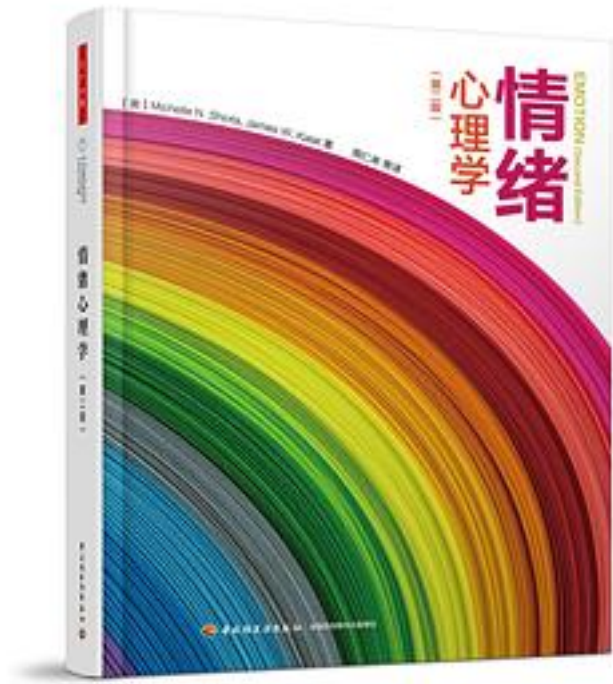


情绪心理学（第二版）（万千心理）



[情绪心理学（第二版）（万千心理） 下载链接1](#)

著者:施塔 (Michelle N.Shiota)

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2015-3-1

装帧:平装

isbn:9787518402168

情绪是人类心理世界的核心要素之一，它无所不在，却又难以捉摸。本书密切围绕着“情绪”主题，首次系统地对其进行了全面的阐述。

● 情绪是什么？情绪是进化而来的吗？情绪与我们的文化有何关系？情绪的神经生理基础是怎样的？情绪的调节策略有哪些？



我们害怕什么？我们为何焦虑？什么引起我们的愤怒？厌恶是情绪吗？爱与依恋的关系如何？什么使我们感到幸福？尴尬、羞愧、内疚是不是同一种情绪

●
情绪是先天已有还是后天养成的？不同个体是否存在不同的情绪模式？情绪智力究竟是什么？情绪如何影响我们的认知和决策？怎样理解抑郁、强迫等情绪障碍？

本书内容翔实，条理清晰，风趣幽默，让人在阅读过程中不时会心一笑，体会到心理学的无穷魅力。

本书内容主要包括三个部分：第一部分介绍了与情绪有关的一系列基本问题：情绪的本质、情绪的分类、情绪的发展、以及情绪与文化的关系等。第二部分则对各种常见的具体情绪进行了阐述，包括恐惧、焦虑、愤怒、悲伤、幸福、爱、恶心、轻蔑、羞愧、内疚、自豪感等。第三部分讨论了情绪与其他心理过程之间的关系，包括情绪与认知加工、情绪性决策和情绪智力、临床上的情绪障碍等。本书的两位作者学识渊博，对情绪相关的海量知识做到了信手拈来，组织得当；而且文笔生动幽默、深入浅出，读来十分愉快。

作者介绍:

Michelle N. Shiota
美国亚利桑那州立大学心理学副教授。2003年，她从加利福尼亚大学伯克利分校获得了博士学位；2006年，她入职亚利桑那州立大学，创立了以自己的名字命名的“情绪测验生理心理实验室”，专注研究各类情绪课题。

James W. Kalat
美国北卡罗来纳州立大学心理学终身教授，研究兴趣广泛，且擅长课堂教学，常年为本科生讲授心理学导论与生理心理学课程。其所著的《生物心理学》一书在美国长销不衰，成为该领域内最为经典的教材之一。

目录: 第一部分 一般原理与问题
第1章 情绪的本质
情绪是什么？
研究方法：诱发情绪
研究方法：测量情绪
自我报告
生理测量
行为观察
情绪理论
詹姆斯——兰格理论
坎农——巴德理论
沙赫特——辛格理论
认知、感受、生理和行为之间的关系
情绪评价的速度
身体感觉对情绪感受是必需的吗？
情绪行为对情绪感受是必要的吗？
它们决定情绪感受吗？
对詹姆斯——兰格理论的总体评价
情绪的分类
基本情绪模型
情绪的维度模型
情绪作为基础加工的化合物

总结

第2章 情绪的进化

情绪的进化论观点

进化论的基本原理

情绪的适应性

情绪作为上级神经系统

情绪的内部功能

情绪的社会功能

情绪的某些方面具有普遍性吗？

面部表情

评价和情绪

情绪的生理方面

总结

第3章 文化与情绪

什么是文化？

定义及其含义

情绪观念中的文化差异

是否所有的文化都拥有相同的“基本”情绪？

萨皮尔——沃夫假说

高认知情绪与低认知情绪

情绪加工中文化的差异性

文化和情绪评价

情绪表达上的文化差异

理解面部表情的文化差异

影响情绪的文化维度

个人主义与集体主义

权力距离：纵向社会与横向社会

一元认识论与辩证认识论

文化研究中的方法论

整合进化与文化范式

情绪的神经——文化理论

情绪遵循社会建构的脚本

分析层面

总结

第4章 情绪与身体——自主神经系统和激素

自主神经系统

“战或逃”：交感神经系统

“休息和消化”：副交感神经系统

交感神经系统和副交感神经系统怎样协同工作？

激素和内分泌系统

测量情绪的生理方面

常用的测量方式

测量的挑战

交感神经系统和情绪

生理和感受、行为之间的一致性

不同情绪中的自主神经系统

正性情绪的生理方面

压力及其对健康的影响

汉斯·塞利的压力研究

界定和测量压力

压力如何影响健康？

副交感神经系统和情绪

总结

第5章 情绪与脑——中枢神经系统

研究情绪和脑的方法

损伤研究

脑电图测量

功能性磁共振成像

神经化学技术

杏仁核与情绪的研究历史

观察杏仁核受损的动物和人类

恐惧性条件反射的实验室研究

杏仁核与人类恐惧的研究

超越恐惧：杏仁核和其他情绪

杏仁核与情绪记忆

情绪神经解剖学：一些重要结构

下丘脑

脑岛皮层

前额叶皮层

伏隔核和腹侧被盖区：脑的奖赏环路

情绪的神经化学：一些重要的神经递质

多巴胺

5-羟色胺

β -内啡肽和阿片样肽

总结

第6章 情绪调节

弗洛伊德的自我防御机制：早期的应对方式分类

情绪调节的过程模型

情境关注的策略

认知关注的策略

注意控制

认知重评

重评的不同类型

反应关注的策略

表达你的感受

锻炼

放松

情绪表达抑制

情绪逃离策略：药物、酒精和食物

情绪调节的神经生物学基础

哪种情绪调节策略是最好的？

总结

第二部分 一些具体情绪

第7章 恐惧和焦虑

我们害怕什么？

针对威胁的恐惧和注意

恐惧和焦虑的行为测量

恐惧的面部表情

惊跳反射的易化

其他行为测量

恐惧和焦虑的生物学

自主神经系统反应

应用：焦虑和谎言识别

行为抑制系统

杏仁核和惊跳反应的易化

杏仁核和危险觉察

神经化学：抗焦虑剂及其机制

恐惧和焦虑的个体差异

遗传
焦虑对生活的影晌
总结
第8章 愤怒和厌恶
什么引起了愤怒?
原型愤怒情境
挫折—攻击假设
认知新联想模型: 缺少归因的愤怒?
控制力评价的影响
汇总: 什么引起了愤怒?
测量愤怒和攻击
愤怒的自我报告
愤怒的面部表情
攻击行为
愤怒和攻击的内隐测量
愤怒和攻击的生物学基础
愤怒和攻击的神经解剖学
神经化学: 5-羟色胺和睾酮
愤怒和自主神经系统
个体与情境差异
谁变得有攻击性?
遗传和攻击
愤怒和攻击的性别差异
家庭环境
观看媒体暴力的影响
应用: 预防暴力
和解
控制儿童期攻击行为
控制成人期愤怒
厌恶
厌恶是情绪吗?
什么引起厌恶?
厌恶的生物学基础
核心厌恶与道德厌恶
厌恶: 发展和个体差异
“忘却”厌恶
总结
第9章 爱
爱是一种情绪吗?
爱的原型取向
爱有三种类型?: Bowlby和“情感联结”
对父母和其他关照者的依恋的爱
养育的爱和照料系统
性欲
重温Bowlby: 三种类型的爱?
催产素: 爱的递质?
依恋关系的生理机制? 内源性阿片
共情
爱情和婚姻
预测浪漫关系
成人爱情中的依恋
婚姻稳定和满意感
依恋和友谊
总结

第10章 幸福感和积极情绪

幸福感是一种情绪吗？

幸福感特质的测量

什么使人幸福？

自我报告的幸福感产生的原因

人格：幸福感的“自上而下”理论

财富与幸福感

幸福感的其他相关因素

一些出人意料的微弱影响因素

降低生活满意度的事件

可能增加生活满意度的活动

积极情绪状态

功能：积极情绪的延拓——建构理论

作为对比效应的积极情绪

积极情绪的面部表情

积极情绪的生理测量

热情：对奖赏的预期

满足

希望和乐观

逗乐和幽默

什么让人觉得好笑？

什么使人发笑？

大笑与健康

总结

第11章 自我意识情绪

尴尬、羞愧和内疚：一种还是三种情绪？

尴尬

引起尴尬的经历

尴尬的面部表情

尴尬中的个体差异

羞愧和内疚

内疚和后悔

自豪

自豪的表达

尴尬、羞愧和自豪之间的文化差异

嫉妒和羡慕

总结

第三部分 情绪与心理学其他领域

第12章 情绪的发展

新生儿的情绪

哭

笑

对危险的反应

婴儿会体验到离散的情绪吗？

分化情绪的出现

生理成熟

认知成熟

社会互动

情绪沟通的发展：对情绪的感知、分享和谈论

主体间性

解释面部表情

情绪语言

情绪联结的发展：依恋

情绪表情的社会化

青少年期的情绪
成年期的情绪发展
纵贯生命历程的个体一致性
情绪强度的年龄趋势
情绪凸显性
情绪调节
总结
第13章 情绪和人格
情绪反应的个体差异
情绪和“大五”人格因素
额叶偏侧化与情绪的个体差异
情绪智力
情绪智力的测量
自我报告测量法
成就/能力测验
情绪智力测验的信度和效度
情绪智力可以训练吗?
总结
第14章 情绪对认知的影响
情绪与注意
情绪与记忆
情绪与记忆形成
情绪与记忆储存
情绪与记忆提取
情绪和信息加工过程
情绪效价和系统式或启发式加工
积极情绪与创造力
抑郁现实主义?
情绪与决策
躯体标记假设
基于偏好和价值的选择
情绪和道德推理
依赖情绪的弊端
总结
第15章 临床心理学中的情绪
抑郁
抑郁的奖赏去敏感性假设
两种类型的抑郁?
抑郁的认知部分
治疗抑郁
躁狂症和双相障碍
焦虑障碍
焦虑障碍的原因
治疗焦虑障碍
强迫症
反社会人格障碍与共情
总结
结语
什么是情绪?
如何测量情绪?
什么引起情绪?
情绪如何影响我们的生活?
• • • • • ([收起](#))

标签

心理学

情绪心理学

情绪

心理

万千心理

教材

个人管理

psychology

评论

推荐这本，比北师大孟昭兰老师那本就概念论概念的规训式阅读来的要好。可以拿来常备常看。

跟达马西奥对照看。“厌恶”甚至不是一种“标准”的情绪（达认为是最古老情绪之一）

略读……教科书式的。

我要变成能够控制情绪的冷漠的理性的人

M

不太多见的关于情绪心理学的科学导论，严谨、科学性强，入门读物，也可作为工具书和意趣的课外读物，很好。

查词

新年新功课。感谢互助小组的支持。

ISBN:9787518402168
在ocd上，焦虑恐惧情绪是使其成为"症状"的三因素之一，我想知道这种情绪影响认知、决策的神经学生物学依据，在这本书找到了详实答案

读起来索然无味 给了个大框架但没有一个点讲的系统

教材。花了二十六天细读下来。外国教材好在逻辑性的饱满以及阐述、举例的多面性。

这本书感觉起来其实不差，但是可惜我没有细读，里面有些东西还挺有趣的。

我喜欢…… 封面～里面也很通俗易读

作为情绪入门还是不错的，有很多有趣的实验。令人意外的是，本书许多的研究例子并没得直接推出确切的结论，而是说明需要更多实验来检验(这样的写法本身就具有启发性)，这也说明情绪确实近十几年才得到关注，还有很大的研究前景(文献基本都是2010前，如今应该有更多结论了)。
看到了之前很喜欢的一个实验:情绪与决策(依靠直觉有时会得出好的决策)。这一直都是我懒得思考的“理由”哈哈 嗯嗯，值得阅读的，毕竟情绪一直都没受到人们的重视。

真的比孟昭兰的要好看一点，我又开始重读了，我爸开始初读了嘿嘿

语言友好易于阅读，内容全面，实验举例很多，容易培养学生的心理学思维。作为教材，课后练习设计不足以强化学生们刚学过得知识。比国内的情绪心理学教材好太多。

[情绪心理学（第二版）（万千心理）_下载链接1](#)

书评

第一部分 情绪的概念、维度、分类和影响因素 情绪的定义
情绪没有明确和一致的定义，Robert Plutchik的情绪定义：情绪是①推论出的②对某一刺激所做出的复杂反应，③包括认知评估、主观变化、自主的和神经的唤起、行动的冲动以及准备用来引发这一系列复杂反应的刺...

[情绪心理学（第二版）（万千心理）_下载链接1](#)