

国际著名心理学家、全球首席识谎专家

〔美〕 保罗·艾克曼 著 杨旭 译

情绪的 解析

Emotions Revealed

心理学专业必读书

情绪的 解析

Emotions Revealed

国际著名心理学家、全球首席识谎专家

〔美〕保罗·艾克曼 著 杨旭 译

南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(CIP)数据

情绪的解析 / [美] 艾克曼著; 杨旭译. —海口: 南海出版公司, 2008.1

书名原文: Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings

ISBN 978-7-5442-3897-7

I.情… II.①艾… ②杨… III.情绪—研究 IV.B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 180351 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-164

Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings

Copyright © 2003 by Paul Ekman

Published by arrangement with Weidenfeld & Nicolson

All rights reserved

QINGXU DE JIEXI

情绪的解析

作者	[美] 保罗·艾克曼
译者	杨旭
译校	王晓春
责任编辑	林妮娜
特邀编辑	杨雪枫
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	徐蕊
内文制作	杨兴艳
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经销	新华书店
印刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开本	700 毫米 × 990 毫米 1/16
印张	15.75
字数	240 千
版次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5442-3897-7
定价	25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录 |

致 谢	1
前 言	3
第1章 跨越文化的情绪	9
第2章 我们何时变得情绪化	25
第3章 改变情绪诱因	43
第4章 情绪化的行为	55
第5章 悲伤和痛苦	81
第6章 愤怒	107
第7章 惊讶和恐惧	141
第8章 厌恶与蔑视	165
第9章 愉悦	183
结 论 生活在情绪中	205
附 录 解读表情小测试	211

致 谢

首先我要将这本书献给美国国家心理研究中心的工作人员，早在1955年我开始攻读硕士学位的时候，他们就曾给予我大力支持，之后几年，帮助我的人越来越多。从1955年到2002年，他们给予我的帮助——支持、建议以及这几年来给我的莫大鼓励——让我感激万分。假如没有他们的支持，我绝对无法成为心理学者、大学教授，更无从得到这本书的素材。在写作这本书的过程中，我还得到了美国杰出科学家奖（K05MH06092）的资助。

我还要将这本书献给我的两个舅舅——里奥·西格尔和已故的罗伯特·希曼。18岁时，涉世未深的我被迫开始独立生活，是他们帮助我完成了学业，这对我以后的人生有着重大意义。

我和威利·福理森在一起工作了25年，本书中提到的大多数实验都是我们两人共同完成的，我对他的帮助非常感激，并十分珍惜我们的友情。感谢大卫·里兹莎格提供的拍摄建议，是他指导我拍摄了第5章至第9章中用到的伊娃的照片；感谢我的女儿伊娃，她以耐心和智慧协助我拍摄了本书中出现的以及数千张没能使用的照片；感谢我的助手旺达·马苏巴亚斯，她已经为我工作超过25年了，此次她负责本书文稿和参考资料的整理工作；感谢大卫·罗杰斯特所做的Photoshop图像处理工作，他还为我们争取商业照片的使用权付出了巨大努力。

感谢心理学家理查德·拉扎勒斯和菲利浦·谢夫，他们在早些时候对本书前半部分文稿提出过宝贵的意见和建议。菲利浦还对本书进行了细致、深入的修改，对其中一些观点提出了质疑，给了我很大的帮助。感谢哲学家海伦娜·克若宁给予我的鼓励，以及她所提出的一些疑问。精神病学家

鲍勃·李尼尔森、心理学家南茜·伊特考芙和贝里尔·希弗都对我最初的文稿提出了很好的建议。我还从很多学生那里得到了反馈，其中珍妮·比尔斯和格雷琴·洛瓦斯对我的研究尤为热心。我的朋友比尔·威廉姆斯和培尔·考夫曼也都为我提供了很好的建议和批评。

感谢伦敦大西洋出版社现任发行人托比·蒙迪激励我加倍努力工作，督促我完成了第2章和第4章中的问题。克劳迪娅·索比对我的初稿提出了批评和建议，并进行了修改。感谢时代图书出版社的编辑罗宾·丹尼斯，他发现了一些被我忽略的问题，而且出色地完成了对文稿的编辑工作。感谢我的经纪人罗伯特·利舍给予我的源源不断的鼓励和建议。

前 言

情绪对我们的生活质量具有决定意义的影响。在生活中，我们所关心的所有问题都有它们的影子——工作、友情、家庭以及我们最亲密的各种关系。情绪可以救人一命，但同时又极富破坏性；它会引导我们以现实、恰当的方法做事，但有时也会让我们做错事而追悔莫及。

如果在你看来应该得到赏识的一篇报告遭到了老板的批评，那么你的反应会是俯首听命，还是据理力争来维护自己的成果？你的做法会让你免于遭受进一步的打击，还是会使你误解老板的最终意图？你能否掩饰好自己的真实情绪并作出符合职业水准的反应？你的老板开始和你谈话时为什么会微笑？这是否意味着你会受到严厉的斥责，或者是她感到自己身处窘境而尴尬地笑呢？她的微笑会不会只是为了让你放心？所有的微笑都是一样的吗？

如果你的另一半未经你的同意就花掉了一大笔钱，而碰巧又被你发现，那他的反应是害怕还是不屑一顾，你从何得知？抑或他正是为了恭候你“过于情绪化的行为”而故意这么做？你对情绪的理解是否和他一样，又是否和别人一样呢？你是否会为一些在别人看来微不足道的事情而愤怒或者恐惧？对此你难道无能为力吗？

如果你 16 岁的女儿比规定的时间晚了两小时到家，你会不会怒火中烧？什么因素导致你愤怒：是时间一分一秒地过去，而她还没有打电话回来汇报，让你担心，还是你为了等她回家而久久难以入睡？当你在第二天早晨和她谈这件事时，你能否很好地控制自己的情绪，让她丝毫察觉不到你对她晚归的担心，或是让她清楚地意识到你那难以抑制的怒气，让她不

由得为自己辩解呢？你能否从她的表情中觉察到她的尴尬、愧疚，或是一点点叛逆呢？

本书正是提供了这些问题的解决办法。我的目的就是帮助读者更好地了解自己的情绪，并且改善充满各种情绪的生活。令我吃惊的是，至今我们——科学家们和普通人——对自己的情绪都知之甚少，即便情绪在我们的生活中是那样不可或缺。但情绪自身的特性决定了我们不可能完全了解情绪影响我们的方式，也决定了我们如何认识自身或别人的情绪信号。这些问题本书也将谈及。

情绪能够（通常也确实是）以很快的速度形成，快到我们的意识不能参与其中，我们甚至无法察觉意识在某个特定时间产生了某种情绪。这种速度能够在危急时刻救我们一命，但是当我们反应过度时，它也能够在一瞬间破坏我们的生活。我们基本无法控制自己的情绪。但是，尽管有些困难，我们还是可以改变一些引起情绪变化的因素，调整我们处在某种情绪状态中的行为方式。

我研究人类的情绪已经40余载，最初我着重研究情绪的表达，而近年来则更加重视情绪的生理反应。我对不同国籍的精神病患者和正常人、成年人和孩子进行观察，注意他们何时表现得夸张，何时低调，何时作出不恰当的反应，何时撒谎，何时说真话。第1章“跨越文化的情绪”就记述了我在这方面的研究。

在第2章中，我提出了一个问题：为什么有时候我们会变得情绪化？要改变刺激自己情绪变化的因素，我们必须首先回答这个问题。我们的每种情绪都是由什么因素造成的？我们能否改变其中某些因素？如果我们的另一半指出我们在做事时走了弯路，这种受制于人或者自己的智慧不被认可的感觉，或许会令我们恼羞成怒。我们为何不能试着接受这种建议而不要生气呢？这种状况为什么会影响我们？我们能不能作出一些改变，让这些微末小事不再支配我们的神经？这些问题都将在第2章中得到解答，即“我们何时变得情绪化”。

在第3章中，我将介绍何时及如何改变使我们变得情绪化的因素。第一步就是要找出最容易使我们行为失控的情绪诱因，同时我们还会发现某种因素究竟是顽固不化的，还是可以轻易改变的。我们不可能百发百中，

但是通过逐渐了解情绪诱因的形成，我们就更有可能改变这些因素。

在第4章中，我将介绍情绪反应——我们的表情、行为和思想——是如何形成的。我们能否控制自己的愤怒，不露声色？为何有时我们会感到情绪像一列失控的火车，而我们毫无驾驭能力？如果不了解自己的行为何时会变得情绪化，我们就根本没有机会改变。假如没有人提出异议，我们通常不会意识到自己行为的后果，除非事后进行反省。第4章介绍了了解自己情绪的方法，既然我们有各种各样的情绪，我们就有可能让自己情绪化的行为变得积极。

要减少情绪化行为带来的损失，并且积极地利用情绪波动，我们首先要了解每种情绪背后的故事，了解这些情绪代表着什么。在了解人类共有的以及每个人独特的各种情绪诱因之后，我们或许就能够弱化情绪的影响，或者至少能够理解为什么有些诱因是那样顽固不化，牢牢地控制着我们的生活。每种情绪都会使我们的身体产生某种独特的反应，了解这些反应的方式之后，或许我们就可以及时察觉到自己的情绪波动，从而有机会找出对策：是顺其自然还是对其加以控制。

每种情绪都有独特的信号，我们的面部表情和声音就是最好的反映。情绪波动的声音信号还有待进一步研究。而本书中的诸多照片，展示了人们的情绪刚开始产生或被压制时最细微的、最容易被忽视的面部表情。有了对情绪的辨别能力，我们就能够更加从容地应对各种场合，与人交往，并且自如地掌握我们流露的情绪对他人情绪的影响程度。

在剩下几章中，我将分别介绍悲伤和痛苦（第5章）、愤怒（第6章）、惊讶和恐惧（第7章）、厌恶和蔑视（第8章），以及形形色色的喜悦（第9章）。其中一些章节涉及以下问题：

- 最普遍的、最明确的情绪诱因。
- 情绪的作用，它怎样为我们服务，又怎样给我们制造麻烦。
- 情绪在心理问题中扮演的角色。
- 通过训练，增强读者对情绪波动下生理反应的认识，以使他们在情绪波动时依然能够从容应对。
- 通过照片，展现最细微的情绪变化在他人脸上的反映，让读者更清

楚地了解他人的感受。

● 我们应该如何运用以上信息来理解别人的感受，处理工作、家庭以及朋友之间的问题。

附录中提供了一个小测试，读者可以在阅读本书之前做一做，看看你对细微面部表情的识别能力如何，读完这本书之后再做一遍，看看自己是否有所提高。

在阅读过程中，也许你会感到奇怪，为什么一些你很感兴趣的情绪在本书中没有出现？这是因为，在这里我所描述的是在人类社会中最普遍的、人人都能经常亲历的情绪。尴尬、自责、羞愧、妒忌等情绪或许也有一定的普遍性，但我所关注的是更具有广泛普遍性的情绪及其表现。有关喜悦的章节涉及了爱，有关愤怒的一章将对暴力、仇恨和嫉妒进行介绍。

我们体验情绪变化的方式已经成为了科学研究的一个范畴，即为什么有些人感情极为丰富，或者极其容易产生情绪波动。在本书的最后，我将介绍这方面的研究成果和未来的研究课题，以及如何在日常生活中运用这些成果。

情绪在我们的生活中有着至关重要的作用。我的导师、已故的萨尔文·汤姆金斯曾经说过，情绪是我们生活的原动力。我们希望驾驭自己的生活，最大限度地发挥情绪的积极作用，同时尽可能减少其消极作用。虽然我们不是总能成功控制自己的情绪，但这仍是我们努力的目标。萨尔文指出，情绪支配着我们的一切重大决定。早在1962年，在情绪尚未被列入行为科学研究范围时，萨尔文就曾对此发表过著作，虽然他夸大了情绪的作用（我们的生活中当然还会有其他作用力），但是情绪在我们的生活中确是非常重要的。

大多数心理学家简单地认为，人类生存的根本动力就是饥饿、性欲和求生的欲望，其实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欲望。

简而言之，我们向往幸福的生活，除了欣赏电影和小说等艺术作品之外，大多数人不愿经历恐惧、愤怒、厌恶、悲伤或痛苦。然而，本书要告诉大家的是，我们的生活中不能没有情绪，问题只是在于，我们如何能在情绪的世界里生活得更好。



第1章 跨越文化的情绪

过去40年间，我一直对人类的情绪进行研究。在本书中，我将向大家展现那些在我看来有助于改善个人情绪生活的研究成果，尽管不是全部，但其中大多数都是经过我个人或者其他情绪科学家研究并证实了的。我的研究着重于寻找方法，用以分析和理解人的面部表情中所透露出来的情绪信号。借助这些方法，我从陌生人、朋友以及家人的脸上看到了许多几乎被所有人忽略的细节，而能够通过实验证实的，仅仅是其中的一小部分而已。我在阐述仅仅从观察得来的结果时，会注明“我观察到”，“我认为”或者“在我看来”等；而其他有科学实验基础的结果，我会在注释中说明所引用的具体实验。

本书的大部分内容都与我对不同文化中的面部表情研究有关，这些研究所发现的事实彻底改变了我对心理学的总体认识，特别是对情绪的认识。这些发现来自巴布亚新几内亚、美国、日本、巴西、阿根廷、印度尼西亚以及苏联。由此，我渐渐形成了自己对情绪本质的理解。

1950~1960年间，我开始了最初的研究工作。那时候我对面部表情根本没有兴趣，而更着迷于手部动作。我对后者的分类方法能够区分抑郁症患者和神经病患者，并且显示出患者在治疗过程中的恢复情况。⁽¹⁾20世纪60年代初，还没有一种方法能够直接、准确地分析抑郁症患者复杂多变的面部表情，我也不知从哪里入手，所以选择了放弃。25年后，我研究出了一种分析面部表情的方法，于是重新拿出了当时的患者记录，并且获得重要的发现，这些将在第5章中进行介绍。

我想，如果没有那两次天赐良机，我不可能在1965年把研究方向转到面部表情和情绪上来。首先是机缘巧合，美国国防部高级研究计划局提供

经费，让我对跨文化的非语言行为进行研究。这个笔经费并非我申请的，而是得益于一桩丑闻：该计划局曾经有一项研究被用来掩饰镇暴活动，这个重大项目被取消了，而这笔项目预算又必须在该财务年度内用于海外研究项目，并且必须是不会引起争议的项目，我恰巧走进了必须为这笔预算尽快找到出路的官员的办公室。他的妻子来自泰国，他对两国在非语言交流上的差异印象颇深，他希望我能够找出其中的共同点，以及文化所带来的差异。起初我不太情愿，但是又不想逃避这项挑战。

开始研究时，我认为人们的表情和手势都是从社会生活中学来的，并且在不同文化中会有所区别。最初我所征求意见的那些人——玛格丽特·米德、桂葛瑞·贝特森、爱德华·霍尔、雷·伯德惠斯特尔和查理斯·奥斯特古德——也给出了相同的答案。我记得达尔文曾经提出过相反的见解，但是由于我坚信他是错的，所以根本没有花时间去细读他的著作。

第二个天赐良机是我遇见了萨尔文·汤姆金斯。他当时刚刚完成了两部关于情绪的著作，其中提到人类的面部表情是天生的，是整个人类共有的。但是他没能为自己的观点找到证据。如果不是因为我们同时给一本杂志投寄了有关非语言行为的文章（萨尔文研究面部表情，而我研究肢体动作），那么我绝对不会有机会读到他的著作，也不会见到他。⁽²⁾

萨尔文的想法既有深度又有广度，令我印象深刻。不过当时我认为他的想法有可能是错误的，他和达尔文一样，认为表情是与生俱来的，因此是人类共通的*。我乐于见到大家对这一问题有两种见解，看来不只是生活在几个世纪前的达尔文有着不同于米德、贝特森、伯德惠斯特尔和霍尔的观点。这不是一个没有价值、会被大家遗忘的问题，在著名科学家和早年的政治家之间有着不同的说法。在步入而立之年时，我有机会又有经费

* 我的发现与最初的设想恰恰相反，而这正是我所需要的。因为在行为科学领域，当发现的结果与科学家的预期不相符时，它却更可信。这与其他大多数科学研究截然不同，在通常情况下，与预期相符的发现更具说服力。传统上，检验发生错误和误差可能性大小的方法就是由科学家不断重复彼此的实验，看是否能够得出相同的结果。然而，这一传统在行为科学领域并不适用。行为科学家很少重复自己或别人的实验。因此，行为科学家很希望发现与自己的预期不相符的结果。

来试着揭开这个谜底：表情究竟是与生俱来的，还是像语言一样依存于特定的文化呢？我无法抵挡这个诱惑！我并不在乎最终结果谁对谁错，不过在心里并不认为萨尔文的理论是正确的。

在最初的研究中，我向来自5种不同文化背景——智利、阿根廷、巴西、日本和美国——的人展示了一些照片，让他们判断每张照片上的表情代表了什么情绪。他们中的大部分人达成了共识，也就是说，不同文化中的表情也许真是共通的。⁽³⁾曾向萨尔文请教的另一位心理学家卡罗尔·伊扎得也对不同文化进行了研究，做了类似的实验并且得到了相同的结果。⁽⁴⁾萨尔文起初并没有向我们两人透露对方的消息。当我们发现自己并非独自进行这项研究时，都对他有些不满。但是对于科学研究来讲，两个独立的研究者得出相同的结论，这是很有价值的。看来，达尔文是正确的。

但是仍然有一个问题：既然我们发现来自不同文化的人对表情流露出的情绪能够达成共识，那么，为什么许多聪明人会得出恰恰相反的见解呢？并不是只有旅行者才发现日本人、中国人或者其他文化中的人的表情有着迥异的意义。伯德惠斯特尔（玛格丽特·米德的得意门生）是一位备受尊敬的人类学家，曾致力于研究表情和手势。他写道，他之所以放弃了达尔文的主张，是因为发现在很多文化中人们微笑是不高兴的表现。⁽⁵⁾伯德惠斯特尔的主张是人类学和大部分心理学的主流观点，即具有重要社会意义的所有东西，比如表达情绪的表情，一定是后天学习的产物，因此也就依不同文化而不同。

我们发现人类的表情是共通的，而伯德惠斯特尔的观察却说表情根据不同文化而大不相同。我想在这两种结论之间找到平衡点，于是提出了表露规则的概念。所谓表露规则是指人们在社会生活中学到的、依不同文化而不同的控制表情的规则，也就是某人能够向谁表现何种情绪，以及在何时表现。这可以用来解释在许多公众体育比赛中，大多数失败者不会轻易流露自己沮丧和失望情绪的原因。表露规则体现在父母对子女的警告中：“别傻笑！”这些规则意味着我们有时候会弱化、夸大、彻底隐藏或者掩饰表情中流露出的情绪。⁽⁶⁾

为了检验这个假设，我进行了一系列研究。研究表明，当一个日本人和一个美国人独自观看外科手术或者交通事故的影片时，他们的面部表情

是相同的；但是如果观看时有一位科学家对他们进行观察，那么日本人比美国人更明显地会用微笑掩饰负面情绪。独自一人可以真情流露，面对他人就要控制情绪。⁽⁷⁾ 由于人类学家和大多数旅行者都是观察公开的行为，所以我的解释及依据和他们不一样。但相反的是，一些符号性的姿势——比如点头代表是，摇头代表不是，以及用手势表示“OK”——的确是不同文化而不尽相同的。⁽⁸⁾ 虽然伯德惠斯特尔、米德以及其他大多数行为学家对面部表情中流露的情绪认识有误，但在这一方面，他们的观点无疑是正确的。

我的观点还有一个漏洞，当时没有发现，那些想尽办法反驳我的研究成果的人（如伯德惠斯特尔和米德）也没有发现。这个漏洞就是：我（和伊扎得）研究过的所有人，都有可能已经通过某种途径了解了西方人面部表情的含义，比如查理·卓别林和约翰·韦恩在电影、电视中的表演等。媒体的信息或者和不同文化背景的人的接触，会使来自不同国家的人对我的图片中白种人的面部表情作出同样的判断。我需要找到一个完完全全与世隔绝的文明，生活于其中的人没有看过任何电影、电视、杂志，甚至极少和外界接触。如果他们根据图片中的表情，能够和智利人、阿根廷人、巴西人、日本人以及美国人一样，判断出相同的情绪，那么我就有理由相信我的观点并且继续研究下去。

我着手研究石器时代文明的引路人是神经学家卡尔顿·加德赛克。他在巴布亚新几内亚高地上与世隔绝的地方工作了10多年，目的是为了找到库鲁病的来源，这种奇怪的病症夺去了一个部落一大半人的生命。当地人都认为这是巫术在作祟。我抵达当地时，加德赛克已经发现，致病的原因是一种慢性病毒，这种病毒有很多年的潜伏期，并且毫无明显症状可寻（与艾滋病毒同属一类）。但是他还没有发现病毒传播的途径。（后来证实这是该部落的食人行为造成的。他们不吃敌人，而是吃自己病逝的同伴。他们的敌人死于战斗，往往还是比较健康的。而他们的同伴有很多都死于库鲁病，他们生吃同伴的肉，正好为疾病的传播创造了条件。几年后，加德赛克凭借发现这种慢性病毒——俗称“疯牛病”——获得了诺贝尔奖。）

幸运的是，加德赛克意识到石器时代文明濒临灭绝，所以拍摄了3万多米长的影片，记录了当地两个部落的日常生活。他从没有观看过自己拍