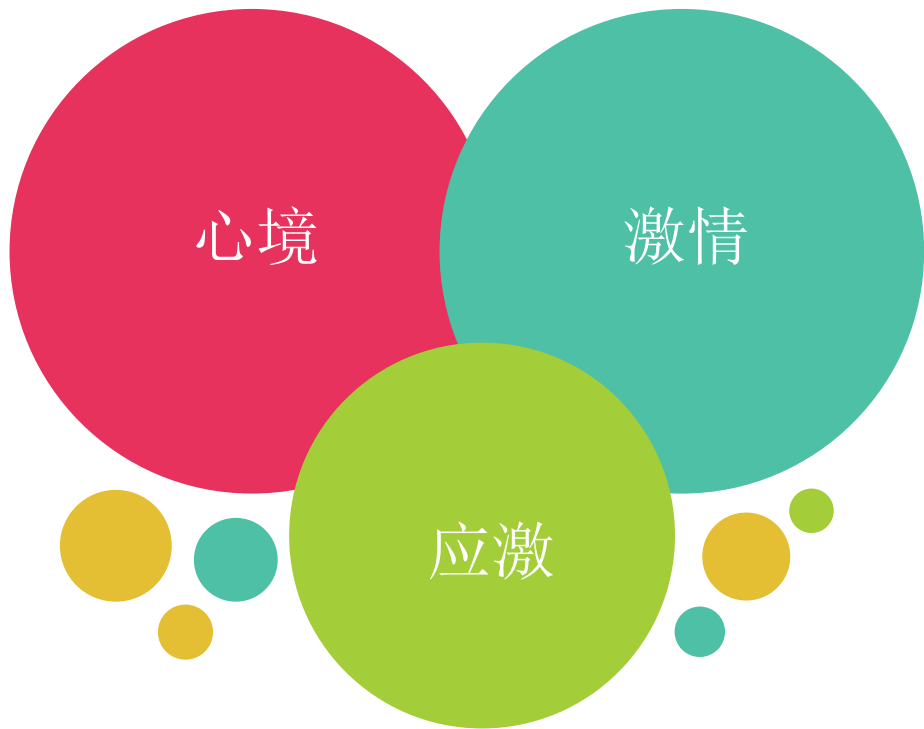


情绪七彩虹





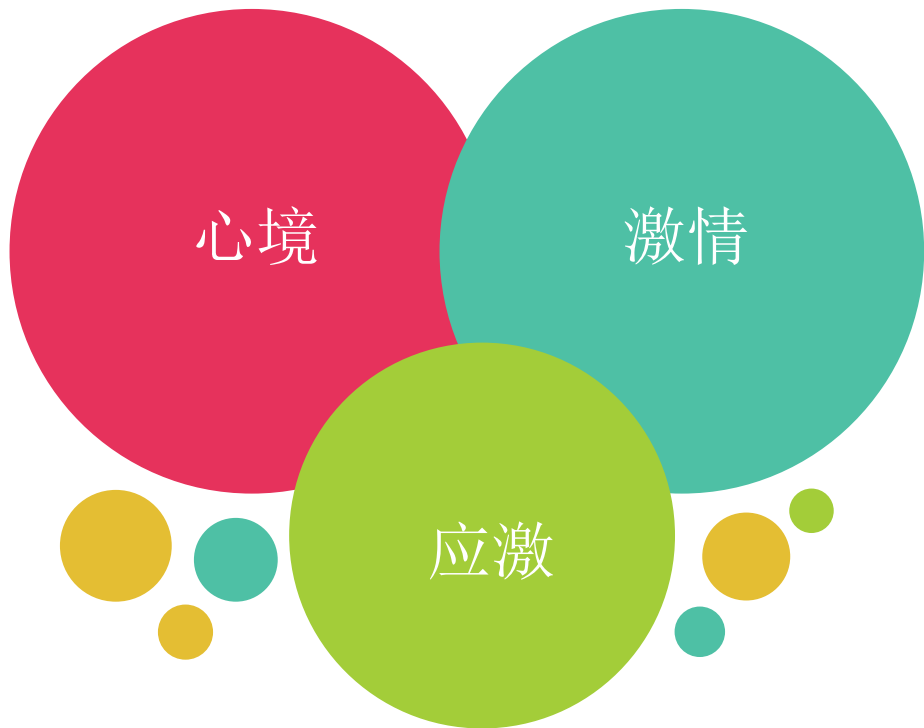
情绪七彩虹



根据情绪发生的强度，持续的时间和紧张度，可以将情绪分为心境，激情，和应激



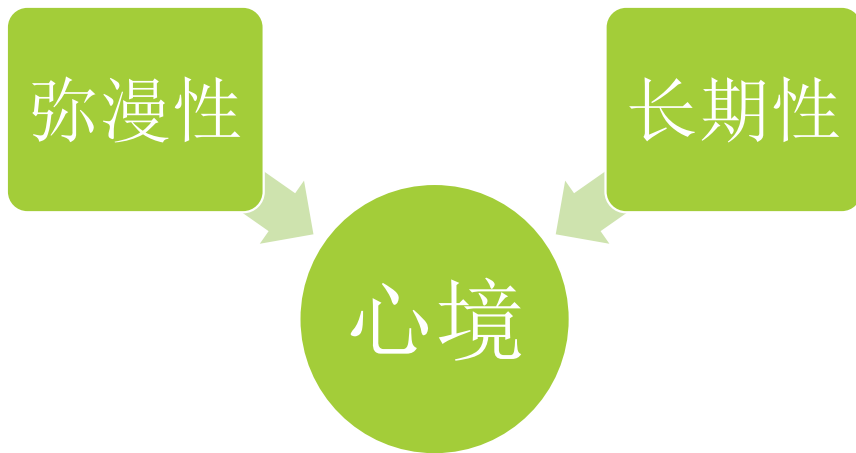
情绪七彩虹



心境是一种微弱、平静和持久的情绪状态。



情绪七彩虹





情绪七彩虹

心境的弥散性是指当人具有了某种心境时，这种心境表现出的态度体验会朝向周围的一切事物。



“忧者见之而忧，喜者见之而喜”就是心境弥散性的表现。



情绪七彩虹

心境的长期性是指心境产生后要在相当长的时间内主导人的情绪表现。



林黛玉的悲花伤秋，多愁善感，抑郁敏感就是她心境长期性的表现。



情绪七彩虹

心境的弥散性是指当人具有了某种心境时，这种心境表现出的态度体验会朝向周围的一切事物。

弥散性

“忧者见之而忧，喜者见之而喜”就是心境弥散性的表现。

心境

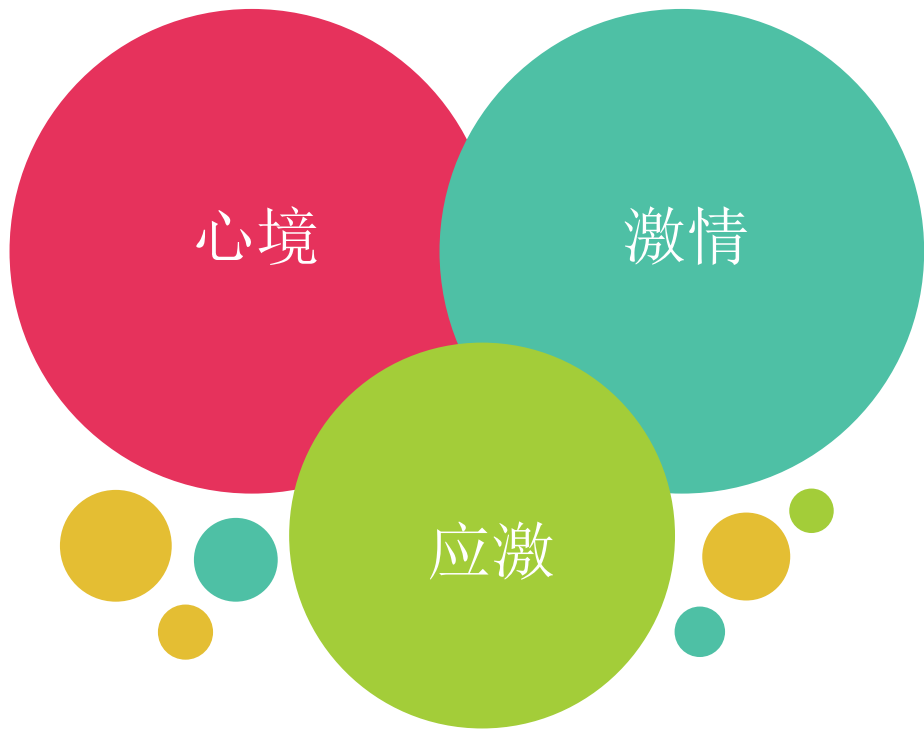
心境的长期性是指心境产生后要在相当长的时间内主导人的情绪表现。

长期性

林黛玉的悲花伤秋，多愁善感，抑郁敏感就是她心境长期性的表现。



情绪七彩虹



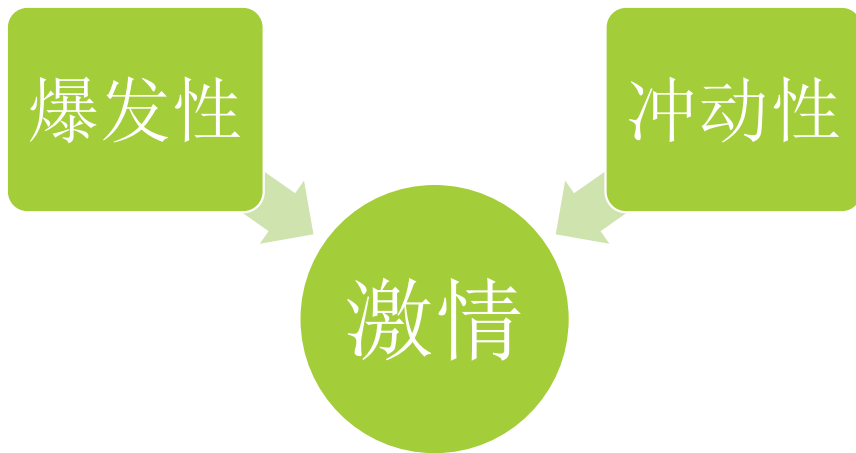
十年寒窗无人问，一朝成名天下知



激情是一种强烈的、爆发性的、为时短暂的情绪状态。



情绪七彩虹





情绪七彩虹



战士在战场上冲锋陷阵



情绪七彩虹



画家在创作中，尽情挥洒，浑然忘我



情绪七彩虹



运动员在报效祖国的激情感染下，敢于拼搏，勇夺金牌



情绪七彩虹

激情可以激发内在的心理能量，成为行为的巨大动力，提高工作效率并有所创造。

积极

运动员在报效祖国的激情感染下，敢于拼搏，勇夺金牌。

激情

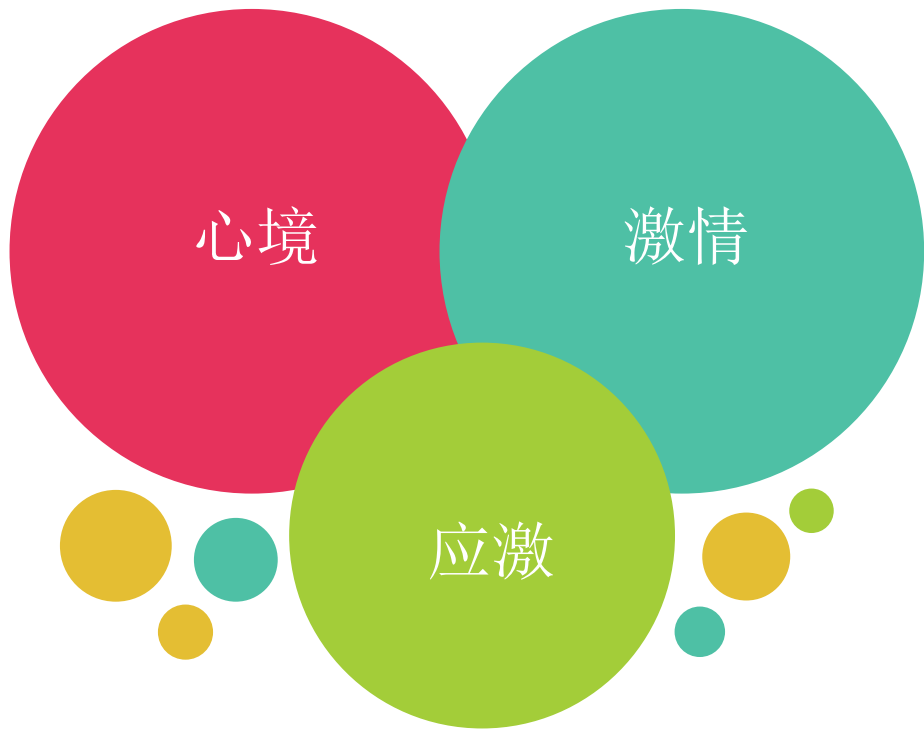
消极

激情状态下人们会失控，会有时任性而为，不计后果。造成不可挽回的损失。

一些青少年犯罪，就是在激情的控制下，一时冲动，酿成大错。



情绪七彩虹



应激是指人对某种意外的环境刺激所做出的适应性反应。



情绪七彩虹

积极的应激反应表现为沉着冷静、急中生智，全力以赴地去排除危险，克服困难。

积极

在应激状态下，生理发生显著的变化，从而增加身体的应变能力。

应激

消极的应激反应表现为惊慌失措、一筹莫展，或者发动错误的行为，加剧了事态的严重性。

消极

过于强烈的应激情绪，会导致人的临时性休克甚至死亡，还会导致心理创伤。



情绪七彩虹



根据情绪发生的强度，持续的时间和紧张度，我们将情绪分为哪三种形式那？这三种都有什么样的特征那？