

陈少华 编著

PSYCHOLOGY OF EMOTION

情绪心理学

恐惧 — 愤怒 — 抑郁 — 爱



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

陈少华 / 编著

PSYCHOLOGY OF EMOTION

情绪心理学

 暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪心理学/陈少华编著. —广州:暨南大学出版社, 2008. 8
ISBN 978 - 7 - 81135 - 040 - 1

I. 情… II. 陈… III. 情绪—心理学 IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083416 号

出版发行:暨南大学出版社

地 址:中国广州暨南大学

电 话:总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真:(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编:510630

网 址:<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版:暨南大学出版社照排中心

印 刷:广东省农垦总局印刷厂

开 本:787mm × 960mm 1/16

印 张:24.125

字 数:471 千

版 次:2008 年 8 月第 1 版

印 次:2008 年 8 月第 1 次

印 数:1—3000 册

定 价:42.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换)

前言

如果你可以思考和活动但却没有情绪体验，生活将会怎样？如果你使自己面带微笑并持续半分钟，你将开始感到高兴；如果你紧锁眉头，你将感到苦闷和烦恼，这是为什么？我们能否只通过身体语言就能读懂别人的想法，尤其是对方在撒谎时？人们为什么有时候要掩饰自己的情绪，有时候又变得无法控制？为什么女人比男人更情绪化？我们为什么有时候要逃避压力，有时却又需要压力？怎样判断一种情绪体验是正常的还是病态的？我们为什么既不能压抑又不能任意宣泄愤怒？为什么说抚摸对于爱的形成很关键？如何增加别人爱你的机会？等等。

这些从本书中随意摘录的问题不仅你比较感兴趣，情绪心理学家也非常关注。在人们的学习、工作和生活中，情绪问题是核心问题，生活质量的高低在很大程度上取决于心理健康尤其是情绪健康。正如情绪研究专家保罗·艾克曼博士在《情绪的解析》前言中所说，尽管人类生存的根本动力是饥饿、性欲和求生的欲望，但情绪的作用大于所有这一切欲望。“如果一个人觉得面前仅有的食物令他作呕，那么他宁愿饿死也不会吃下这些食物，尽管在别人看来那也许是美味佳肴——情绪能够战胜饥饿。性欲在情绪面前更是不堪一击，当一个人觉得恐惧或者恶心时，他也许根本不会有兴趣进行性接触，或者根本无法完成一次性行为——情绪能够战胜性欲。绝望会使人崩溃，甚至自杀——情绪也能够战胜求生的本能。”^①

为了使读者朋友从更加科学的角度来了解自己及他人的情绪情感，不断调整好自己的情绪状态，以更加积极的心态面对每天的工作与生活，我们在编写过程中极力体现四个“结合”：

(1) 理论性与实践性相结合。情绪既可以从生理的、认知的、进化的以及社会的角度进行理论探讨，又与我们的现实生活紧密相关，因此，除深刻的理论阐述外，我们特别关注情绪研究成果在实践中的应用价值。

(2) 科学性 with 可读性相结合。书中引用的理论观点和实证研究，大多出自情绪心理学家的权威研究。如果理论观点过于抽象，那么很可能使原本深刻的科学内涵得不到传达，因此我们特别注意内容的可读性，本书的“知识链接”可谓独具匠心。

(3) 学术性与趣味性相结合。尽管这不是一部纯学术著作，但学术性是我

^① 保罗·艾克曼. 情绪的解析. 杨旭译. 海口: 南海出版公司, 2008. 6



们自始至终追求的目标之一，同时我们还希望读者朋友在阅读的过程中从头至尾都不会感到乏味，尽管这是一种奢望，但却是作者的心愿。

(4) 经典性与前沿性相结合。书中不仅对经典理论和研究进行深入细致的介绍，而且尽力反映情绪领域的研究前沿，所引用的文献资料大都是近十年来的研究成果。一本好书不仅要传递科学、鲜活的知识，更要启发人们思考，无论是在行文中还是在每一章的“引言”、“思考与讨论”中，我们都希望能够实现这一初衷。

在内容体系编排上，本书分三编十二个章节：

第一部分是情绪心理学概论，主要涉及情绪的本质、功能、生理基础及研究方法等问题，情绪的经典理论、当代理论模型与理论发展趋势，情绪的表达与识别，以及情绪发展和社会化问题，概论部分有助于我们了解情绪心理学的全貌。

第二部分是情绪的交叉研究，我们将情绪置于一个比较宽泛的学科背景下阐述，其交叉领域涉及情绪与认知、情绪与进化、情绪与文化、情绪与智力、情绪与人格以及情绪与健康等不同学科领域。这种交叉不仅为我们理解情绪的本质提供了一个新视角，而且有利于我们从整体意义上把握人的心理。

第三部分是情绪的专题研究，这也是情绪与现实生活联系最紧密的部分。我们筛选了恐惧、愤怒、抑郁和爱等四种情绪，这些情绪既有基本的，也有复杂的。尽管前三种情绪都是消极的，但我们要辩证地看待任何一种情绪的价值。除关注上述每种情绪的本质、形成及影响外，我们特别强调这些情绪的现实意义。

本书从资助立项到完稿，整整历时四年，尽管整个写作过程由作者一个人执笔，但本书却是集体力量和智慧的结晶。首先，我们要感谢广州大学教材出版基金的大力资助。其次，我们要诚挚地感谢国内外情绪研究的专家和同行，是他们为我们描绘了一幅情绪心理学的美好蓝图，书中引用的大量文献资料是他们多年潜心研究的成果。在这里，我要特别感谢我的学生们，在编写过程中他们为本书提供了大量宝贵的资料和图片，这些资料和图片让本书增色不少。最后，我要感谢我的家人以及单位的领导和同事，是他们的支持、帮助和鼓励使我有信心和勇气完成本书，同时我还要感谢暨南大学出版社为本书出版所付出的辛勤劳动。

尽管我们倾尽全力，有时为了某个理论观点、研究结论或图片资料的科学性和准确性不厌其烦地查阅各种文献；尽管我们有许多好的想法和构思，在内容编排和组织上精益求精，但由于作者水平有限，因此书中难免会有疏漏与不足。为此，我们恳请国内外的专家、同行以及广大读者朋友批评指正。

作者

2008年7月于广州大学

前 言 / 1

第一编 情绪心理学概论

第一章 情绪研究的基本问题 / 2

- 第一节 情绪的本质 / 2
- 第二节 情绪的功能 / 10
- 第三节 情绪的生理学 / 16
- 第四节 情绪的研究方法 / 23

第二章 情绪的理论 / 31

- 第一节 情绪的经典理论 / 31
- 第二节 情绪的认知理论 / 39
- 第三节 情绪的动机—分化理论 / 48
- 第四节 情绪理论的进展 / 55

第三章 情绪的表达 / 64

- 第一节 情绪表达与识别 / 64
- 第二节 面部表情 / 71
- 第三节 姿态表情与体态语言 / 80
- 第四节 表情的相关研究 / 88

第四章 情绪的发展 / 96

- 第一节 情绪表达的发展 / 96
- 第二节 几种重要情绪的发展 / 102
- 第三节 情绪理解与调控的发展 / 110
- 第四节 情绪的社会化 / 118

第二编 情绪的交叉研究

第五章 情绪与认知 / 126

- 第一节 情绪与认知的关系 / 126
- 第二节 认知对情绪的影响 / 133
- 第三节 情绪对认知的影响 / 140

第六章 情绪与文化 / 151

- 第一节 情绪的文化差异 / 152
- 第二节 情绪的产生与文化 / 158
- 第三节 情绪的表达与文化 / 167
- 第四节 情绪的跨文化研究 / 173

第七章 情绪与个性 / 180

- 第一节 情绪与理智 / 180
- 第二节 情绪与智力 / 187
- 第三节 情绪与动机 / 195
- 第四节 情绪与人格 / 204

第八章 情绪与健康 / 212

- 第一节 情绪与健康概述 / 213
- 第二节 压力与健康 / 220
- 第三节 情绪与疾病 / 229
- 第四节 情绪调节与健康 / 236

第三编 情绪的专题研究

第九章 恐惧 / 246

- 第一节 恐惧的本质 / 246
- 第二节 恐惧的进化与文化 / 252

第三节 恐惧的形成与克服 / 258

第四节 恐惧症及其治疗 / 266

第十章 愤怒 / 277

第一节 愤怒的情绪 / 277

第二节 愤怒的生理学 / 285

第三节 愤怒与攻击 / 291

第四节 愤怒的控制 / 299

第十一章 抑郁 / 307

第一节 抑郁的感觉 / 307

第二节 抑郁的理论 / 316

第三节 走出抑郁的阴影 / 322

第四节 抑郁症及其治疗 / 330

第十二章 爱 / 339

第一节 爱的本质 / 339

第二节 爱情——成人的爱 / 345

第三节 爱的心理学研究 / 353

第四节 激发你的爱 / 362

参考文献 / 370



第 一 编

情绪心理学概论



第一章



情绪研究的基本问题

引言：日常生活中的情绪

◆ 深夜，你静静地坐着。邻居们都外出度假了。突然，前门被重击了一下，接着是一声尖叫，然后又是死一般的沉寂。你拿起电话分机想打一个电话，却发现你的配偶正在与他人亲密地交谈。

◆ 你在经理的办公室里等着经理回来，决定偷看一下桌上的文件。当你正在看时，经理突然走了进来。

◆ 在对奖券号码时，你发现自己中了10万元大奖。

◆ 当你在外面散步时，遇见了一个多年未见的好友。

在日常生活中，这样的例子举不胜举，人们所想所说所做的每一件事情无不包含着情绪的成分。一方面，情绪让人们尽情享受生活，从某种意义上讲，人是为情绪体验而活着的，很难想象没有情感的生活是怎么样的；另一方面，生活中的情绪又让人备受煎熬，无论年龄、性别、身份和地位如何，每个人都曾经受过情感的磨难。

第一节 情绪的本质

一、什么是情绪

当被问及什么是情绪时，人们才意识到自己以前并不知道它是什么，除非你亲身去感受和体验它。回想下面的经历：第一次撒谎、第一次恋爱、第一次上讲台、第一次出远门、第一次拿到薪水……那种心情和体验是刻骨铭心的。通俗地讲，情绪是成功后的喜悦，失落后的空虚；是青春期的冲动，期盼爱人时的焦

急；是恐惧、得意、悲伤、愤怒、爱慕、愧疚……尽管情绪长期以来备受学者们的广泛关注，但是直到1960年以后情绪才成为心理学家们研究的重点，原因有两个：一是行为主义者对主观体验避而不谈；二是情绪本身缺乏一个被广泛认可的定义。

（一）情绪的词源学分析

情绪（emotion）源自拉丁文 e（向外）和 movere（运动），而“move + ion”表示一种行动、过程或状态，因此 emotion 原指从一个地方向外移至另一个地方。后来，这个词专用于个体精神状态的激烈扰动。情绪确实能使人动起来，如我们常常会由于愤怒、害怕或喜悦的情绪而采取某些行动。情绪与人类的基本适应行为有关，如攻击行为、逃避行为、寻求舒适、助人行为及生殖行为等。《牛津英语大词典》对情绪的解释是：“指心灵、感觉或情感的激动或骚动，泛指任何激动或兴奋的心理状态。”《心理学词典》给情绪下的定义是：“指任何短时评估的、情感的、意图的及心理的状态，包括高兴、悲伤、厌恶及其他内心感受。”（Colman, 2001）在我国古代汉语中，最初只有“情”字，直至南北朝以后才出现了“情绪”一词。“绪”是“丝端”的意思，意指感情多端，如丝有绪。

（二）心理学家的定义

回顾一下怯场的经历：台下座无虚席，鸦雀无声，观众正等待着你的表演；此刻台上的你紧张得心跳加快、头晕恶心、手脚冰凉、双手颤抖、口干舌燥。这种感觉甚至比死亡还可怕。这其中情绪发生的一般模式是：我们内心察觉到某种事物（情绪刺激）→该事物引起某种精神上的感受（主观体验）→接着出现相应的身体表现（行为）。尽管如此，心理学家对于情绪的内涵却有着不同的看法，因为情绪本身包含着不同的层面。从生理唤醒、内心体验到外部表现，心理学家们强调的重点不一。

阿诺德把情绪定义为：“情绪是对趋向知觉为有益的、离开知觉为有害的东西的一种体验倾向。这种体验倾向为一种相应的接近或退避的生理变化模式所伴随，该模式因不同情绪而有差异。”（Arnold, 1960）拉扎勒斯的观点与阿诺德类似：“情绪是来自正在进行着的环境中好的或不好的信息的生理心理反应的组织，它依赖于短时或持续的评价。”（Lazarus, 1985）

美国特拉华州大学心理学家伊扎德认为，情绪的定义必须包括生理基础、表情行为和主观体验三个方面。他写道：“你可能记得，在你感到愤怒时，你心跳加速，血液涌上脸和你每一块肌肉。由于肌肉过度紧张，你有要爆发的冲动。当你过度悲伤时，身体感到异常压抑和沉重，肌肉松弛，虚弱无力。你的脸和胸口会疼痛，眼泪止不住地落下，抽泣中感到窒息。”（Izard, 1991）

从情绪的这些定义中我们不难看出，有的学者强调情绪的生理唤醒方面，有



的强调行为方面，还有的强调认知评价方面。一般而言，当代西方心理学家将情绪界定为“一种躯体和精神上的复杂的变化模式，包括生理唤醒、感觉、认知过程以及行为反应，这些是对个人知觉到的独特处境的反应”（格里格等，2003）。设想一个让你感到特别快乐的场景：你的生理唤醒可能是平缓的心跳，你的感觉是积极的，相关的认知过程包括那些使你将该场景界定为快乐的解释、记忆和预期，你的行为可能是表情的（如微笑）或动作的（如拥抱）。

我国情绪心理学专家孟昭兰（2005）在总结国内外各种情绪定义的基础上指出：“情绪是多成分组成、多维量结构、多水平整合，并为有机体生存适应和人际交往而同认知交互作用的心理活动过程和心理动机力量。”细言之，情绪是多成分的复合过程，它包括内在体验、外显表情及生理唤醒三种成分，是生理、心理和社会等不同水平整合的产物，神经系统各级水平几乎都参与情绪的发生和变化，每一次情绪的发生都是多种神经生理活动整合的结果。不仅如此，情绪还发生在多级心理水平上，情绪反应既有感知水平的，也有认知水平的；既有意识水平的，也有无意识水平的。

二、情绪的成分

（一）生理成分

情绪的发生、发展和改变取决于中枢神经系统、自主神经系统及内分泌系统。各种情绪的主要成分之一就是人体内部的生理变化。众所周知，手掌出汗、心跳加速、血压升高以及反胃等生理变化与情绪有密切关系。情绪的生理变化包括心率、血压、呼吸和其他身体状态的改变，这些反应大部分是由肾上腺素引起的。肾上腺素是一种由肾上腺分泌的激素。当交感神经系统被激活时，肾上腺素就会释放到血液中，进入循环系统。病人在肾上腺切除手术后较少出现情绪唤醒。正因为如此，研究者可以通过直接测定由体温、心率、脑电波、肌肉收缩和皮肤传导等身体信号显示出的生理状况来确定情绪的种类和数量。

（二）体验成分

情绪的内心感受即情感（feeling），作为一种主观体验，情感通常被认为是情绪的核心成分，是心理活动中一种带有独特色调的觉知或意义。情绪在意识层面上的感受称为体验。情绪体验是脑的感受状态，与情绪的外部表现有先天的一致性，每种具体的情绪体验在主观上可感受的色调是不变的。情绪之所以成为与认识过程不同的心理形式，其可感受的特定色调及其外显表情是情绪的根本特征。如果说表情是情绪的外显行为，那么体验就是情绪的心理实体。在日常生活中，情感普遍存在而且相当重要，对于大多数人来说，生命的真谛在于与他人之

间的情感交流。没有情感的滋润，生命将如同死灰一般。情感可能使我们误入歧途，也可能使我们的生活错综复杂，但情感带给我们最直接、最敏锐的感受，这是理智的思维无法企及的。

（三）表情成分

表情是情绪感觉的外部特征。无论是何种情绪状态，它们通常都是通过情绪的表情成分来体现的。例如，当你感到极端恐惧时，你会全身发抖，面部扭曲，动作僵硬，并保持防御的姿势。表情尤其是面部表情是人际交流的重要手段，起着传递信号和沟通信息的作用，对个体的生存和发展非常重要。达尔文在《人与动物的情感表达》一书中指出，人类的表情是物种进化的结果。他指出，人类在愤怒中暴露牙齿与猫、狗、猴子等动物表达愤怒的方式是一样的。按照进化论的观点，表情之所以在人类的进化过程中保留下来，是因为情绪表达有助于个体生存。此外，情绪也可以通过音调、语调及身体姿态的明显变化表现出来。例如，在遇难飞机黑匣子的录音记录中，我们可以听到不同声音表现出的情绪变化，开始是惊恐的叫喊声，最后都是平静地骂一句：“该死！”

三、情绪的种类与维度

（一）情绪的种类

情绪的种类多种多样，如同绚丽多彩的颜色一般。心理学家认为，只存在几种基本情绪，其他情绪都是从基本情绪中分化出来的。但是对于基本情绪，心理学家们的观点不一。古人所言“七情六欲”中的喜、怒、哀、乐、惧、恶、忧，这“七情”中既有基本情绪，也有复合情绪，如“忧”可以指忧愁、忧郁、忧虑等。

行为主义者华生认为，情绪就像色彩一样，也有基础色。情绪的基础色即基本情绪，包括恐惧、愤怒和爱，华生分别称之为X、Y、Z反应。其中X反应（恐惧）由以下原因引起：①婴儿的支撑物被突然移开；②大声音；③在婴儿刚刚入睡或醒来时受到温和但突然的刺激。X反应的典型表现是屏息、抓手、闭眼、皱唇和哭喊。Y反应（愤怒）由“阻碍婴儿的活动”引起，其表现包括哭泣、尖叫、身体僵硬、双手乱动和屏气。Z反应（爱）来自任何温柔的抚摸，特别是对身体性感区的抚摸，外部表现有微笑、咯咯笑和窃窃私语。华生认为，上述每种反应形式都是与生俱来的。

现代心理学把快乐、悲伤、恐惧、愤怒看作是单纯的情绪，称为基本情绪或原始情绪。快乐是指盼望的目的达到、紧张解除之后出现的情绪体验，其程度取决于愿望的满足和意外程度。悲哀是指失去盼望的、追求的或有价值的目标时引起的情绪体验，悲哀的程度依赖于失去事物的价值。愤怒是由于目的和愿望不能达到或目



标一再受到阻碍逐渐积累而成的情绪体验。挫折如果是由于不合理的原因或人为恶意造成的，则容易产生愤怒。快乐和愤怒都是企图接近、达到引起快乐和愤怒的目标，而恐惧则是企图摆脱或逃避引起恐惧的对象。恐惧往往是由缺乏处理或摆脱可怕情景的力量和能力造成的，它比其他任何情绪都更具有感染性。上述四种基本情绪在体验上都是单一的，在此基础上可以派生出许多不同的情绪组合形式，如悔恨、羞耻等包含不愉快、痛苦、怨恨、悲伤等多种情绪体验因素。

知识链接 1-1

关于基本情绪的种类

在英语词汇中，有400多个单词是用来描述情绪感受的，尽管它们之间的区别十分细微，但仔细分析还是可以看出不同：惊慌不同于恐惧；忧虑也有别于畏惧。用同义词的差异来区分不同情绪之间的界限比单纯对比不同的情绪要简单得多。一些理论家指出，用任何可以察觉的方式表现出来的反应，如眼前突然一亮、脸上现出光彩或口干舌燥，都属于情绪的范畴。

据此，20世纪70年代，汤姆金斯提出了八种基本情绪：兴趣、快乐、惊奇、痛苦、恐惧、悲愤、羞怯和轻蔑。后来，伊扎德在他的基础上又增加了厌恶和内疚两种情绪。与此同时，美国加州大学的艾克曼博士提出了六种基本情绪：快乐、悲伤、愤怒、恐惧、厌恶、惊奇。1980年，纽约爱因斯坦大学精神病学专家普拉奇克在艾克曼分类的基础上又加入了容忍和期盼。到1990年，费希尔等人认为只有五种主要情绪，爱与快乐是两种基本情绪，而愤怒、悲伤和恐惧则属于消极情绪。

最近的社会结构理论进一步扩大了研究者的视野，不再把情绪的种类局限于5~7种基本情绪，而将人在社会化中逐渐产生的诸如希望、羡慕、妒忌、傲慢、怜悯、内疚等融入了认知评价成分的情绪体验，并将行为纳入情绪研究的范畴，这使得情绪心理学成为解释人的心理发展、心理生活和心理冲突的理论和实践依据。

(资料来源：Time-Life Books. 情感的力量. 2002. 9~10)

(二) 情绪间的差异

不同情绪以及同一情绪的不同程度之间的差异似乎取决于词汇本身的含义，但并非任何情绪词汇都对应着不同的心理现象，因为这些词汇可能产生于某些文化理论、社会规范或道德观念。仅仅对词汇以及它们之间的关系进行分析，容易使人们的思维停留在对情绪的分类上，而忽视对情绪现象和情绪过程的研究，更何况并非全部的情绪词汇都具有十分确切的含义。情绪本身也许并不能被清楚地划分为各自独立的不同种类，我们可以将情绪视为沿着愉快感与激活程度这两个连续维度不断变化的不同心理状态。

情绪间的差异可以通过其他要素成分加以区分，如可以根据自主神经系统反应的方式来划分情绪的种类。最普遍的观点是将基本情绪看作基本的机制或倾

向。研究者也可以从机能的观点进行分析，甚至有人提出假设：少部分的倾向就可以应对主要的可适应性挑战。例如，恐惧被视为应对环境威胁的倾向，愤怒是处理克服社会障碍或权力竞争的倾向，惊讶是用来应对出人意料事件的倾向，高兴是对成功倾向，爱情是表达对婚配对象热爱的倾向。如果我们将“倾向”视为人们为了应对偶然事件而出现的进化产物，并且它们具有专门的神经结构基础的话，那么上述观点就再合理不过了（Cosmides & Tooby, 2000）。

（三）情绪的维度

无论有多少种情绪，也无论它们之间的差异程度如何，所有情绪都处于某一特定的维度结构中，由这些维度织成一张庞大的情绪网。任何情绪都有程度问题，如欣慰—高兴—狂喜、担心—害怕—恐惧，也都有两极性，如高兴—悲伤、紧张—轻松。对于情绪的两极性，德国心理学家冯特早在 1896 年就提出了愉快—不愉快、兴奋—平静、紧张—松弛三个维度。每种情绪的发生都按照这三个维度分别处于它们两极的不同位置上。

20 世纪 50 年代，美国心理学家施洛伯格在情绪分类中突出了生理唤醒的因素，他在对面部表情测量的基础上将情绪划分为三个维度：愉快—不愉快（愉快度），关注—拒绝（注意度）以及唤醒水平（激活度）。这些情绪将具体的情绪排列在一个倒立的椭圆锥体上：椭圆切面的长轴为愉快度，短轴为注意度，表明情绪的愉快度比注意度可以作出更精确的区分，锥体的垂直方向为激活度（见图 1-1）。施洛伯格认为，任何一种具体情绪都可以是上述三个维度的不同组合。

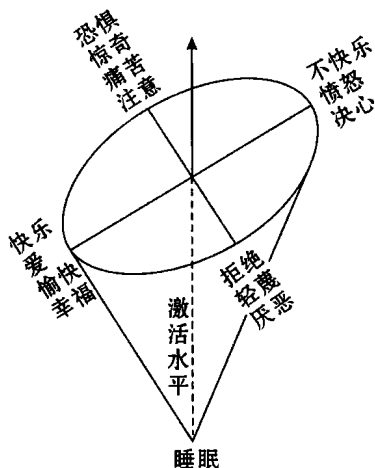


图 1-1 施洛伯格的情绪三维模式图（克雷奇等，1981）

关于情绪的维度，最典型的是普拉奇克的情绪三维模式。经过多年的研究，



普拉奇克发现，情绪研究中最复杂的问题是如何界定情绪的强度和纯度，因为情绪总是以复杂、混合的状态出现：悲伤伴随着厌恶，愤怒夹杂着恐惧。普拉奇克假设：在诸如求爱—相爱—结合这一系列行动的实施中，情绪在人或动物体内发展变化并以容易识别的方式表现出来。在类似光谱图示的情绪分析图示的帮助下，普拉奇克总结并提炼出一组组核心的情绪色彩：欢乐与哀伤、喜欢与厌恶、胆怯与愤怒、期望之中与出乎意料。每一组中互为对立的情绪给人的身体、精神和行为带来截然相反的反应。

据此，普拉奇克于1962年提出用一种特殊、直观、形象化的语言来比较不同情绪的性质，这便是情绪的三维结构模式（见图1-2）。该模式包含八种初级情绪，逐一分层代表不同的强度和纯度等级。最高层是最纯粹的情绪，低一层的情绪可以合并成另一种复杂情绪。例如，同时感到惧怕和出乎意料可上升为惊恐；相反，惧怕和愤怒这两种毫不相关的情绪就不可能相互作用导致更复杂的情绪产生，如果一个人同时经历这两种情绪，就会感到被突然拉向两个不同的方向。

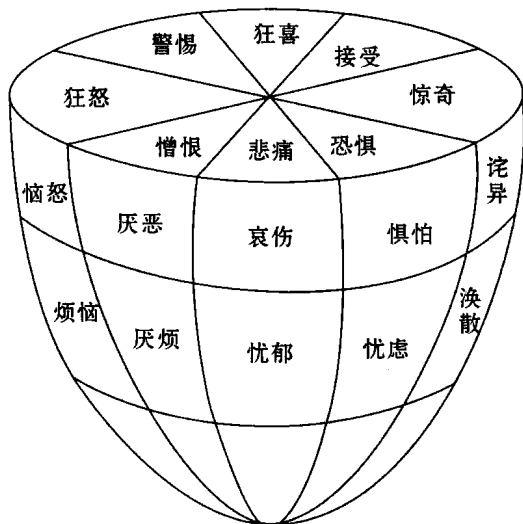


图1-2 普拉奇克的情绪三维结构模式图（斯托曼，1986）

四、与情绪相关的概念

（一）情绪、情感与感情

除情绪以外，心理学家还经常用情感和感情（affect）来描述人的精神状态。

情感通常指情绪过程的主观体验，是情绪的感受方面，也是情绪的意识部分和核心成分。就像金属发出的回声与外部世界产生共鸣一样，情感是我们躯体自然感觉的流露，是人们相互交流、相互影响的一种方式。丹莫斯欧认为，情感是思维过程中的一个监控过程，是对躯体正在做什么的体验。情绪在本质上是对躯体状态和与之并行存在的思维过程的同时知觉。

情感有许多种，其中一些是基于情绪的，尤其是基本情绪——快乐、悲伤、愤怒、恐惧和厌恶；另一些则是基于这五种基本情绪的微妙变体，依赖于体验。丹莫斯欧指出，情绪和情感依赖于两个基本过程：一是躯体状态和与之并行导致躯体状态的触发性和评价性表象；二是不同类型、不同效率水平的认知过程以及并行的第一个过程中的事件。

不同情感的层次差异来源于相关的认知。不同的情绪体验，如恐惧、高兴不仅在愉快度、激活度和躯体感觉这些维度上存在差异，而且不同情绪差异还存在于其他几个方面，其中之一就是评价性意识，亦即明确当前自我处于哪一种情绪状态。

按照《心理学大词典》的解释，感情包含以下几层含义：一是受外界事物刺激而引起的喜、怒、哀、惧等心理反应，如人们常说的动感情或感情用事；二是指对人或事物关切、喜爱的心情，如人们常说的联络感情或产生感情等。在科学概念上，感情的内涵至今还没有严格界定，当代心理学则分别用情绪和情感来确切表达感情的不同方面。情绪主要指感情过程，即个体需要与情境相互作用的过程，代表了感情的种系发展的原始方面；情感常用于描述那些具有稳定的、深刻的社会意义的感情。

（二）情绪、内驱力与唤醒

由于情绪与动机的连带关系，情绪也与内驱力（drive）交织在一起。一般而言，内驱力有三个特性：其一，像本能一样，它被看作动机的基础；其二，它使主观意图客观化；其三，它在生物学上具有重要价值。具体研究包括四条主要途径：①不是把饥和渴当作刺激，而是当作中枢的动力状态加以研究；②证明动机随生理需要的增加而变得更为活跃，即内驱力通常有增加能量的作用；③日益增长的、支持着各种具体欲望观点的证据；④对内驱力的力量加以测量。赫尔在1943年提出的内驱力理论认为，内驱力与生理上的需要有关，与习惯类似，但又有所不同。内驱力没有一定的种类，也没有一定的方向，它只为行为提供能量，在它增强了行为的同时自身又被减弱了。

另一个与情绪有关的概念是唤醒（arousal）。唤醒也是一个假想的概念，这个概念推测，在大脑网状结构中，弥散的投射系统增强了人对具体刺激的感受力，并影响着人们在当时所产生的感觉过程。很多心理学家都认为内驱力的基础

