



감정의 나침반

1. 감정의 의미

기쁨, 즐거움, 슬픔, 화남, 무서움, 부끄러움 등과 같이 우리가 느끼는 기분이나 분위기

2. 감정을 느끼는 이유

- 감정은 마음속에 바라는 것이 있을 때 일어남
- 감정을 일으키는 자극이 바라는 방향으로 작용하면, 기쁨이나 즐거움 같은 유쾌한 감정을 느낌
- 감정을 일으키는 자극이 바라는 방향을 방해하는 쪽으로 작용하면, 불안, 실망, 슬픔, 화와 같은 불쾌한 감정을 느낌

3. 감정의 역할

- 감정은 인간이 생존하고 환경에 적응할 수 있도록 돕기 위해 만들어진 장치
- 자극에 대해서 어떤 감정이 발생하면 신체는 생존을 위해서 즉각적으로 그 감정에 따라 생리적으로 변화를 일으키고 빠르게 특정한 행동을 준비하거나 억제
- 우리가 어디로 가야할 지 방향을 알려주며, 필요한 정보를 주는 나침반 역할