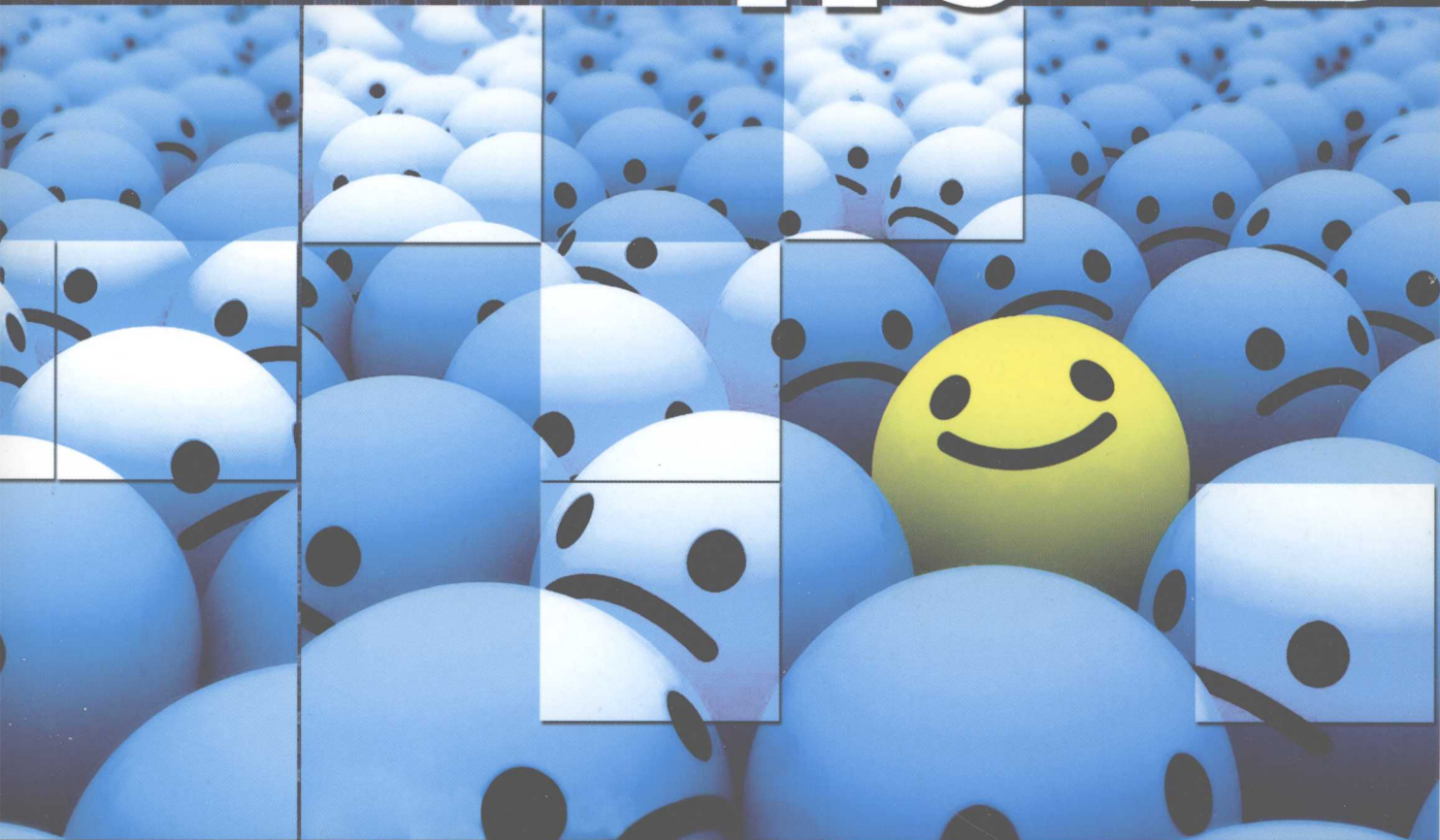


情绪

用生活讲述情绪的故事，用科学揭开情绪的真相



【美】James W. Kalat, Michelle N. Shiota 著
周仁来 等译

EMOTION

情绪

【美】James W. Kalat, Michelle N. Shiota 著

周仁来 等译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪 / (美) 卡莱特 (Kalat, J.W.) 等著; 周仁来等
译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.2
ISBN 978-7-5019-6796-4

I. 情… II. ①卡…②周… III. 情绪—心理学—
通俗读物 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200809 号

版权声明

James W. Kalat & Michelle N. Shiota

Emotion

ISBN: 0-534-61218-0

Copyright © 2007 by Wadsworth, a division of Cengage Learning

Original language published by Cengage Learning. All rights reserved. 本书原版由圣智学习出版集团出版。版权所有, 盗印必究。

China Light Industry Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权中国轻工业出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾) 销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.

5 Shenton Way, # 01-01 UIC Building, Singapore 068808

本书封面贴有 Cengage Learning 防伪标签, 无标签者不得销售。

总策划: 石 铁

策划编辑: 徐 玓

责任编辑: 徐 玓

责任终审: 杜文勇

封面设计: 海马书装

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年2月第1版第1次印刷

开 本: 850 × 1092 1/16 印张: 20.75

字 数: 346千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6796-4 定价: 38.00元

著作权合同登记 图字: 01-2008-1212

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65595091 65241695 传真: 85111730

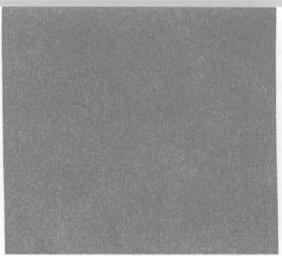
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

80313J6X101ZYW



译者序

本书是作者James W. Kalat和Michelle N. Shiota，分别是来自北卡罗琳娜州立大学和加州大学伯克利分校的两位活跃于情绪领域的研究者。他们将全书内容划分为三个部分：第一

艾。近些年，我们的实验室也针对情绪问题进行了大量研究，取得了一定的成果。在负性情绪领域，我们一方面关注正常人的负性情绪机制，对负性情绪的无意识加工、负性情绪与知觉负载之间的交互作用等问题进行了细致探讨；另一方面，又从负性情绪障碍入手，探讨障碍人群、特殊人群的情绪机制及其与认知的相互作用，从而对负性情绪达到完整的梳理和掌握。在这一方面，我们关注的人群主要有学校恐惧儿童、考试焦虑者等。在正性情绪领域，我们探讨了正性情绪的可能产生机制之一——单纯呈现效应，以及情绪与记忆交互作用的一个方面——不同年龄段人群情绪性记忆的正性偏向。我们从以上各种角度入手，对正性情绪、负性情绪的基本机制及其与认知过程的交互作用进行了系统研究，所取得的初步成果已在国内外多种刊物、会议上得到了发表和认可。

本书作者James W. Kalat和Michelle N. Shiota，分别是来自北卡罗琳娜州立大学和加州大学伯克利分校的两位活跃于情绪领域的研究者。他们将全书内容划分为三个部分：第一

情绪是人类心理现象中最丰富多彩的一个组成部分，喜、怒、哀、乐等像调色剂一样为我们的生活赋予了各种色彩。我们在日常生活中体验着各种情绪和情感，在文学艺术作品中抒发或领会着各种情绪和情感，同时也从未停止过对“情绪是什么”这一本质问题的探讨。从古典哲学到现代心理学，多个学科的研究者们从不同的切入点对“情绪”这一命题进行了大量的理论阐述和实验研究。

在科学心理学的发展历史中，因为其主观性和测量、操作上的难度，情绪曾经在很长时间内被研究者回避或忽视，直到20世纪70年代前后，情绪研究重新获得关注。从那时起，心理学家们对情绪及其相关问题进行了多角度、多方法的探讨，认知心理学、社会心理学、临床心理学、发展心理学以及近年来兴起的认知神经科学等分支领域分别从各自的学科视角对于情绪是什么、为什么会有情绪、情绪如何发生、情绪与其他心理过程之间的关系等问题进行了探讨并取得了丰富的成果。本书就是在这些研究成果的基础上建立起来的。

目前，在我国，情绪领域的研究方兴未

II 情 绪

部分的主要内容为与情绪有关的一系列基本问题：情绪的本质、情绪的分类、情绪的发展、以及情绪与文化的关系等。第二部分则对一系列常见的具体情绪分章节进行了阐述，包括恐惧、焦虑、愤怒、悲伤、幸福、爱、恶心、轻蔑、羞愧、内疚、自豪感等。第三部分阐述了情绪与其他心理过程之间的关系，包括情绪与信息加工、情绪性决策和情绪智力、情绪调节等方面内容。

作者以深入浅出的语言对上述问题进行了详尽陈述，涵盖了理论建构、实证研究等各个方面。总体而言，本书既适合专业的学生和研究者阅读，又可以作为心理学爱好者的科普读物。因此，我们将这样一本书翻译出版，希望对专业领域的情绪研究以及情绪心理学的科学普及研究工作贡献微薄之力，同时也希望起到抛砖引玉的作用，引起更多研究者及读者们对情绪研究领域的关注，使得对情绪在人们日常生活中的作用有更深入的理解和认识，培养积极、愉快的情绪、情感，降低或消除不愉快的情绪、情感。

参与本书翻译的人员包括周仁来(序言, 第1章, 后记)、陈睿(第3、4章)、惠颖(第5、10、11章)、姚茹(第6章)、刘攀(第2、7章)、王晓芳、惠颖(第8章)、李馨(第9章)、甯波(第12章)、原琳(第13、14章)、张晶(第15章)。最终由北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室的周仁来教授、北京航空航天大学的刘微讲师对全书进行了统一校对。在这里要特别感谢万千心理负责该书的编辑, 从本书打算翻译之初, 就对翻译过程中可能出现的各种问题事先与该书翻译的负责人进行了详细讨论, 在翻译过程中, 又给与了详细的反馈意见。也感谢万千心理慧眼识珠, 出版该书。参加翻译的人员在本书的翻译出版过程中倾注了大量心血, 但因为水平有限, 不足之处在所难免, 还望各界读者批评斧正。

译者

2008年10月1日

于北京师范大学英东楼

序言

在过去的数十年，对于实证心理学家来说，情绪，近些年竟发展成一个重要的研究领域。20世纪中期，当行为主义完全统治着实验心理学时，情绪的研究几乎绝迹。当然，临床心理学家仍在讨论情绪，但实验室的研究绝大部分局限于“条件性的情绪反应”，研究者只是把它作为研究古典条件反射的一个途径，并不是研究情绪本身。行为主义者把情绪看做是具有隐私性的、不可观察的，因而，它不是一个合适的严肃话题。基础心理学的教材不得不包含情绪的章节，但是，如果我们对一年又一年的教材进行比较就会发现，情绪理解的进展几乎没给人们留下多少深刻的印象，只是最近才有所改变。

自20世纪70年代，由于许许多多的原因，情绪的研究在定质和定量两方面都迅速地增加，从社会心理学到发展心理学再到神经科学的研究者都“发现”了情绪，现在都有了有趣的故事要告诉我们。这不是说行为主义者是错误的。在很大程度上，他们是对的：情绪在本质上是内在的，很难测量(你会发现整本书中我们一直在不厌其烦地探讨这一观点)。我们

希望，学生从一个健康的怀疑论者开始，即认为情绪的科学研究是可能的。然而，尽管存在困难和挑战，但是研究者已经设计了清晰的路径去操纵和测量情绪，而且，他们的研究结果告诉我们很多事情：我们为什么会有情绪、什么时候有情绪、情绪怎样影响我们的生活。这些研究中的许多结果没有出现在社会心理学、认知心理学和其他相关心理学的标准教材中。我们相信，随着大学里有关情绪的课程不断增加，服务于这些课程的教材出现的时机也到来了。

在2001年来临时，当我们中的一个人(Kalat)完成了他的第六版普通心理学教科书时，他开始思考，尝试写一本关于情绪的教材很可能是比较有趣且很有挑战性的。但是，他知道，他有关这一领域的知识存在很大欠缺。除非他找到了一个合适的合作者。就在那个时候，编辑Vicki Knight送给他一批匿名审稿人的评论，其中一个人的评论不仅富有见地，且文笔极佳，碰巧还是一个情绪研究的专家！一系列的电话和邮件显示，这位匿名评论者是Michell Shiota，加利福尼亚伯克利大学的一位

希望，学生从一个健康的怀疑论者开始，即认为情绪的科学研究是可能的。然而，尽管存在困难和挑战，但是研究者已经设计了清晰的路径去操纵和测量情绪，而且，他们的研究结果告诉我们很多事情：我们为什么会有情绪、什么时候有情绪、情绪怎样影响我们的生活。这些研究中的许多结果没有出现在社会心理学、认知心理学和其他相关心理学的标准教材中。我们相信，随着大学里有关情绪的课程不断增加，服务于这些课程的教材出现的时机也到来了。

IV 情绪

研究生，她确实感兴趣作为合作者来写有关情绪的教科书。本书中的每一章都是这两位作者通过邮件交流形成多次修改的产物。

我们这里强调情绪的实证研究，包括社会的、认知的、生物的和临床的方面。由于对如何组织一本关于情绪的教科书没有固定的传统可循，我们从目录开始就面临着挑战和机遇。本书的结构应该强调具有跨情绪普遍性的过程或特定情绪的研究吗？该领域一个重要的理论争论是，人们有几种连续的“基本”情绪（如目录中列出的那些），还是有成对的连续情绪维度，如积极与消极、主动与被动。根据研究者所持的观点，有些研究结果被很好地根据过程加以解释，另一些则根据特定的情绪加以解释。在本书中，我们试图对两者都给予尊重。尽管我们大多数时候围绕特定情绪来组织本书，但是，我们这样做了却并没有对基本情绪的观点有任何理论上的承诺。如果我们严格地根据维度和过程观点讨论情绪，绝大多数时候我们当然会忽略概念上一些重要的话题，如爱、困窘、厌恶和欢愉等。然而，我们的书中也涵盖了一些更一般性情绪过程的章节，如情绪的发展、情绪的文化效应以及认知中的情绪作用等。

当今的大学课程里很少有关于情绪的课程，那些有关于情绪的大学课程则千差万别。没有哪本教科书可同等地适用于所有教学目的。我们将本教科书定位在学过了普通心理学课程、记住了有关研究设计、经典条件反射、什么是“神经元”等诸如此类的大学本科生身上。然而，我们没有假定额外的背景，我们相信，这本教科书对于那些大学二、三年级的学生应该是适合的。我们知道，许多目前讲授情绪课程的教授要求学生阅读一大堆原文。任何用这些原则作为该教科书补充内容的人当然能够提高思辨的水平，并使它适合更高年级的学生。在每一章的结尾，我们都列出了一些有关额外阅读的建议。本书也能作为学生学习计划的补充。此外，我们在每一章的结尾也列出了不需要使用昂贵设备就可以进行简单数据搜集的一个或几个建议。

我们欢迎来自读者的评论，包括学生和教员。最后，我们希望写第二版，你的评论能够帮助我们。请发邮件给james_kalat@ncsu.edu和lshiota@socrates.berkeley.edu。

James W. Kalat
Michelle N. Shiota

目 录

第一部分：一般原则与问题	1
第一章 情绪的本质	3
什么是情绪？	4
情绪的测量	7
情绪理论	14
身体感觉是情绪感受所必需的吗？	20
第二章 情绪的分类	29
“基本情绪”的标准	31
情绪的面部表情	33
“基本情绪”之外的其他观点	42
第三章 文化与情绪	47
什么是文化？	48
情绪观念中的文化差异	49
是否所有的文化都拥有相同的	
“基本”情绪？	51
情绪表达上的文化差异	58
面部表情理解的文化差异	61
关于情绪中文化差异的总结	62
研究文化的方法论	66
进化和文化方法的整合	67
第四章 情绪的发展	73
情绪体验的发展	74
情绪交流的发展：知觉、分享和	
谈论情绪	82
情绪纽带的发展：依恋	86
情绪表达的社会化	88
青少年的情绪	90
成年期情绪的发展	91
第二部分：个体情绪	97
第五章 恐惧与焦虑	99
引起恐惧的原因	100
与恐惧有关的行为	101
对恐惧与焦虑的测量	104
恐惧焦虑的生理机制	108
我们从焦虑障碍中了解到什么	117
第六章 愤怒	123
是什么诱发愤怒？	124
对愤怒和攻击的测量	129
愤怒和攻击的生物学研究	134
个体差异和情境差异	136
应用：暴力的预防	142
我们从品行障碍和反社会人格	
障碍中学到了什么	144

VI 情 绪

第七章 悲伤.....149	第十一章 自我意识情绪：尴尬、羞愧，内疚和自豪.....231
悲伤、抑郁以及导致它们的事件.....149	尴尬、羞愧与内疚之间的区别.....231
什么引起了悲伤和抑郁？.....150	尴尬.....233
悲伤的功能.....152	羞愧与内疚.....239
悲伤的测量：主观体验、行为以及生理学.....153	自豪.....241
悲伤和抑郁的想法.....160	第三部分 情绪与心理学其他领域的关系.....245
易感体质.....161	第十二章 情绪与信息加工.....247
节制悲伤，防止抑郁.....163	情绪与注意.....247
第八章 积极情绪：幸福，快乐，希望和欢笑.....167	情绪与记忆.....249
幸福和快乐.....168	情绪、归因和期待.....254
对幸福或生活满意度的测量.....169	快乐、悲伤和推理.....256
使人幸福的是什么？.....173	第十三章 情绪决策与情商.....265
积极情绪的对比效应.....181	情绪与逻辑推理.....266
热情：对奖赏的预期.....182	基于价值的选择.....267
希望与乐观.....184	情绪和道德推理.....272
笑和幽默.....185	情商.....275
第九章 爱.....191	情商的测量.....276
爱是一种情绪吗？.....191	第十四章 压力及其导致的健康问题.....285
Bowlby和情感纽带.....194	压力与情绪：定义及测量.....286
催产素：爱情递质？.....199	压力如何影响健康.....292
共情.....201	压力在特定疾病中的作用.....298
爱情和婚姻.....203	第十五章 情绪调节：应对压力.....303
依恋和友谊.....212	弗洛伊德的自我防御机制.....303
第十章 厌恶与轻蔑.....215	应对策略的早期分类.....303
什么是厌恶和轻蔑？.....215	情绪调节的加工模型.....305
对厌恶与轻蔑的测量.....217	问题关注策略.....306
厌恶的生理基础.....219	评价关注策略.....308
厌恶是一种情绪吗？.....221	情绪调节中的正性重评.....309
厌恶的认知方面.....222	情绪关注策略.....310
厌恶：发展与个体差异.....226	哪种情绪调节策略最好呢？.....313
厌恶、恐惧与恐怖症之间的关系.....227	结束语.....317
	参考文献.....323

第一部分：一般原则与问题

第一章 情绪的本质

第二章 情绪的分类

第三章 文化与情绪

第四章 情绪的发展

情绪的本质

许多教科书以你为什么应该关注它作为开篇。需要让你相信情绪是重要而有趣的吗？可能不需要。因为我们一直在表达着对情绪的兴趣。我们经常彼此在问：“今天感觉如何？”最大的新闻是那些可能唤起恐惧、悲伤、愤怒、欢乐以及其他情绪的故事。一场体育赛事之后，人们经常问获胜者或失败者的几个问题之一就是他们的感受。我们看电影、读书、听音乐、看电视，它们提供了各种情境中了解他人感受的一个窗口。我们关注他人的情绪，并且想分享他们的感受。的确，如果我们没有情绪，很难想象“需求”或“好”意味着什么。正如Antonio Damasio (1999) 所写的：“毫无疑问，情绪同善良与邪恶的观念无法分离。”

情绪是许多心理学领域研究的核心。临床心理学家花费了大量甚至是绝大部分时间试图帮助人们控制他们有害的、紊乱的情绪。认知心理学家不得不对情绪加以考虑，以解释人们做出决定的原因。大多数心理学理论和人格理论要研究情绪对我们与他人之间关系的影响。

进一步地说，情绪对于理论和研究是一个重要而有挑战性的课题。我们希望你阅读本书

时，抱着适当的怀疑态度来思考情绪研究是否能够获得富有成效的成果。数十年来，实验心理学家几乎忽略了情绪，甚至在今天，那些持行为主义倾向的人还是怀疑能否对隐私性的主观经验进行科学研究。科学的进展几乎总是依赖精准的测量，但是，正如我们本书从头到尾反复强调的，对于情绪进行准确的测量是困难的。诺贝尔奖获得者Sidney Brenner曾说过：“科学的进展可能依靠适当的新技术、新发现和新想法” (McElhey, 2004)。因此，情绪研究者面临的挑战，就是发现更好的测量情绪的技术以及充分利用当前已知的测量方法。

在本章中，我们首先对情绪加以定义，把它同动机以及其他一些心理过程区分开来。然后，我们讨论测量情绪的一般策略（更详细的技术将在后面的章节出现）。我们还要讨论一些情绪如何同生理唤醒和运动相关联的经典理论。最后，我们要讨论认知、感受和情绪的行为表现之间的关系。

什么是情绪?

在1884年,美国心理学的奠基者William James写了一篇题目为“什么是情绪”的文章。一个多世纪后,心理学家们继续在问这个问题。与其他几个重要概念一样,很难精确地对情绪加以定义。St. Augustine(397/1955)曾写道:“那么,什么是时间呢?如果没有人问我,我知道它是什么。如果我试图向问我的人解释什么是时间,我却做不到。”William James(1892/1961)在谈到意识时也说:“只要没人要我们对它加以界定,我们知道它的意思。”Joseph LeDoux(1996)在谈到情绪时几乎做了同样的表述:“遗憾的是,关于情绪,曾经提到的最重要的事情之一可能是,只要没人要我们给情绪下定义,人人都知道它是什么。”

情绪这一术语,从字面上看,反映了一种活动(来自运动的),一种向外的活动。当它第一次被普遍使用时,意味着骚动、紊乱,而且,人们常把雷暴看做是天气的“情绪”。今天,我们把该词的意义限定在人类或许还有其他动物所感受到的骚动体验。

由于很难测量隐私性的感受, Antonio Damasio建议,至少从科学的目的来说,我们完全可以根据可观察的行为如进攻或逃避等来界定情绪。问题是,如果情绪仅仅意味着进攻、逃避或其他可观察的行为,那么,我们根本不需要情绪一词。而且,我们还不如只是简单地谈论行为。通常来说,当我们谈论情绪时,我们指感受也指行为。而且,我们时常用来解释行为(别介意,她今天有点任性)。在有些场合中,我们实际上更在意人们的感受而不是行为,不是吗?

研究情绪的人们对如何定义情绪意见不一,有些人甚至质疑将情绪划入任何自然的分

类。James Russell (2003)曾建议,在很大程度上,与艺术和音乐的分类包含许多相异的术语一样,情绪也只是对我们共同具有的某些有趣体验加以讨论的一种简便分类。我们可以争论某一特定的体验是否是情绪,就像我们争论一幅儿童涂鸦画是否“真的”是艺术,或者一头在敲鼓的大象是否“真的”是在演奏乐曲。但是,按照Russell的观点,这种争论是毫无意义的。情绪与非情绪的边界像艺术与非艺术或音乐与非音乐一样模糊。人们划出了大自然中不存在的这些边界。在本书中,我们对这一问题采用不知道的态度。情绪或许是一种自然的分类,或许不是。解决这一问题的唯一途径就是不停地进行深入研究。(有时候,在许多重要问题上,我们不得不说“不知道”或“不一定”。如果你坚持给出明确的结论,你应该研究几何学,而不是情绪心理学)。

让我们来看一个典型的情绪定义,以便思考它的局限性和优势。Robert Plutchik的描述抓住了情绪的许多要素:“(情绪是)推论出的对某一刺激所做出的复杂反应,(包括)认知评估、主观变化、自主的和神经的唤起、行动的冲动以及准备用来对引发这一系列复杂反应的刺激施加影响的行为(Plutchik, 1982)”。

关于这一定义,要注意几点:

1. 情绪是推论出来的, 不是被观察到的。
你感受到自己的情绪, 但是你只能推论出别人的情绪。推论在科学中是完全受到尊重的。毕竟, 物理学家研究电子、夸克、黑洞以及不能直接观察到的所有物质。然而, 做出推论的人需要对推论后面的证据做出清晰的叙述。在某些情况下, 尤其是我们在推论婴幼儿、脑损伤病人或动物的情绪时, 证据可能是非常间接的。

2. 按照Plutchik的定义,每一种情绪都是对刺激的反应。通常,我们的经验支持这一观点:我们对某些东西感到高兴,对某些东西感到愤怒,对某些东西感到害怕。然而,这一点是存在争议的。一些心理学家认为,即使你不对任何人、任何事感到愤怒,仅仅是不舒服就会让你愤怒。你只是一般意义上的愤怒(Berkowitz & Harmon-Jones, 2004)。我们将在后面讨论愤怒的章节中进一步详细讨论这一问题。有些时候,人们在很长一段时期可以没有任何明显的原因而感到高兴或悲伤。对这一表面上的矛盾加以解释的办法是,长期的倾向不是情绪。我们代之以心境、整体的情感或气质来称呼它。心境与情绪有许多共同之处。但是,当我们谈论情绪时,我们将其限定在对某一特定事件(或想象的事件)做出反应时所产生的暂时体验(你可能会问,“暂时”是多久?很好,我们承认,情绪与心境或情感之间没有明确的分界线)。

3. 按照这一定义,每种情绪都包括三个方面:认知、感受和行为倾向。认知包括评估人们对一个情境或事件进行解释的方式,如“我感觉到危险”。感受是……如何感受体验!它是一种感觉。行为倾向是以某种方式准备行动的冲动,即使你可能抑制了这种冲动。认知、感受和行为倾向通常是同时发生的,它们之间有时候很难区分。但感受同思维确实是不同的,这种区分有必要保留(Panksepp, 2003)。

根据这三方面来定义情绪也是矛盾的,因为认知、感受和行为倾向并非总

是附着在一起的(Russell, 2003)。要使所定义的情绪包含三个方面,这意味着一个事件产生了“情绪”(如害怕),而且当它发生时,我们必须发展出这三个方面——认知、感受和行为倾向。也存在另一种可能,各种事件都可能诱发一种认知、一种感受和一种行为倾向。但是,一个给定的事件并不一定产生所有的这三个方面。当所有这三个因素都一起出现时,我们称它为某种情绪的原型。但是,有时候事件只是产生了全部情绪的某一个或两个方面。例如,当你热了感觉不舒服的时候,你可能开始感到愤怒,却没有对为什么愤怒产生任何认知。本书随后将描述有些脑损伤的人,当一种情境唤起害怕或愤怒时,他们意识到了,但是实际上却不感到害怕或愤怒,或者至少感受不强烈。或许,有时候你可能既有认知也有感受,但却没有行为倾向。这种结合对于欢乐和悲伤是很普遍的,而且也可能在其他情绪状态下出现。

就本书的目的而言,我们要定义的情绪确实包含认知、感受和行为倾向。然而,我们必须承认,只包含这些成分中的一个或两个的“部分”情绪也可能产生。

4. 情绪是功能性的,也就是说,是有用的(Ekman, 1972; Keltner & Gross, 1999; Lazarus, 1991; Levenson, 1999; Plutchik, 1982)。几乎所有的理论家都同意,情绪既包括对情境的真实反应,也包括潜在的反应。许多哲学家例如亚里士多德,都把情绪行为看做是破裂性的或危险的。极端的情绪行为——如恐慌中的

行为，就是不可否认的具有破裂性的行为。然而，在许多情况下，情绪引导我们做出迅速而有效的行动。例如，当我们感到害怕时，我们试图逃跑；当有人冒犯我们时，我们会回击；当有人关心我们时，我们会与他更亲密；如果做有些事情时“就是感觉不对”，那么很可能这是件你不该做的事。

我们不需要下一个最终的、完美的情绪定义。或许本书后面章节的研究在阐明我们的理解时，就会完善我们的界定。然而，在任何既定的讨论中，确实需要阐明我们使用了什么定义，因为当不同的人使用不同的定义时，就可能产生混淆。例如，当心理学家争论某些认知——如责备——是否会导致愤怒时，如果像Plutchik定义的认知是情绪的一个方面，那么在讨论认知是否会引起情绪时，就与讨论鸡蛋是否会做出蛋卷一样的有意义(Clore & Centerbar, 2004)。讨论情绪的认知因素能否导致感受和行为因素是合理的，但是，保持术语的一致性会促进讨论。

当我们看到某种情绪时能识别它吗？

当我们不能准确地定义情绪时，我们也能够识别哪些状态是情绪吗？并非总能如此。几乎所有的心理学家都把高兴、悲伤、害怕和愤怒看做是情绪的最好例证。许多人把厌恶、藐视和惊讶看做是情绪。有些人列出了另外一些可能性，如希望，困窘、羞耻、骄傲、热爱、憎恨、嫉妒、兴趣、混淆、专注、担忧、满意和敬畏等(Ekman et al.)。兴趣是一种情绪或认知状态吗？同样的问题也适用于惊讶、混淆、专注和敬畏等。满意是否是一种情绪？有些语种甚至没有“情绪”一词(Hupka, Lenton, & Hutchison)，那些有该词的语言在其外延界定

上是不同的(Nisidantha et al., 2004)。然而，我们可以把情绪的界定看成是一个实证问题——也就是说，是一个证据确凿的问题。问题是，“这些不同情绪状态中的哪些具有足够的共通性，以至于我们可以把它们当做同一类型对待呢？”换句话说，什么样的情绪类型定义才能有助于更好地组织我们的研究呢？

情绪与动机的区别

让我们再重新审视一下前面几段中所思考的定义：情绪是推论出的对某一刺激所做出的复杂反应，包括认知评估、主观变化、自主的和神经的唤起、行动的冲动以及准备用来对引发这一系列复杂反应的刺激施加影响的行为。如果我们赞同这个定义能够合理地适用于愤怒、害怕、高兴和其他情绪，那么就会出现一个问题：上述定义是否排除饥、渴。没有！饥、渴是情绪吗？大多数人把它们看做是“驱力”或“动机”。该如何改述我们的定义，以便把情绪同其他概念区分开来呢？

事实上，情绪和动机之间确实存在着很大程度的重叠。情绪定义的一部分是“一种做某事的冲动”——很好的动机定义。就是说，一旦你有了情绪，就有了动机。最典型的例子是，害怕产生了逃跑的动机，而愤怒意味着攻击的动机。“驱力”如饥、渴也会产生要去吃或喝的动机或冲动。即使情绪、驱力和动机之间有重叠，我们发现在它们之间做出区分还是有用的，因为害怕和愤怒（两种情绪原型）之间看起来比饥和渴之间更具有共通性。

情绪通常随时间流逝而减弱，有的时候迅速减弱(Robinson & Clore, 2002)，而驱力则一直持续直到达到目标。例如，当有人称赞你时，你当时感到很了不起，但是，你的微笑可能不会持续很久。如果有人冒犯你，你的愤怒

会逐渐消失,就像人们所说的:“时间会治愈一切伤痛。”极端的恐惧也同样会消退,因为你的身体无法一直保持恐慌状态。相反,当你感到饥、渴、冷或感到皮肤刺痛时,促使你行动的驱力会一直持续,直到你改善了这样的情形。

情绪和驱力之间的另一个差异是,驱力反映了身体的需要。例如,当感到饿或渴时,你需要食物和水;当感到太冷或太热时,你需要增加或减少衣服。情绪通常是对身体之外的事情做出的反应,很可能是社会环境中的事情,因而,需要加工复杂的信息。驱力被外部刺激所修正,如看到或闻到美味的食物,但这些刺激相对来说比较简单。相比之下,情绪是对世界上某些事件的认知评估做出的反应——至少许多研究情绪的心理学家是这样认为。心理学家对纯粹的内部事件(在缺少任何认知的情况下)是否能激发诸如愤怒的感受和行为也并未达成一致。

要更清晰地把情绪同驱力加以区分,可以考虑另一个定义,它是我们早先所思考过的对Plutchik定义的修正:“情绪是对外部刺激事件广泛的、功能性的反应,暂时性地整合了生理、认知、现象和行为的渠道,以促进对当前环境形成一个提高适应性的、修饰环境的反应(Keltner & Shiota, 2003)。”这一定义的一个重要优势是,它详细说明了情绪是一种对外部刺激的反应,如威胁或侮辱(尽管威胁或侮辱能够被记住或想象),不是一个诸如饥、渴等内部的、生理的刺激。这个定义强烈地暗示着情绪依赖对那个外部刺激的认知评估。例如,当你听到有人受伤严重时,你的反应依受伤者是亲密朋友、疏远的熟人或以前从未听过的人而变化(Lazarus, 2001)。当看到人们笑或皱眉时,你可能高兴也可能悲伤,但是,你

反应的紧张度依你所认定的人们为什么笑或皱眉而变化。简而言之,情绪依赖人对事件或意义的相当复杂的评估。情绪在不同个体、不同情境、不同文化之间变化如此之大不足为奇。

在这个定义中,要注意到术语“提高适应性”,要表达的是进化中的“适应性”,既包括生存也包括繁衍。情绪增强了适应性,暗示着情绪在我们作为一个物种的进化过程中通常都是有帮助的。我们进化出一种感受情绪的倾向,因为在过去的世纪中,那些体验到了情绪的物种更可能生存、繁衍,并成为我们的祖先。

这个定义在很大程度上是起作用的,但是,它也留下了几个悬而未决的问题。例如,性驱力。性欲望像饥、渴一样,有强烈的内部成分,但也与幸福和悲伤一样,依赖人对情境的认知评估。或许,我们应该把性欲望既看做情绪又看做驱力。本书的研究将有助于解释情绪和驱力之间的差异。

情绪的测量

凡存在的东西必有数量。

——Edward Thorndike

凡有数量的东西必能够测量。

——W. A. McCall

任何存在的东西都可能被误测。

——Douglas Detterman

如果情绪是存在的,那么我们就应该能够测量它们。遗憾的是,它也很容易被误测。

对某些东西,你不必完全理解了再去测量。例如,在理论水平上你可能不理解温度,但是你可以用温度计测量它。你也可以测量磁场、电阻和许多其他的物理变量而不必对它们有深刻的理解。同样,心理学家尽最大努力去

测量智力、动机、记忆和许多他们不能清晰地加以定义或解释的其他过程，研究情绪的心理学家主要依赖下列测量方法：

自我报告：使用自己的语言描述你今天感觉怎样，或在一个从“我曾经很不愉快”到“我曾经很愉快”的量表上评估自己的感受。

生理测量：对血压、心跳、出汗以及在情绪唤醒期间上下波动的其他变量进行测量。研究人员也测量脑活动或血液中的化学成分。

行为：面部和声音表达，以及跑开、进攻和其他的行为。行为包括我们能观察到的任何事情，同时也包括潜在的行为，或处于准备状态的行为。例如，当你看恐怖影片时，你的身体可能处在准备逃跑的状态，虽然你并没有将这种冲动变为现实。

上述方法各有优缺点。对于每一种方法，确切地说是任何一种测量，研究者在使用前都要确定其信度和效度，或者相信采用这种测量方法的研究文献。一种测量的信度反映在测量数据的一致性 or 可重复性上。如果一个测验是可靠的，那么，在相同条件下被反复测验的人每一次都会获得接近的数据。如果信度接近零，也就是说，即使在相同的条件下每次测量都得到完全不同的分数，那么，这个测验就不可能测量出任何一致性的东西。例如，一项问卷调查，如果其措辞模糊，那么，该问卷很可能具有较低的信度。

效度是对某些测量的数据是否代表了测量者宣称要测量的东西的评估。每一次得出相同数据的问卷，可以认为是可靠的。但是，如果它测量的东西不是真正要测量的，它可能就不是有效的。例如，在一个假定要测量某种情形的愤怒的量表中，诸如“当人们把我排除在计划和活动之外时，我感觉受到了伤害”的题目可能就不会是很有效的，因为它能够测量感受

到的伤害或被拒绝，却不能测量愤怒。如果人们倾向于对问卷做出不可信的回答，问卷也可能是无效的。

效度有几种。研究者时常试图用各种方式确认一种测量是有效的。为了确定表面效度性，研究者就要考虑一种测量看起来是否有意义，或者它是否清楚地测量了除有目的要测量的东西之外的某些东西。我们刚刚描述的无效的愤怒问卷题目就是表面效度失败的很好例证。要测量某些测验的预测效度，研究者要考虑该测验是否无法预测与它不应该有关联的事情。例如，没有理由认为一个愤怒测量上的分数会预测人们有多么整洁。如果能做到，也存在愤怒与整洁之间有新的显著相关的证据，那么愤怒的测量就可能出问题了。

自我报告

自我报告只是搜集简单的数据，不需要解释。在这个方法中，研究者只是要求人们描述他们当前的、过去的或典型的情绪。例如，被试可能会在这样的一个量表上评估他们的紧张、愉快和其他一些情绪水平：

并不紧张	有些紧张	非常紧张
1	2	3
4	5	6
7		

自我报告不可能是精确的，因为每个人的标准是不同的。许多世纪以前，人们以腕尺和掌距来测量距离，腕尺是从肘到中指指尖的距离；掌距是把手张开时从拇指指尖到小指指尖的距离。明显的问题是，你的腕尺或掌距同其他人是不同的。情绪的自我报告也存在同样的问题；如果你评估你的紧张度为“5”，你自己的5可能同别人的5是不一样的，甚至你自己的5在不同的时间也不一样。事实上，心理学的自我报告比腕尺还糟糕。借助腕尺，至少可以把一个人的腕尺同另一个人的腕尺进行比较。但