



石家莊鐵道大學
SHIJIAZHUANG TIEDAO UNIVERSITY

网络精品课程

组织行为学

情绪、情感

主讲：赵莉琴

一、含义

- 情绪与情感是个体对客观世界的一种主观体验，是个体对客观事物是否符合自己需要的态度反应。
- 二者具有微略差别。首先引起二者的需要性质不同。情绪通常指由肌体的天然性需要是否得到满足而产生的心理体验。情感与人的社会需求相联系，情感的基础是人与人之间的关系的需要。
- 二者稳定性上也有差别。情绪具有情景性、激动性和短暂性，它常常在活动中表现出来。情感既具有情景性，又具有稳定性和长期性。
- 情绪情感是可以转化的。情绪长期积累就会转化为情感。而情感在一定条件下，也会以鲜明的、爆发的形式表现出来，表现为一种情绪。

二、特性

- 情绪和情感具有两极性和扩散性两种特性。
- 情绪、情感的两极性表现在肯定和否定的对立性质，比如我们常说的，快乐和悲伤，振奋和消沉等等。
- 情绪、情感的扩散性有两种，一种是内扩散，一种是外扩散。内扩散表现为主体对某一对象产生的某种情绪体验，影响主体对其它对象也产生相同的情绪体验。情绪外扩散是一个人的情绪影响到别人，使别人也产生相同的情绪。

三、分类

- 根据情绪情感发生时的强度、速度、持续时间长短和外部表现，可以把情绪划分为心境、热情和激情三种基本的状态。
- 心境是一种比较持久的，微弱的，具有弥散性特点的情绪状态。
- 热情是一种强有力的、稳定而深厚的情绪体验。热情有两个基本特征：第一，热情是强有力的，影响整个身心，是鼓舞人去行动的巨大力量；第二，热情是深厚的、稳定的而持久的，它使人长久的、坚持不懈地去从事某种活动，并对这种活动产生愉快、满意等积极肯定的情感体验。
- 激情是一种强烈而短暂的、爆发式的情绪状态，往往也是一种比较极端的心理状态，包括狂喜、绝望、悲恸等等。

三、分类

- 根据情绪情感的社会内容的性质，可以分为道德感、理智感和美感。
- 道德感是人们根据一定的道德标准，评价自己和别人的言行、思想、意图时产生的情感体验。
- 理智感是人们认识和追求真理的需要是否得到满足而产生的一种情感。
- 美感是对客观现实及其在艺术中的反映进行鉴赏或评价时所产生的情感体验。美感是由一定的对象引起的，对象的外在形式与内容对美感的产生具有重要影响。

四、情商

- 情商是一种衡量个体情绪智力高低的指标。它能够表现个体控制自己情绪以及揣摩、察觉和驾驭别人情绪的能力，面对压抑情景的挫折承受能力与应变能力。
- 影响、妨碍人们发挥自己大脑的智慧潜能的是各种情绪因素：懒惰、偏执、缺乏自信、得过且过等等。一个高情商的个体，能够更好地控制自己的各种情绪，这也就意味着能够更大地发挥自己的潜力和资源，从而在社会竞争中处于有利的地位。

10% 30%

四、情商

- 个体的情商包括个体的自我意识、自我激励、情绪控制、人际沟通、挫折承受能力。
- 自我意识是个体对自己的认识、评价和期望，是个体自我的一种心理体验。可以通过如下问题的回答，来更好地领会自我意识的涵义。
- 自我激励是个体内心对要争取实现的条件，包括希望、愿望等所产生的一种动力，它是人类活动的一种内心状态。
- 情绪控制。成功最重要因素是对自己情绪的控制和对他人情绪的揣摩。

四、情商

- 人际沟通在个体成功中起着重要的作用，在现实生活中，人们所发生的失利、不幸和不安常常不是来自于外部的客观环境，而恰恰是不善于与周围的人找到共同语言，不善于与周围的个体协调关系而造成的。
- 人际沟通的主要途径是有效的交流，在人际交流中，明白无误的语言、相同的心理感受和恰如其分的反馈将使人际沟通变得更加协调和融合。
- 挫折承受能力。在人生的道路上，如何面对挫折，如何在挫折中把握自己，对成功起着决定性的作用。

小结

- 情绪与情感是个体对客观世界的一种主观体验，是个体对客观事物是否符合自己需要的态度反应。情绪指由肌体的天然性需要是否得到满足而产生的心理体验，情感与人的社会需求相联系。情绪和情感具有两极性和扩散性两种特性。
- 情商是一种衡量个体情绪智力高低的指标，情商对于个体的行为十分重要。一般个体情商包括五大类：个体的自我意识、自我激励、情绪控制、人际沟通、挫折承受能力。