

《情绪心理学》

图书基本信息

书名：《情绪心理学》

13位ISBN编号：9787301086339

10位ISBN编号：7301086334

出版时间：2005-3

出版社：北京大学出版社

作者：孟昭兰

页数：333

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《情绪心理学》

内容概要

《情绪心理学》共分三部分，分别论述了情绪心理学的研究发展和理论基础；情绪的发生、分化与社会化；情绪心理与社会生活的方方面面。《情绪心理学》在写作过程中，力求介绍完整、准确，涵盖最新研究结果，是国内为数不多的情绪心理学的论著之一。《情绪心理学》是一部较为全面系统论述情绪心理的极有价值的综合性著作。它力图揭示人的快乐与悲伤、期望与失望以及爱恋与淡漠、愤怒与恐惧、忧郁与焦虑等情感变化的奥秘。它介绍了世界上四十来位有代表性的情绪理论家的学说，并分别就情绪的内部生理、外部行为、主观体验、认知的作用、面部身体上的表达、情绪的发展及变态情绪等作了总结性描述。它在内容上既照顾到历史发展，又包含有新近成果。既介绍了重要的理论发展，又囊括了它依据的主要及典型的实验资料；因而内容翔实，材料丰富，不仅对于心理学研究，而且对于哲学、美学、文学、艺术、医学、教育等各学科研究也有重要的价值。

《情绪心理学》

书籍目录

第一编 情绪心理的基础1 总论2 情绪理论的演变3 情绪与脑4 情绪的主观体验与脑5 情绪的外显行为——表情6情绪与认知第二编 情绪的发展，分化与社会化7 情绪的个体早期发展8 情绪的分化9 基本情绪10 情绪的社会化11 复合情绪12 情绪调节第三编 情绪与社会生活方面13 情绪与德育14 情绪与教学15 情绪与艺术16 情绪与运动竞赛17 情绪与犯罪18 情绪与健康主要参考文献后记

版权页：插图：（三）心理分析学派的情绪理论 精神分析既是一种神经症的心理治疗方法，又是在医疗实践中逐步形成的一种心理学理论。经过20年的思考和经验积累，弗洛伊德的精神分析学说成为一门系统的精湛理论。这一理论从外显和内隐的方面描述了内驱力、感情、冲突、心理和人格等现象。可被用来解释神经症和心理异常的起源和发展。从情绪的角度看，弗洛伊德把情绪放置在他的基本概念中，也就是把情绪放在内驱力和无意识的框架之内的。专栏 1895年，弗洛伊德出版了《癔病研究》一书。这本书为他此后提出的情绪学说打下基础。弗洛伊德发现，癔病患者在某些精神创伤发生之后，常常有感觉缺失和动作麻痹等症状。这些病人在经过催眠暗示的治疗之后，癔病症状可以得到缓解。在这本书里还有这样一个典型的案例：一个名叫安娜的女青年在护理患病的父亲并经历父亲亡故的不幸之后，出现癔病症状：一只胳膊和部分颈肌麻痹，以至影响吞咽反应。经过催眠治疗后，所有这些症状都消失了。弗洛伊德认为，这些病症是病人过去经历的痛苦情绪在记忆中被压抑或遗忘的结果，癔病症状就是这种被压抑的情绪被隐藏的象征。弗洛伊德认为，只要把这种强烈被压抑的情绪显现出来，症状就能够被排除。他把这一情绪释放过程，称为宣泄（catharsis）。宣泄可以在催眠状态下对病人进行暗示的过程中实现。其后弗洛伊德发现，有些病人不能被催眠。他转而采用自由联想的方法，让病人去辨认记忆中的压抑情绪。治疗的目的是用言语的判断代替宣泄去揭开这种压抑。因为，人们遭到压抑的感情，可以以其他表达内部心理活动的方式，如语言，表现出来，从而同样可以达到释放的目的。于是，弗洛伊德采用自由联想的方法，专心研究这些转换的机制，从而建立起今天尽人皆知的“精神分析”理论。（参照孟昭兰，1989，pp. 51~52）

1情绪与内驱力 在弗洛伊德早期工作中，他曾使用过“本能”的概念来解释人的行为。但是他更经常使用的是“内驱力”的概念。他对内驱力的概念可归纳为：内驱力是一种内部刺激，它通过调整活动的方向和类型去影响个体行为；每种内驱力都有一定的来源、目的和对象，来源于内在的生物化学过程；其目的是向外释放，使有机体得到快乐；每种内驱力的对象可能不同，它们依经验的变化而定；内驱力还有一个重要特性，就是可适应性，它能够被转换、定位或替代；在意识中的动机发生冲突时，便出现压抑；而压抑的能量需要释放，这便形成了内驱力。弗洛伊德的自我内驱力包括饥饿、渴和性，还包括攻击和逃避危险的冲动。在他晚年的著作中，弗洛伊德把内驱力归结为模糊而深奥的生与死的两种本能欲望。弗洛伊德并未把内驱力概念作为情绪的理论概念。但是，在他谈到情绪时，则提出情绪“是一个欲表露的源于本能的心理能量的释放过程”。因此实质上，弗洛伊德对情绪所持的理论即是内驱力理论。他把情绪与动机过程联系在一起，而内驱力则是在此过程中的本源的力。弗洛伊德以内驱力能量释放的精神分析观点，深入地研究过两种主要的复合感情：焦虑和忧郁。他认为焦虑和忧都是由能量压抑所引起，而能量的压抑与释放总是与内驱力的冲突联系在一起的。

2情绪与无意识 弗洛伊德有时把情绪与无意识看为是等同的。他经常使用“无意识自罪感”、“无意识焦虑”等概念，并认为情绪可以被压抑到无意识中去。弗洛伊德在面对焦虑症或恐怖症患者时，他使用谈话法从患者的下意识中把他们的恐惧情绪、恐惧的对象揭示出来。专栏 18岁的患者凯萨琳娜被偶然窥见一对叔叔和侄女间的性行为所惊吓。她感觉受到打击，头脑似乎要爆炸，眩晕，透不过气，几乎支持不住。经过多次谈话，她说出受到打击的事情，并回忆起两年前她曾发现这个叔叔睡在她的床上，碰到她的身体。而这才是问题所在。她所不明白的是过去被压抑的疑虑和恐惧。弗洛伊德认为，揭示出被下意识压抑的疑虑和恐惧是解除女孩痛苦的途径。

《情绪心理学》

编辑推荐

《情绪心理学》既可作为本科生教材，又是情绪心理学研究者的参考书籍。书中第三篇"情绪与社会生活方面"，邀请各领域专家撰文，理论清晰，与实际生活联系紧密，对生活中各方面有很多的技术指导意义。

精彩短评

- 1、 我的书还没有收到,你们能不能给查一下,都快一个月了.
- 2、 今天收到了这本书,感觉真的很受用,这对我的心里有很重要的影响!
- 3、 实实在在的好书,理论性也很强
- 4、 好书!但包装还有待加强!
- 5、 看评价买的,不错。
- 6、 总的来说还不错。。就是感觉纸张不是很好。
- 7、 这是一本理论性很强的书,初学者可能会没兴趣读下去或无法理解本书,建议初学者可以先读一本浅显通俗易懂的书,再读本书,理论性的书读了是提供你分辨和研究的能力,是避免你陷入人云亦云境地的书,通俗的书是提供你具体的操作方法或本书好不好呢?就看你个人的需求哪种类型的书了。
- 8、 教材,跟老师的课不太一致,就没怎么看
- 9、 是典型的教科书,看起来显得枯燥,但是是基础知识。慢慢看吧。往往货真价实的东西是最朴实无华的。
- 10、 “情绪是内驱力的放大器”“‘重视’是一种增强型努力,表现为个体通过增强对可能引起情绪的情境的评价,增强情境与个人的关联性的做法”。(个人观感:不错的罗列梳理式的中式教科书,现在不大看得惯主要由于术语使用太随意,内省现象学的、功能主义的、认知主义的概念混用,语句时而谈agent、时而谈认知主体、时而谈脑,主客我叙事不区分,看着特别累,理论的体系感、多水平整合感不强(直接的文献引用也不够积极,书末列个单子也不好找。不过好在比常识心理学还是要规整清晰得多,也可获得一些经验上的启发。交叉应用研究部分很粗糙,教育、艺术部分尤甚,运动部分尚可。S. Schachter、E. Izard、M. Lewis的工作值得关注,Handbook of Emotion值得参考
- 11、 内容很新颖,适合做教材
- 12、 孟教授长期从事情绪心理研究本书简明扼要,不失严谨推荐
- 13、 管理情绪的好书
- 14、 很好。。谢谢
- 15、 感觉不错,好书一本~!
- 16、 其实还不错吧,但是还是觉得欧美人写的书好一些。
- 17、 很专业的一本书,可是对于没有心理学相应基础的初学者来说有点枯燥,基本没有多大用处
- 18、 很好的一本虽然还未开始读
- 19、 课外阅读。希望前先看些。
- 20、 很专业的一本书,对心理学有兴趣的都可以看看
- 21、 有些看不懂,估计写的太深奥了,感觉这本书得专业人事才适合看
- 22、 很好的一本书,帮同事买的
- 23、 感觉还行,到时认真看看。
- 24、 很全面很系统很实用。纸张印刷装订都不错,我本来在图书馆已经借来一本了,可一看用记号笔画的也太多了,看来是很需要的书,索性就买上一本。比起另一本暨南大学出版的情绪心理学可好上太多了。
- 25、 经典,勿用多言
- 26、 感觉还行吧,就是很老了,有些内容该更新一下了。
- 27、 教科书
- 28、 才刚刚买回来,还没有来得及阅读;不知道能否给自己.....
- 29、 心理学的教材和书籍基本都是国外的,国内的一些教材质量相对较低,但此书对情绪的研究和阐述比较全面透彻,是少有的精品。
- 30、 中规中矩的教科书
- 31、 北京大学的书值得看看
- 32、 很好的一本书,令人受益非浅
- 33、 虽然是一本学术方面的书,但读起来还是很有意味的,也能让人学到很多东西。
- 34、 课本啊

《情绪心理学》

- 35、我认为这本书很经典只得大家一读
- 36、课本
- 37、看完了，还是学到一些知识的，北大出版社的书都挺喜欢的。
- 38、不是通俗的书籍，有一点难度，但是对喜欢偏专业的人来说，里面一些内容倒是值得去细推和研究。
- 39、导师推荐 果然可以
- 40、中国最权威的一本关于情绪心理学的书了，值得一读。
- 41、一本专业级的书一本教授级的书
- 42、还可以，内容还没有看，但是质量还可以。
- 43、好书，对于学习情绪很有帮助
- 44、属于国内情绪心理学教材。国内书的优点是内部逻辑情绪，含金量高。缺点就是表述不够生动。总之这是一门准备涉猎情绪主题的本科生，研究生必备的教材。
- 45、这是帮同学买的！！没反应说不好！！
- 46、帮别人买的，没说不好，应该还是不错的。
- 47、也许是个人原因，觉得有点枯燥

不过印刷和书的质量还是不错的

- 48、全是理论方面的.....
- 49、2,3年前读过 没好好看 想好好读时又被借走! 昨晚拿起再读 PAUL EKMAN 啊 昨天也正好看了 CAL LIGHTMAN * 128页逻辑错误 165-166页 内容颠倒 ~哦,是我忘了北大出版社是个糟糕的出版社!!!!!!!!!!!!我要读更好的!

50、情绪不等同于不理性。一定程度上，情绪的分化正是人类进化演变的结果。人的高尚一定程度上也可以用复杂情感来说明。了解情绪，调节自己的情绪，做情绪的主人，做自己生活的主人。

- 51、书里写的内容和其它的同类书籍雷同的地方不少。总体还是不错的。
 - 52、老师要求买的参考书、质量不错、好评
 - 53、非常好的一本书，对情绪和心理做了很好的讲解，值得一看
 - 54、aaaaa
 - 55、这本书是正版书籍
- 通过学习这本书能很好的人心里情绪的发生等，能全面掌握的情绪和心理的变化，无论是研究心理学的还是用分析自己性格都有很好的帮助。
- 56、朋友购买的应该不错吧
 - 57、东西哦不错 但是邮递很不给力啊
 - 58、帮同学买的 说很不错
 - 59、很专业，对研究很有帮助，对初学者来说意义不大。
 - 60、
 - 61、在目前来说，此书是情绪心理学方面很高层次的书。很适合我们这些业余爱好者学习。
 - 62、帮家人购买的，这本书对她工作有帮助，结果买来后她又不怎么看了
 - 63、很实用，读来感触也很深。
 - 64、对心理学有兴趣
- 只是觉得教材毕竟教材 没看的情况下觉得书会比较枯燥
- 65、应该算是比较专业的,所以对我们业余的学生来说,需要认真看才能理解不过确实是不错的书
 - 66、分类很细，很实用
 - 67、很基础~经典
 - 68、教学用书哈~
 - 69、还可以，比较初级的心理学方面的书
 - 70、这是一本教材，都是些概念，需要很大的耐心哦，读完后没有太多收获，可能是没有透彻理解那些概念吧，要是有个老师讲解就好喽。
 - 71、fgyhtyjutjrkurkykyku

《情绪心理学》

- 72、一本非常好的书 一直想找关于情绪心理学的相关著作 这本书相当全面的阐述了情绪心理学 谢谢当当
- 73、：
B842.6/1168-2
- 74、我并非心理学专业人员，但对心理学非常感兴趣。目前正在研究“情感化设计”，但国内相关文献几乎是零。这本书给了我很大帮助，特推荐此书！
- 75、学一下什么是情绪，了解一下，增长自己的知识。
- 76、这个非常不错
- 77、其实我读的中医情绪心理学。
- 78、希望看书的人,看了后有启发
- 79、还不错
- 80、情绪人是很重要的内容，为了研究情绪对犯罪的影响，学习了
- 81、写得很闷
- 82、惭愧，这本书到现在都没有看完。普心上基础的几个情绪心理学说曾经让我背得头昏眼花的。不过孟老师出了儿童心理学之外，在这个方向也有研究，意外~
- 83、很不错的书，一直喜欢，终于拿到手了。值得推荐
- 84、挺喜欢教材类的书，确实能学到很多东西。
- 85、还行吧，只是我需要买基础知识，到了自己才发觉是一本练习版的。
- 86、写得很累赘还是没有外国翻译版讲得那么简明扼要引人入胜看了一半才看到那么一点点重点
- 87、感觉挺好的挺实用的
- 88、参考书2
- 89、情绪心理学教材 难懂
- 90、可以看看调整自己的心态
- 91、反正就是好
- 92、这是一本教科书，当然就不能在趣味性上有太多的期待，但如果你能联系自己生活中的一些情绪体验并仔细去观察别人情绪表现，会发现自己周围中几乎有一大半的事情和情绪有关。我敢说，如果谁能有效掌握人们对不同情绪的不同反应，和情绪传染的方法，就可以轻而易举的说服人，吸引人，很多事情都会变得不那么困难。最近也读了《引爆点》，是一本解释流行现象的书，观点很新颖，非常有吸收价值，如果恰巧你也看过《情绪心理学》，可能也就会和我一样觉得：流行说到底其实也是一种情绪的传染。
- 93、以前读过不少心理调适的书，总感觉是跟着作者在跑，这本还好，有点学术性，给点思考空间了~~
- 94、挺扎实的。能量释放、无意识、内驱力。
- 95、帮同事买的，同事说还可以。
- 96、没用的书 没救的我
- 97、我们普通心理学老师推荐的一本书，虽然我们不开这门课，但这本书让我受益匪浅。
- 98、本来是想认真的学学情绪的，可是这书有点太教科的倾向了，我实在是没办法再继续了
- 99、版面设计的太宽了，字较小，大些就好了
- 100、就跟看说明书似的，内容很程序化，挺刻板，不过严谨有严谨的好处，要耐心读，总之拿他当教科书就行了
- 101、情绪心理学北大教材

1、向来对教科书类的资料比较不看好，觉得废话太多，信息含量不大。我看情绪管理方面的书籍的目的是希望了解情绪与心理之间的关联，以便于更好的管理好自己的情绪，而这本书更倾向于科普，实用性可能不是很强。举个书中的例子吧，作者认为真正快乐的来源有两个：1.在完成了建设性、有意义的活动中产生；2.良好的人际关系。这个观点我还是基本认同的。因为人在做成了某件事情之后，往往就会很开心，就会由内而外产生成就感；而如果有良好的人际关系，那么在社交中，你就能感觉到被需要或者合作的一些情感，这些情感也或多或少的让你产生愉悦的心情。但是一谈及如何得到快乐的方法论，显然就有些鸡肋了。我直接把作者的方法记录下来。如何得到快乐呢？1.设定目标（SMART原则，我自己加的）；2.设定目标的策略（适中）；3.个人自我效能感（自信、积极的心态）；4.个人条件与客观标准之间的差距（协调一致）；5.社会供给。我从这些方法中看不到任何有用的信息。不知道其他的读者是如何看的？所以，如果你是心理学方面的学生，了解一下基础的一些科普知识，或者哪些参考文献讲述了什么，这本书还是值得推荐的。但是，如果你是怀着想管理好自己的情绪的目的，这本书肯定会让你失望的。

2、凭心而论，“调节心理方面不错的一本书”这个观点可能很多人不敢苟同。此书虽然像我这种心理学外行也可以阅读，但终究还是一种教科书风格。之所以我认为不错，是因为无趣的时候还是读过不少心理学教科书的，较之很多所谓的教科书而言，本书所选的内容更活跃(不少中国人写的同类书籍看得还是比较吃力的，真是没有翻阅的动力)，素材面更丰富(由于是教科书写法，内容也更具非忽悠性)，用语也是很平民，不排斥外行阅读者。一口气读下来可能会有种豁然开朗的感觉。然后结合各个章节的不同分支，就可以学三脚猫，对自己下药了。总得来说，效果还不错，如果仔细读过，并领悟其中的某些总结以及分析语句的话。P.S.: 其实心理学如果都是研究类似“情绪心理学”这种话题，感觉还是蛮不错的(“变态心理学”以及类似“统计心理学”之类的就没啥劲了)，学起来应该是非常的有趣。如果我要是去学心理学，一定一定不会放过研究“爱情心理学”这个分支，哈哈，这个主题太值得去研究了。市场上真是没有找到权威的学术著作呀(当然，更大的可能是自己孤陋寡闻，毕竟不是学心理学出身的)，只是看过些类似“男人来自火星，女人来自水星”、“亲密关系”的书。。。。

章节试读

1、《情绪心理学》的笔记-第10页

在动机问题上，应当避免两种极端的看法。一种是传统地把动机视为生理内驱力，认为生理内驱力是有机体行动的能量来源。这种看法忽略了心理动机对生理内驱力的制约和二者间的相互作用关系。另一种看法是唯意志论的观点。这种观点认为，只有发生在语词意识水平上的动机才是动机，把出现在思想中的意图作为驱动人去行动的动机成分，从而忽略动机的其他形式。

2、《情绪心理学》的笔记-第212页

情绪专注者比较多地关注自己的痛苦感受，对自己痛苦经历原因反复思考、反复感受，这样容易导致抑郁程度的加重。

《情绪心理学》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com