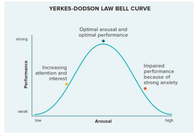
Motivation, Emotion and Stress

- Biological Factors and Motivation
  - Emotion Theories
    - Basic theory: composed of three steps
      - physiological arousal
        - 生理反应：心跳加速，肾上腺素分泌
      - expressive behaviors
        - 表达情绪：大喊 / 流泪
      - conscious experience
        - 意识到自己生气，以及意识到自己**为什么**生气。
    - James Lange
      - 刺激👉 生理👉 心理
    - Connon Bard
      - 刺激👉 （生理 (同时) 心理）
    - Schachter Singer
      - 刺激👉 生理👉 评估👉 心理
      - 评估的意思是、如果你心跳加速手出汗，你需要评估现在的环境。如果是前面有条狼 那你就会解释为害怕。但如果前面是你爱豆 那就会解释为激动。
  - Broaden and build
  - facial feedback hypothesis
    - 脸上的表情会影响你的心情，即使这个表情是假的。
- General Adaptation Syndrome
  - alarm
    - uh-oh. something's wrong
  - resistance
    - body temp ☝️
    - heart rate faster
    - glutamate, amygdala, adrenaline, sympathetic n.s.
  - exhaustion
- Five Theories of Motivation
  - Instinct Theory
    - 只用于动物。例如松鼠藏松果
  - Drive-reduction Theory
    - 行为为了减少unpleasant
  - Incentive theory
    - 行为为了得到奖励
    - extrinsic motivation
  - Arousal Theory
    - 人们追求最佳的arousal level
    - Yerkes-Dodson Law of Arousal



  - Humanistic Theory
    - 人类动机按层次从基本到自我实现发展
    - Maslow's Pyramid，从下到上的顺序实现
      - Self actualization
      - esteem
      - belongingness / love
      - safety
      - physiological