

心灵伙伴大学

# 异常情绪跟踪与评估

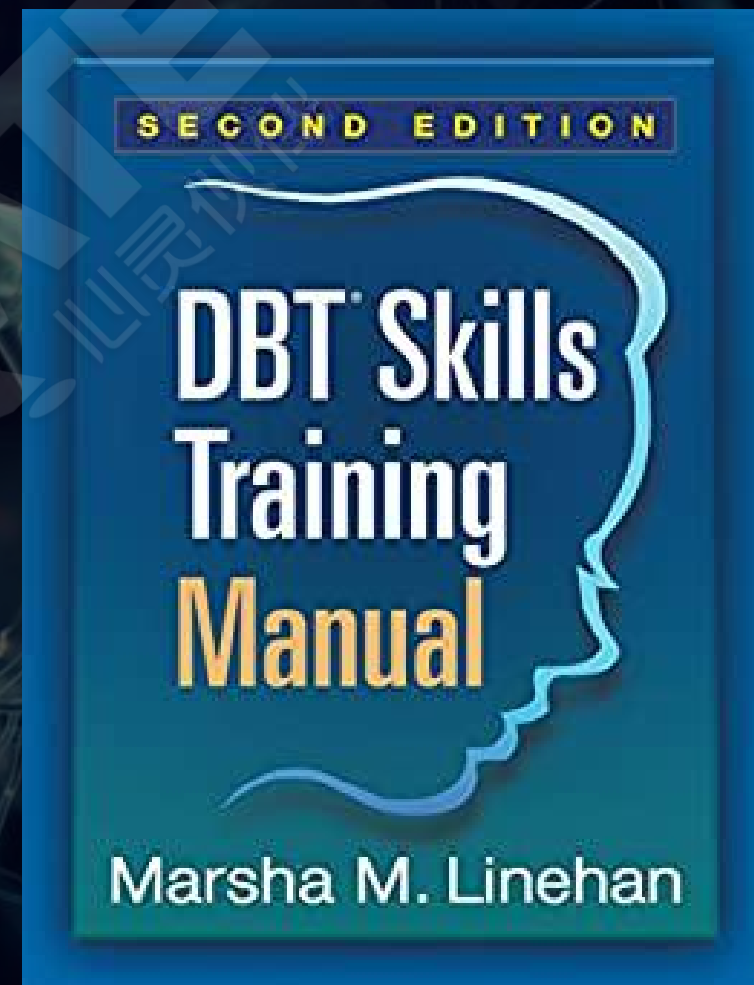
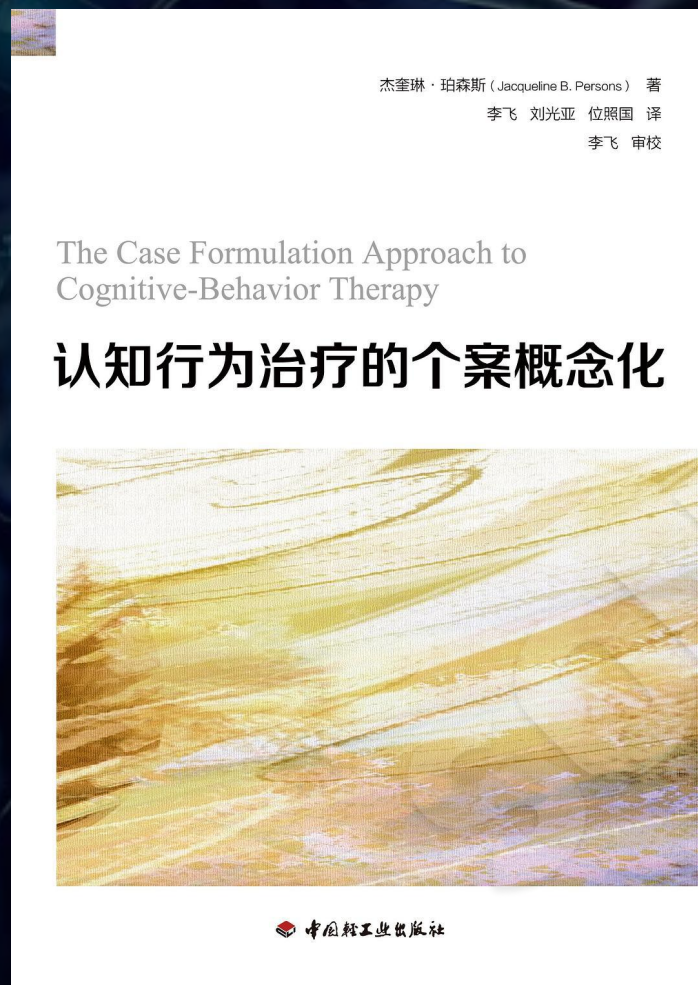
徐昭玥

浙江大学应用心理学本科，理学学士，  
热爱心理学和心理学研究，热爱生活

# 目录

## CONTENTS

- 01 情绪的定义
- 02 情绪的特征
- 03 情绪的功能
- 04 离散情绪模型
- 05 离散情绪模型的干预应用
- 06 暂无



# 01 情绪的定义

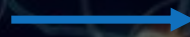
## ● 情绪的定义

情绪是一种复杂的系统反应，这一系列的设计能让机体做好准备对那些具有进化意义的环境刺激进行反应。最显著的例子就是个体对食肉动物的战斗—逃跑—冻结 (fight-flight-freeze) 反应。

威廉·詹姆斯 (William James, 1884)

进化意义

无意义的压抑或回避情绪体验



承认、认可和接纳

# 02 情绪的特征

## ● 情绪的特征

短暂性

功能性

通常是对某些刺激的反应

多成分性（去同步性）

## ● 情绪是短暂的

情绪

持续几秒到几分钟

心境  
情感  
人格

长时间持续的状态

### 应对痛苦情绪的方法

可以单纯地等待情绪的自然衰减

### 辩证行为治疗

忍受不愉快情绪的明确策略：

让它们自然过去而不要去做任何可能加重或重新激活它们的行为



# ● 情绪是不可抗拒的

注意

恐惧

意味着具有致命危险的捕食猛兽就在场，这个信号会立刻终止所有其他活动。



**增加对痛苦情绪的接受程度**

我可以从这种情绪的存在中学到什么吗？

# ● 情绪通常是对某些刺激的反应



情绪

适应性的

过度不当

临床问题

举例：焦虑障碍患者会企图回避那些实际上安全的场景，并且这些回避行为经常有着显著的负面效果。

# ● 情绪是多成分的

## 情绪

感受状态的主观体验

行为（目标性行为、面部表情、非言语姿态）

生理

认知成分

### ① 各成分之间是关联的

肌肉---面部表情-  
--自主神经系统活  
动和主观状态的口  
头报告

### ② 情绪反应的基本原理 经常是去同步化的

减轻痛苦情绪状态  
时需要借助非认知  
干预的手段

# 03 情绪的功能

## ● 情绪的功能

情绪  
的  
功能

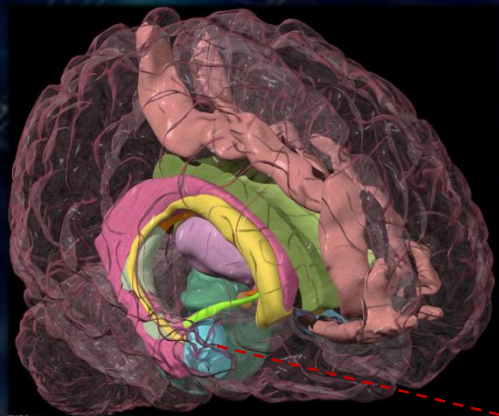
2. 激活他人的情绪

3. 激励他人

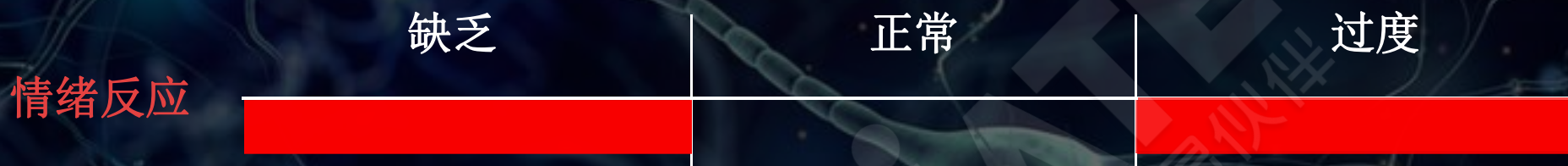
1. 向自己和他人传递情绪信号信息

# 04 离散情绪模型

# ● 离散情绪模型



# ● 离散情绪模型概念化的应用



## ① 过度的情绪反应

惊恐障碍患者的惊恐发作，边缘性人格障碍患者的愤怒，或强迫障碍患者（害怕被污染）的憎恶

## ② 缺乏的情绪反应

精神分裂症和心境障碍的快感缺失，创伤后应激障碍的麻木和分离，边缘性人格的空虚感

## ③ 极端间的切换

边缘性人格障碍、双相障碍或创伤后应激障碍中所表现的

## ④ 同时经历两种状态

双相障碍的混合状态



# 05 离散情绪模型的干预应用

# ● 治疗靶

情绪易感性



情绪调节策略

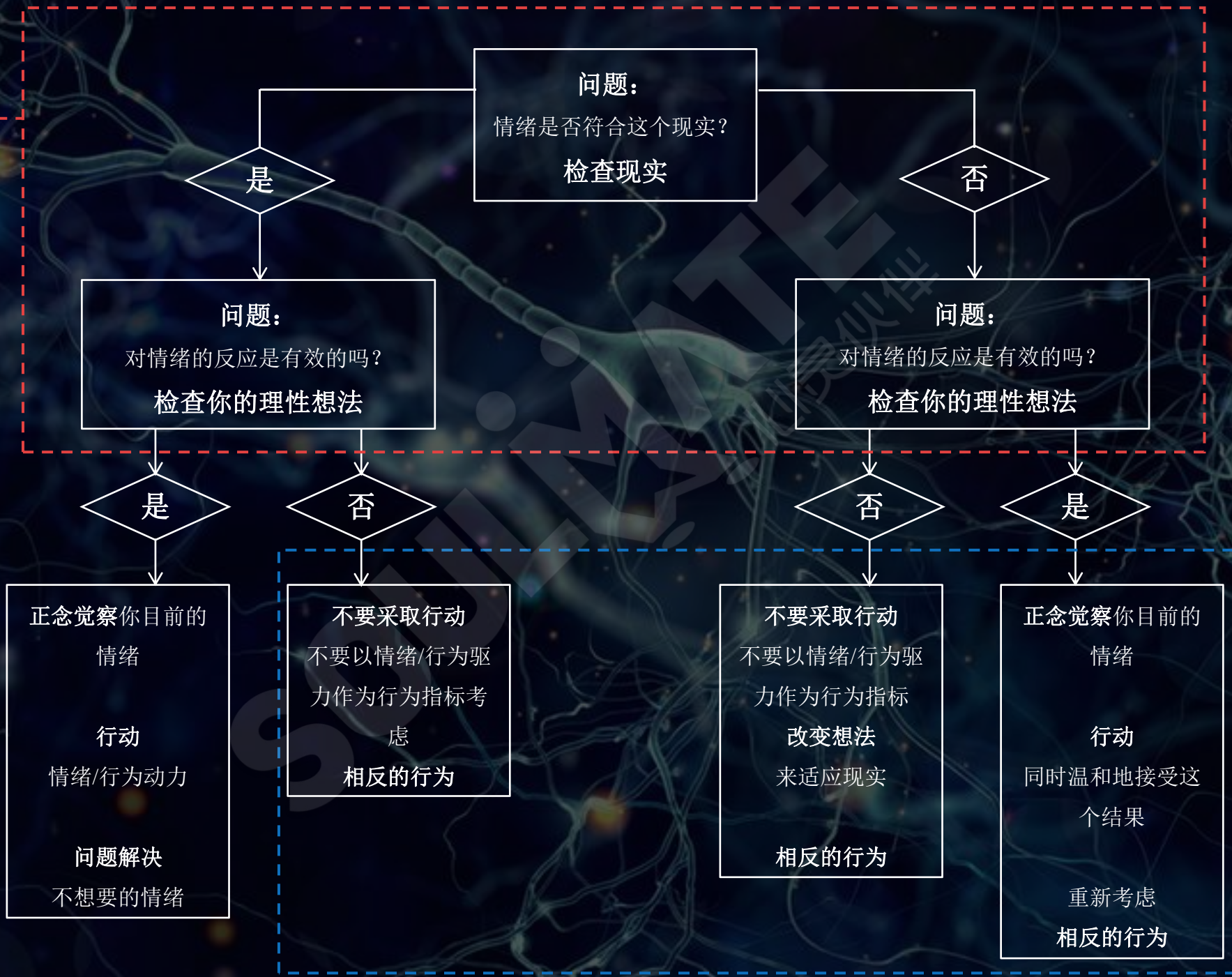
# ● DBT：描述情绪的模型



## ● DBT：情绪评估的一般步骤

1. 问：我想要改变什么情绪？
2. 问：什么样的事件会刺激我的情绪？
3. 问：我对事件的解释，想法和假设是什么？
4. 问：我是否假设了一个威胁？
5. 问：灾难是什么？
6. 问：我的情绪和/或它的强度符合真正的事实吗？

检验现实



相反行为

# ● 通过诱导其他情绪来改变情绪

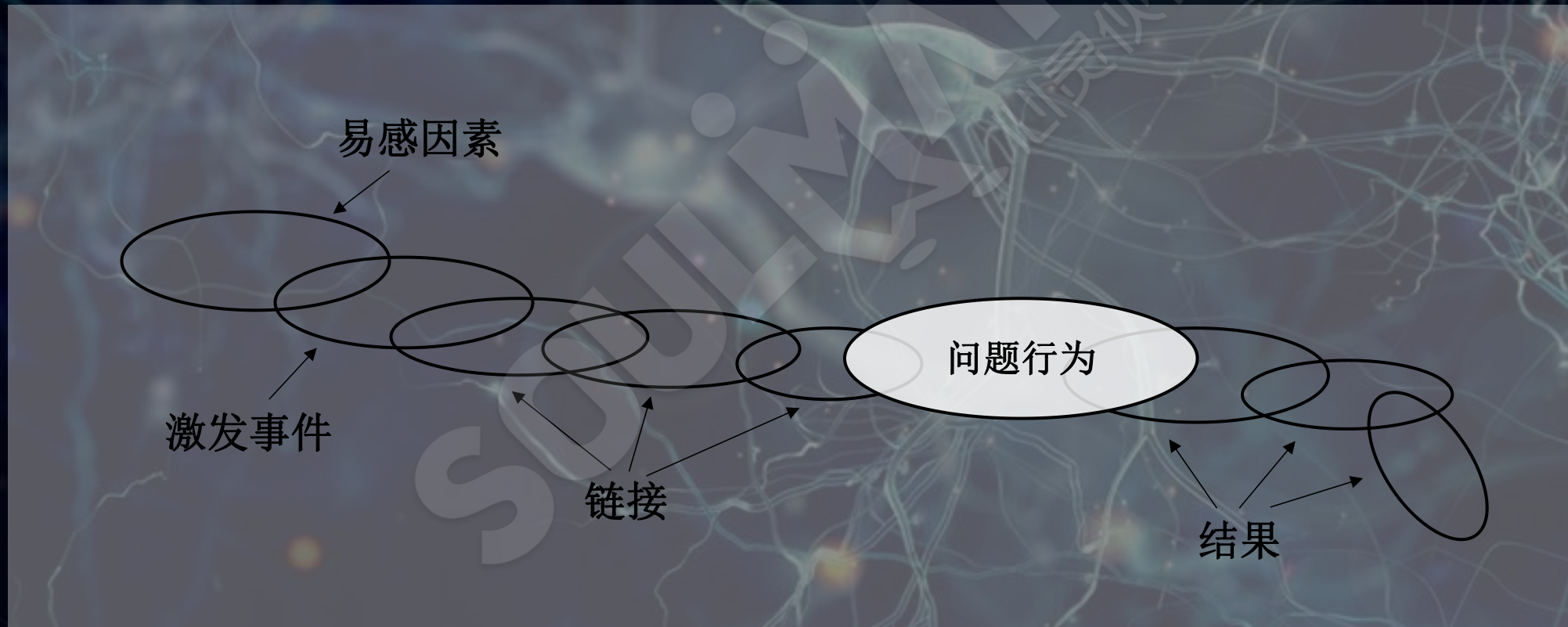
降温技术



无礼技术

- 用于阻止患者激活强烈情绪的干预是有用的

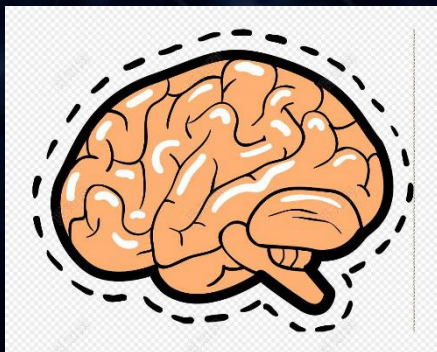
### 行为链分析



● 认知干预不能改变某些情绪

牙科手术

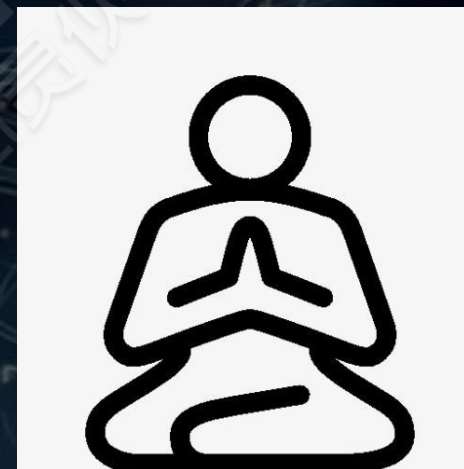
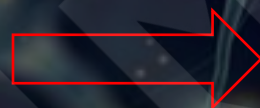
别慌！很安全！



太可怕啦！



- 用于提高对紧张情绪的耐受性的干预是有效的



## ● 减少情绪压抑的干预是有用的

### 压抑思维和情感会导致负性结果

以暴露为基础的治疗

以接纳为基础的治疗

针对抑郁症和广泛性焦虑的正念为基础的干预

- 预备性会谈的协议可以帮助患者调节紧张情绪



● 教授患者情绪调节技术的干预是有效的



● 聚焦在特定的离散情绪上可能会有帮助

厌恶



恐惧



暴露治疗

习惯化

?



谢谢观赏！

上海心灵伙伴云计算科技集团

