



# 情绪是怎么来的？

Psychologically Healthy Education





## 课前导入

请你对下面的陈述快速做出回答。

- 1.你常常无缘无故感到无精打采和倦怠吗？
- 2.你是一个多忧多虑的人吗？
- 3.你觉得自己是一个神经过敏的人吗？
- 4.你是否常常觉得人生非常无味？
- 5.你是否总在担心会发生可怕的事情？



## 课前导入

6.你的心境是否常有起伏？

7.你曾经无缘无故觉得“真是难受”吗？

8.你常感到孤单吗？

9.你认为自己很紧张，如拉紧的弦一样吗？

10.当别人寻找你的差错、找你工作中的缺点时，你是否容易在精神上受挫伤？

## 情绪是怎么来的

- 有时欣喜若狂，有时焦虑不安，
  - 有时孤独恐惧，有时满腔怒火，
  - 有时悲痛欲绝，有时舒服愉快。
- 这一切使我们的生活时而阳光灿烂，时而阴霾密布，时而晦涩呆板，形成了一个纷繁复杂的心理世界。





## 情绪是怎么来的



请你用牙齿咬住笔杆保持10秒钟



## 情绪是怎么来的



图片来源：视觉中国 www.vcg.com

请你用嘴叼住笔杆保持10秒钟

## 情绪是怎么来的

➤当你和你的情人在一起的时候，你就会有一种怦然心动的感觉，这个情绪就是由人所激发的。





## 情绪是怎么来的

- “一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”
- 这个情感就是荔枝引发的





## 情绪是怎么来的

- 不是所有的客观事物都能激发情绪，情绪的产生通常与需要有关系！
- 如果你现在饿了，一顿饭就能让你心花怒放。



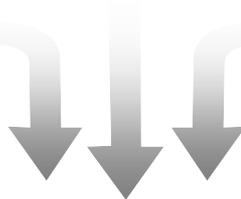


# 情绪是怎么来的

认知层面上  
的主观体验

生理层面上  
的生理唤醒

表达层面上  
的外部行为



**情绪**

个体受到某种刺激后所产生的一种身心激动的状态，是人们在认识事物时的一种主观体验。情绪的体验过程包括三个层面的内容。



外部刺激：父亲的责骂和殴打；

主观体验：脸部火辣辣的，内心委屈、难过；

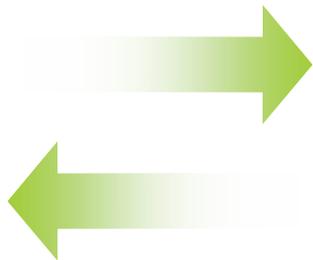
生理唤醒：浑身发抖；

外部行为：泪流满面、号淘大哭

### 外部刺激

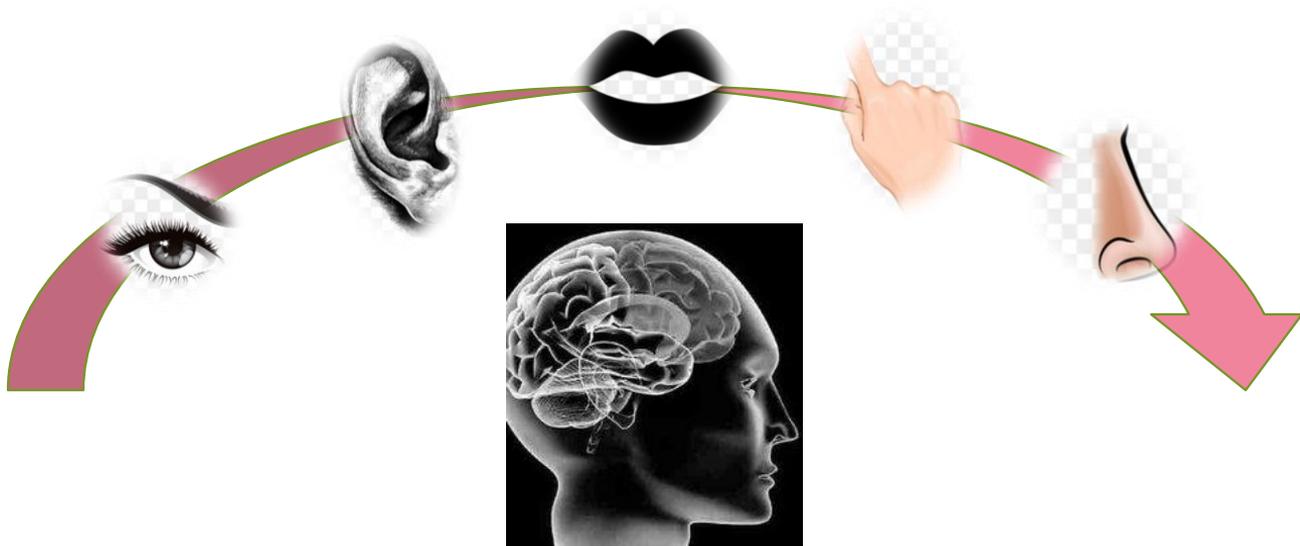


### 外部行为





# 情绪是怎么来的





## 情绪是怎么来的

➤小雅清晨醒来，看到光亮照进屋子，听到窗外树上的鸟儿正在欢叫，她打开窗子，呼吸到了早上清新的空气，闻到了一股花香，





## 情绪是怎么来的

- 想象花园里面的花开了，打算到花园里面玩。（头脑加工）
- 花园里有许多的花，现在正竞相开放。今天休息，她很高兴，准备去花园玩，因为她和喜欢花。





## 情绪是怎么来的



老师布置的作业还没有交，今天必须要写完，小雅叹口气回到了桌子前，开始写作业。

