



Passion and Reason
Making Sense of Our Emotions

感性與理性

——了解我們的情緒

Richard S. Lazarus

Bernice N. Lazarus/著

李素卿/譯

感性與理性

了解我們的情緒

李 素 卿 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

感性與理性：了解我們的情緒／Richard S. Lazarus, Bernice N. Lazarus著；李素卿譯，
--初版，--臺北市：五南，民90
面：公分
譯自：Passion and reason: making sense
of our emotions

ISBN 957-11-2686-1(平裝)

1. 情緒 2. 適應(心理學)

176.5

90020837

IBN3

感性與理性：了解我們的情緒

Passion and reason: making sense of our emotions

作者 Richard S. Lazarus, Bernice N. Lazarus
譯者 李素卿
編輯 石曉蓉

出版者 五南圖書出版股份有限公司
發行人 楊榮川

地 址：台北市大安區106
 和平東路二段339號4樓
電 話：(02)27055066 (代表號)
傳 真：(02)27066100
郵政劃撥：0106895-3
網 址：<http://www.wunan.com.tw>
電子郵件：wunan@wunan.com.tw

顧 問 財團法人資訊工業策進會科技法律中心

版 刷 2002年 2月 初版一刷
 2005年 3月 初版二刷

定 價 450元

版權所有·請予尊重

李素卿

前 言

我們基於許多理由撰寫這本書。第一，很少有情緒方面的書籍是寫給一般讀者看的，我們對此覺得很慚愧，因為情緒是一個非常重要的心理學主題，本來就是大家高度感興趣的對象。本書的寫作企圖獨具一格。目前市面上的相關書籍多以單一情緒為主，例如：憤怒、羞愧、羨慕，或嫉妒，不過它們並沒有對情緒本身及各主要情緒進行全面性的分析。因此，對於這樣一個攸關重大的豐富主題，大眾並沒有機會讀到一份有趣但可信的報導。

第二，雜誌、報紙和週日增刊常常提供一些心理小偏方給讀者參考，由於這些訊息往往過度簡化心理壓力的治療、因應和情緒，因此沒有什麼教育作用。我們堅信，要撰寫一本真正讀來既有趣又可以對情緒經驗進行精緻分析的書是可能的。另外，我們也相信，我們不必使用模糊的術語和過度專門的解釋，就可以達到這個目的。

第三，情緒領域，包括心理、社會和生物方面的理論，在過去十年左右突然大幅擴展。本書的作者之一 RL (Richard S. Lazarus) 最近為學界寫了一篇和情緒相關的專門報告，寫完之後相信，如果把這個主題以一種比較趣味的方式呈現，應該可以引發大眾的潛在興趣。由於這個主題很勁爆，所以本書的另一位作者 BL (Bernice N. Lazarus) 早就表示我們應該為非學術界的讀者寫一本相關的書。問題是，我們要用什麼方式呈現，才能一方面把這個主題的精髓寫出來，一方面又能吸引對學術用語不耐煩的聰明讀者。

最後，我們相信，這類讀者群應該不只是得到最站不住腳的情緒治療方式而已。雖然這些讀者可能會對模糊的學術論文感到不耐煩，但是我們相信，自助性書籍對複雜問題的公式化處理方式，會使聰明的讀者受到傷害。我們一直試著提供一種平衡的取向。本書所希望揭露的事實是，自我認識和改變並非一

蹴可幾，即使我們有心為之，也必須耐心以對。

本書不僅提供了許多人們跟情緒苦惱與失能互相纏鬥的小故事（簡短個案研究），也對情緒的了解與因應做了一番信實的描述。至於這些臨床案例的來源，有些是 RL 的病人，有些是我們兩個人都認識的人士。為了保護當事人的隱私，事實和人名都經過變造。

雖然這不算是一本「入門」書，但我們還是敘述了一些教導人們如何做的內容，包括人們該如何解讀潛藏在自己和所愛之人情緒背後的東西，以及該如何以更有效的方式管理情緒。這項分析利用了 RL 處理情緒的基本方法，該方法從未被有系統地應用到一般大眾的情緒治療上。

我們很感激許多人的努力，因為有他們，這本書才會變得有趣和精確。首先，我們要向非心理學界的朋友史密斯（Ted Smith）致意，他仔細閱讀每一頁的手稿，並為我們提供編輯上的意見和修改的建議。此外，牛津大學出版社的編輯巴塞特（Joan Bossert）也在我們的每一個書寫階段做出很棒的建議。他們應該得到我們的感謝，但卻無須為我們所寫的內容承擔任何的責任，因為最終的版本是我們自己決定的結果。

Richard S. Lazarus

Bernice N. Lazarus

寫於加州胡桃溪，1994

目 錄

前 言	001
第1章 序論	001
第 1 篇 個別情緒的樣貌 / 011	
第2章 令人厭惡的情緒：憤怒、羨慕，和嫉妒	013
憤怒	013
心理方面的分析	015
憤怒的多重面貌	019
羨慕	030
心理方面的分析	031
羨慕的多重面貌	034
嫉妒	039
心理方面的分析	041
嫉妒的多重面貌	042
第3章 存在層面的情緒：焦慮／驚恐、罪惡感和羞愧感	049
焦慮／驚恐	050
心理方面的分析	051
焦慮的多重面貌	055
罪惡感	062
心理方面的分析	064
罪惡感的多重面貌	066
羞愧感	071

心理方面的分析·····	073
羞愧感的多重面貌·····	075
第4章 由不利的生活狀況所激起的情緒：寬心、希望、悲傷和憂鬱·····	081
寬心·····	081
希望·····	084
心理方面的分析·····	085
希望的多重面貌·····	086
悲傷和憂鬱·····	090
心理方面的分析·····	092
悲傷的多重面貌·····	093
哀痛和徹底接受失落的事實·····	094
憂鬱和絕望·····	099
關於悲傷的若干奇特之處·····	100
第5章 由有利的生活狀況所激起的情緒：快樂、驕傲和愛·····	103
快樂·····	103
心理方面的分析·····	104
快樂的多重面貌·····	106
獲得幸福的方法·····	110
我們如何評斷幸福？·····	112
幸福與感到快樂的效應·····	114
驕傲·····	116
心理方面的分析·····	118
驕傲的多重面貌·····	119
愛·····	124
心理方面的分析·····	126
愛的多重面貌·····	128
愛是一種正面或負面的經驗？·····	130

愛是一種情緒或是一種感情？	131
愛的種類	131
第6章 同理的情緒：感激、悲憫，和那些被美感經驗喚起的情緒	139
感激	139
心理方面的分析	141
感激的多重面貌	142
悲憫	147
心理方面的分析	148
悲憫的多重面貌	149
被美感經驗喚起的情緒	155
電影與戲劇中的情緒	156
音樂中的情緒	159
情緒與藝術作品	161

第2篇 如何了解情緒 / 165

第7章 情緒的基本要素	167
基本要素	167
個人目標的結局：什麼東西刺激了情緒的產生？	167
自我	170
評價	172
個人意義	174
刺激事件	177
行動傾向	179
何謂情緒：定義	181
第8章 情緒的因應與自我管理	183
以問題解決作因應	184
以情緒為中心的因應策略	188

逃避·····	191
個人意義的重新評價·····	192
因應策略有好壞嗎？·····	206
第9章 生物與文化如何影響我們的情緒·····	209
生物方面的影響·····	211
情緒如何幫助我們生存和繁盛·····	215
透露情緒的臉部表情和肢體語言·····	217
情緒的生理變化·····	219
生物性因素如何影響情緒的產生·····	220
人類情緒的獸性起源·····	222
文化與情緒·····	226
文化如何影響情緒的喚起·····	227
文化如何影響情緒的控制與表達·····	229
文化與個人·····	234
生物與文化的整合·····	234
第10章 情緒的邏輯·····	237
歷史對古典傳統的顛覆·····	240
世間人事的合理性·····	243
關於理性的一些想法·····	245
造成錯誤判斷的原因·····	249
腦傷、智能不足與精神病·····	249
知識的缺乏·····	250
個人信念·····	251
曖昧不明·····	253
漫不經心或注意到錯誤的事物·····	254
用否認和逃避的方式因應·····	255
不變的情緒邏輯·····	256

第 3 篇 應用 / 259

第 11 章 壓力與情緒	261
歷史的根源	262
壓力是一種特殊的人境關係	263
兩種壓力類型：生理和心理	265
心理壓力的種類	266
創傷後壓力疾患（PTSD）	268
常見的壓力實例	270
生活事件	271
日常的困擾與正面的經驗	272
工作與家庭的壓力	274
壓力是一種主觀狀態	276
心理壓力與情緒	282
第 12 章 情緒與健康	285
情緒是否會導致疾病？	285
心身症	286
傳染性疾病	288
心臟病	291
癌症	296
如何證明一個可能的致病因素	299
情緒是致病因素——特殊問題	301
情緒影響健康的幾個方式	303
對健康有害的因應方式	303
壓力激素與疾病	305
正面情緒與健康 VS. 壓力情緒與疾病	307
結論	309

第 13 章 當因應失敗時：心理治療提供一帖良方	311
我們的情緒出了什麼差錯？	311
我們是否可以改變自己的情緒構造？	314
一樁治療的個案史	317
以頓悟為中心的治療法	323
精神分析	323
認知治療法	326
非頓悟療法	333
以學習為中心的療法	333
放鬆、冥想、催眠與生理回饋	336
心理治療中的情緒	339
第 14 章 結語	345
感性與理性無法被一分為二	346
情緒取決於我們個人的經歷	346
人類主動塑造自己的生活	348
了解我們的情緒	349
情緒的喚起與控制是情緒歷程中的不同階段	350
了解與改變我們的情緒模式	352
參考文獻	357
索引	371



序 論

人類是宇宙萬物當中最富於情緒的。我們的言語、行動（手勢、身體動作和姿態），以及我們的表情經常因情緒而扭曲。我們不但會表達憤怒、焦慮、害怕、害羞和悲傷，也會展露出一些可能在社交上比較微妙的情緒，例如，罪惡感、羨慕、嫉妒、驕傲、寬心、希望、感激和悲憫。任何切身的事情發生，都會喚起我們的情緒。

為什麼會這樣呢？從出生到老死，我們竭力應付各種來自物理和社會環境的複雜要求。人類所經驗到的這許許多多的情緒，即反映了我們所必須掙扎以對的這許許多多的物理和社會問題。

有關情緒的迷思不勝枚舉，我們會設法在本書中將它們一一打破。其中一個迷思是，情緒是非理性的，因此並不仰賴思考和推理。事實上，情緒和理智密不可分，而這也是智力高超的人類為何如此富於情緒的原因。

另一個迷思是，情緒會妨礙我們的適應。雖然情緒常常使我們陷入困境，但它們卻是在世保命不可或缺的工具。人類的情緒一直不斷演化，幫助我們順利地走完人生。在有些情況裡，我們必須判斷自己的處境到底危不危險、安不安全，或是有無機會可乘，此時，我們卓越的心智便可以在這些情況裡察覺出微妙的、抽象的和複雜的個人意義。這個世界不太能容許適應失敗的狀況發生，人類注定要努力適應這世上的生活，而情緒則和人類的這種命運緊緊相連。

或許是情緒對我們的生死成敗具有舉足輕重的影響力，所以它們才會獨獲媒體的青睞，我們可以從一大批死忠觀眾讓一大堆電視肥皂劇牽著鼻

子走的證據中看到這種狀況。肥皂劇加上電視脫口秀，促使情緒成為通俗娛樂的最高潮，他們傾其全力，為電視機旁愛窺人隱私的人迷觀眾，展示現場來賓與觀眾的騷動情緒。

我們全都看過這類的演出。脫口秀的主持人引誘「過於樂意」的來賓，在節目進行過程中自由地說出自己的心情故事和評論。接著登場的是無所不在的心理「專家」，他們會批評某些來賓的個人失敗、同理或安撫一些身為悲慘命運的受害者的來賓，以及建議來賓改變態度或採取新的行動方向。此外，現場觀眾和叩應進來的觀眾也會七嘴八舌地猛提意見。

來賓站出來憤怒地對著彼此，或是對他們的親人、配偶、孩子、朋友惡罵。他們訴說著各種虐待和所謂的成癮、沮喪等哀傷故事，流著絕望的眼淚，對自己曾加諸於人的傷害表達了心中的罪惡感，對自己的私人情感關係顯出焦慮之情，並且把自己描繪成低自尊的人，而近來低自尊據說是造成人類絕大多數不適症狀的主因。的確，由於脫口秀擁有龐大的午間觀眾群，因此它們幾乎已經成為觀眾與來賓的施虐受虐狂練習（*sadomasochistic exercises*）了。情緒的展現似乎是這些電視節目的主軸。

這種經驗對來賓而言通常是很屈辱的，但是為什麼還是有這麼多人樂此不疲呢？答案並不清楚。或許那些參加者是想尋求某種明星身分的公眾注意力，或者他們天真地相信這種方式也許可以解決自己的一些情緒問題。而其餘的人之所以喜歡旁觀，可能是因為看到別人所暴露的不幸之後，我們會設法使自己避免或超越最糟的生活災難，並因而感到寬心。另外，也或許是，我們希望了解自己的及那些我們所必須面對之人的情緒。或者，我們認為自己也許可以查知我們自己是怎麼處理某個問題的。

不過，當我們說某個人「很情緒化」時，那又代表什麼意義呢？雖然這常常是一種使人難堪的說法，暗示此人不知怎麼地失去控制、蠻不講理，但我們還是知道，它一定是在說有某件事對此人產生了強烈的影響。或許我們可以在自己身上找到類似的經驗。我們之所以了解別人的情緒，有一部分是因為我們明白自身的情緒，以及我們能夠與別人易地而處。當

我們對別人的不幸感同身受時，我們會起憐憫之心；當別人逢遇喜事時，我們會分享他們的歡樂。

事實上，每當我們感受到某種情緒時，便表示有某種關乎我們個人的重要事情發生了。所發生的事情被認為是有害的、具威脅性的，或有益的。視我們所感受到的情緒而定，反應通常會在心理和身體方面的混亂上顯現出來，而且隨後可能會有某種行動產生，以因應該情緒事件。

在以下的篇章，我們會不斷重複兩個互相關聯的主題。第一個主題是，情緒是個人意義（personal meaning）的產物，這種意義取決於我們看重何種事物，以及我們對自己和對這世界抱持何種信念。使我們感到憤怒、焦慮、快樂、驕傲，以及充滿愛意等的東西正是，我們對各種事件及生活狀況所賦予的意義。若要了解自己或別人的情緒，就必須了解人們是怎麼詮釋其生活中日常事件的意義，以及這些事件如何影響到他們個人的幸福。

了解情緒（例如，焦慮）的方式之一是，承認我們活在一個使人混亂的世界裡，若要熱情十足及合理自在地活在這樣的世界裡，我們需要一份公路地圖，告訴我們如何為自己定方位。人類知曉自己的命運，也察覺出過去、現在與未來，就這兩方面來說，人類在動物界是很很獨特的。為了創造秩序，以免陷入混亂，我們建構了生活意義。當這些意義遭到威脅時，我們會感到焦慮。當它們產生提升作用時，我們會覺得快樂。

並非所有的人都知道這種建構意義的過程。我們常常會在老年階段進行某種生活回顧——雖然也可能開始得更早——在這個過程中，我們會努力了解自己是怎麼活過來的、我們完成了哪些事情，以及我們正往何處去。我們了解到，在耗費大半輩子培養出某種獨特的個人主體性（a unique personal identity）——一套界定我們的身分及我們在世上方向的想法——之後，我們的存在將會終止，這種體悟是多麼奇怪和不祥的事情。相信我們將有來生，或許是在天堂度過，可能有所助益。不過，我們存在的終極命運——無論是否在宗教中被正式地提及——依然會是我們生活的一個重大

議題。生死方面的議題——我們是誰、我們是什麼、我們將會成為誰，以及我們將會成為什麼——是人類焦慮和情緒生活的主要根源。因此，我們對日常事件所賦予的意義，對情緒健康是很重要的。

第二個主題是，每一種情緒都具有一種獨特的戲劇情節（a dramatic plot），我們可以輕易地加以辨識。情節界定了我們所相信的事情正發生在我們身上，以及該事情對我們個人幸福的意義。例如，我們可能會發現自己置身在某個情境裡，在此情境中，我們所表現的某種行為方式無法達到自己個人的理想；在這種情節中，我們會感到羞恥。在不同情節中，當我們已經完成某件受到別人褒獎的事情時，我們的自我或社會重要性得到彰顯，因此會覺得驕傲。每一種情緒都有它的情節。情節會透露我們分派給某一事件的個人意義，它反過來又會喚起某種情緒。

故事、舞臺劇或電影的情節是由作家編造出來的，但是，某種情緒的情節和它的個人意義卻不然，它們是由表現該齣情緒劇碼的人所構成的。即便是置身於相同的情境，我們所編造的情節或許也會因人而異。基本上，生活中的情緒型態是個人的識別標誌，證明我們是具有屬於自己的個人目標與信念的獨特個體。我們都認識一些動輒憤怒、焦慮、罪惡感或驕傲的人。這些人已經為他們生活中的事件建構了屬於自己的個人意義。

雖然我們並非真的直接創造自己的情緒（不過，有些演員也許可以假裝這麼做，或者在他們和自己所飾演的角色融為一體的過程中，可能真的感受到這些情緒），但是現在有許多心理學家均同意，在我們所有的情緒反應中，包含一大部分由自己所建構的想法和意義。情緒並不是非理性的，它們有自己的邏輯，這種邏輯是以我們從自己的生活情境中所建構出來的意義為基礎的。

劇院的戲劇確實為情緒的運作方式提供一個很好的模式。人們在觀賞戲劇、聆聽歌劇、看電影或閱讀小說時，之所以會投入其中或深受感動，乃是因為故事情節和熟悉的生活狀況有關，而導致強烈情緒的產生。如果劇作家編寫出和觀眾息息相關的生活主題，而且演員的演技又很精湛的

話，這部戲劇或電影就會很真實、很有活力，並深深的引人入勝，另外，這些故事也不會只停留在知性的演練上。它們具有個人意義，因為觀眾意識到這一切和他們自己的生活有關。

本書所處理的十五種情緒分別為：憤怒（anger）、焦慮（anxiety）、罪惡感（guilt）、羞愧感（shame）、羨慕（envy）、嫉妒（jealousy）、寬心（relief）、希望（hope）、悲傷（sadness）、快樂（happiness）、驕傲（pride）、愛（love）、感激（gratitude）、悲憫（或慈悲）（compassion），以及那些被美感經驗（aesthetic experiences）所喚起的情緒。

除了最後一種情緒外，其餘的每一種情緒都有其獨特的戲劇或情節，傳達了當事人附加在經驗上的個人意義。每一種情緒都開展著各自不同的情節，透露出我們描繪某種情境的方式。如果我們想要了解某種情緒是如何發生的，我們就必須研究使它有別於其他情緒的主要情節（plotline）。例如，為何覺得憤怒，而非羞愧或罪惡感？如果我們知道情節，就可以預測這個人可能感受到的情緒。另外，如果我們知道某個人目前所感受到的情緒，我們也可以掌握情節。本書主張對情緒在日常生活的運作方式，設定一些基本原則，而在探討每一種情緒的情節時，也都是循此脈絡進行。

假若你已經挑上了這本書，那麼你可能是對你自己或某個摯愛之人的煩人情緒感興趣。或許你想知道為何自己那麼輕易動怒。或者，為何你那麼嫉妒某種看似很成功的情感關係。或者，你為何常常焦慮不停。這些問題沒完沒了，因此我們希望提供某種啟發。

舉例來說，我們知道，發怒的人已經把發生在他們身上的事情詮釋為不公平的蔑視。所有的人都常會因感受到這樣一種蔑視而大發雷霆。但是如果很容易動怒，而且又常常如此，那麼或許是你特別容易覺得受蔑視。雖然你可能不承認這一點，不過你可能對自己的價值有所懷疑。這些懷疑可能會促使你想要從他人身上尋求讚賞，因此任何使你覺得不受尊敬的跡象都會深深地威脅到你個人的主體性，進而造成憤怒的情緒。一致的情緒反應型態凸顯出我們賦予各種情境的個人意義，而這種意義的賦予或

許是不合宜的。

另外，我們也知道，嫉妒的情緒根源於我們害怕失去另一個人的情愛。因此，儘管婚姻幸福美滿，但是如果你的配偶對某個人顯出感興趣的樣子，而你又經常嫉妒這個人的話，則你可能會想要檢驗你附加在這些情節上的意義。你的伴侶也許是一個很誇張的調情者，因此你的嫉妒是一種自然的反應。不過，假若實情並非如此，你也可能真的產生相同的反應，因為你認為自己不及對方可愛，進而害怕你的配偶對你失去興趣。

如果我們注意自己的情緒，我們就可以多加了解自己。不用說，如果我們了解自己的情緒，我們或許就能對它們有些控制，尤其是那些使我們痛苦的、損害我們工作的，或是妨礙我們社會關係的情緒。此外，我們也可以給予某種關係中的其他人更好的回應，我們可以成功地調整自己的反應，以滿足配偶、孩子、父母，以及其他我們日常必須面對的人的需求。我們必須對情緒有所認識和理解之後，才能有效地加以控制。

舉例來說，我們必須體悟到，當我們自認受到侮辱而發怒，並對此施加報復時，這種舉動只會升高對方的憤怒，而且通常會造成僵局，即使是對我們所愛的人也是一樣。要有效地處理憤怒，首先我們必須清楚它是怎麼被挑起的，要怎麼控制它，以及為何我們和別人會動怒。又例如，為了日後能更適當地處理焦慮、羞愧感或罪惡感等情緒，我們必須認清自己為什麼可能無法應付這些情緒。對於每一種情緒，我們都必須了解，個人意義如何對我們的感受方式產生影響。

另外，我們也必須了解，無論我們如何消除人們的疑慮，使他們相信人在遭逢橫逆時所生起的憤怒、焦慮、罪惡感、羞愧感、悲傷、羨慕，或嫉妒之情是沒有理由的，都不會對他們有太大的幫助。這種話他們已經聽過太多次了，但是他們依然有著相同的情緒起伏。比較有效的協助及支持方式是，理解這些人附加在各種事件上的個人意義，這些意義會反過來引出他們所感受到的情緒。

最後，如果我們了解潛伏在自己情緒底下的個人意義，我們會比較能