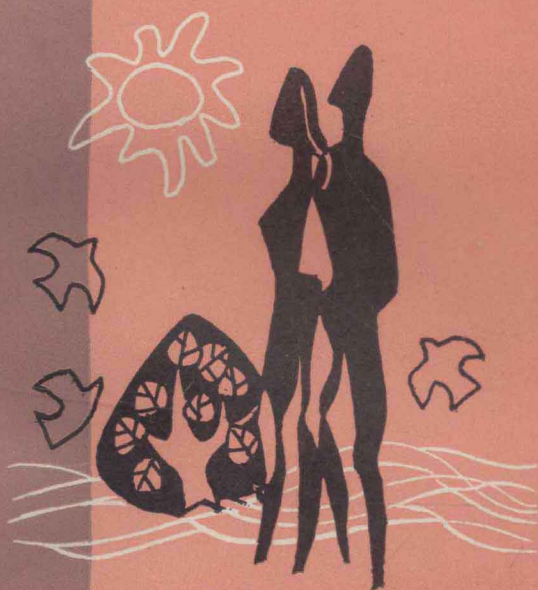


情感与人生

中学生文库

ZHONGXUESHENG WENKU



01227801

上海教育出版社

情感与人生



中国文联出版社
CHINA FEDERATION OF LITERATURE AND ART CIRCLES PRESS

中学生文库



ZHONGXUESHENG WENKU

情感与人生

黄仁发 叶忠根 黄铎香 编著

上海教育出版社

责任编辑 黄强华

封面设计 范一辛

中学生文库 情感与人生

黄仁发 叶忠根 黄铎香 编著

上海教育出版社出版

(上海永福路 123 号)

各地新华书店经销 江苏省南漕印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 插页 2 字数 73,000

1988 年 3 月第 1 版 1988 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—28,800 本

ISBN 7-5320-0301-9/G · 247 定价: 0.80 元

序

林崇德

喜怒哀乐，人之常情。但是关于人的情绪情感的学问是不是人人都懂得呢？不是。情绪情感是极其复杂的问题。例如，关于情绪情感的实质和生理机制及哲学、社会学机制，关于人类情绪情感的发生、发展过程和个体情绪的心理卫生，关于情绪情感与人们事业成败的关系等问题，都远非人人都已清楚了。即使在心理学领域内，这些问题也还有待深入研究。

《情感与人生》是一本探讨上述问题并富有特色的科普著作。书中系统而深刻地阐述了情绪情感的全部理论，并以简洁流畅、通俗易懂的语言向广大青少年层层揭示了情绪情感的秘密，熔科学性、趣味性于一炉。它对于广大青少年陶冶自己的情操，热烈地追求生活的真理，积极地探索人生的价值，奋发博取事业的成功，有着一定的指导意义。

本书最可贵的地方，就在于对情绪情感的哲学、社会

学机制，对情绪情感与人生、事业成败的关系，对情绪情感的心理卫生等问题作了一番考察，不仅体现了人的自然属性，更为重要的是体现了人的社会属性，在情绪心理学的领域内为反对机械主义，提倡辩证唯物主义，作了一次很好的尝试。我们研究的情绪情感，是人的情绪情感。马克思说过，人的本质就其现实性来说，乃是一切社会关系的总和。我们要揭露情绪情感的奥秘，就必须既揭示情绪情感过程的大脑神经机制和与其相应的各种生理反应，更重要的还要揭示人的情绪情感的社会制约性，即人的社会实践活动，社会的政治、经济、文化制度，社会的政治、经济、文化环境对人的情绪情感的影响，揭示人的情绪情感对社会的反作用。

《情感与人生》一书也注意到了人与自然界的关系。书中谈到，人生存于自然界之中，每时每刻都与自然界相互作用着，自然界中各种现象、对象不断地作用于人；同时，人也反作用于自然界。这种作用与反作用的关系，如果保持相对的平衡，人们就能生存、发展，人的情绪情感也就处于积极、愉快的状态之中；如果失去平衡，就会产生消极的情绪情感状态。

客观世界对人的情绪情感会产生影响，而人的主观世界对人本身的情绪情感更有直接的影响。客观世界的刺激不能机械地决定人的情绪情感，而必须通过主观世界的因素才能起作用。主观的因素乃是个体全部心理过程和生理内容的综合体，是自然实体与社会实体的统一体，是物质

与精神的统一体，具有巨大的能动性。所以强调人们主动地保持自身与自然环境、社会环境的平衡，保持自身心理环境的平衡，这对于保持积极的情绪情感状态具有重要的意义。著者的这些观点，我觉得颇有新意。当然，书中也难免存在缺点，相信细心的读者特别是同行们会指出来，并给作者以热忱帮助的。

随着社会政治、经济、文化的发展，人们对于精神上的追求将远远重于对于物质上的追求；人的情绪情感活动将在人的整个心理生活中占有越来越重要的地位。随着心理学的发展，人们对于情绪情感奥秘的探索将会越来越深入。我们希望广大青少年能够破除对情绪情感的神秘感，驾驭自己情绪情感的风帆，博取事业的成功，为祖国的四化事业贡献自己的全部才能。

1986年7月1日于北京师范大学

目 录

一、情感笼罩着人生

- 情感的实质..... 1
 - 1. 人非草木, 谁能无情
 - 什么是情..... 1
 - 2. 贾府中的焦大决不会爱林妹妹
 - 情感的社会性..... 5
 - 3. 两个级别的区分
 - 情感与情绪..... 7
 - 4. 达尔文提出的原则
 - 情感的两极..... 8
 - 5. 有趣的扇形图
 - 情绪的三维..... 10
 - 6. 人情如指纹
 - 人情的异同..... 11
- ## 二、“心情”源于“心”吗
- 情感的机制..... 15



1. 用牛与鸡做的有趣实验
——情感是脑的机能15
2. 大脑皮层下的秘密
——皮下中枢与情感17
3. 管辖情感的总司令
——大脑皮层与情感19

三、情动于中，形于外

- 情感的机体状态23
1. 从身体内窥视
——情感的机体内部状态23
2. 从身体外观察
——情感的机体外部状态28

四、情感世界的万花筒

- 情感的种类33
1. 从“七情”到四情
——情感的基本形式34

2. 心境、热情、激情和应激	
——情感的基本状态	41
3. 道德感、美感、理智感	
——情感的社会内容	45
五、莫道喜怒不伤身	
——情绪与健康	49
1. 从贾宝玉、林黛玉和范进说起	
——情极百病增	49
2. 滑稽表演能治病	
——情舒百病除	53
六、病魔种种恋于情	
——哪些疾病与情绪关系密切	59
1. 老教授为什么发疯	
——情绪与精神病	59
2. 暴忧之病	
——情绪与癌症	60

3. 乐极生悲

——情绪与心血管病 64

4. 情网恢恢,无孔不入

——情绪与其他系统疾病 67

七、生活之树常青

——谈“乐” 72

1. 泪满裳,喜欲狂

——什么是“乐” 72

2. 冯婉贞为什么“独威”

——乐的差异 73

3. 生命的潮汐因快乐而升

——乐与事业 75

4. 身体、性格、人生观和知识

——怎样常乐 77

八、美好一旦失落

——谈“哀” 79

1. “不幸”的散发
——什么是“哀”……………79
2. “即使失恋一百次,我也不会自杀”
——哀的差异……………80
3. 哀的升华
——忌哀……………81

九、不平则鸣

- 谈“怒”……………84
1. 愿望遇阻欲喷发
——什么是“怒”……………84
2. 人困易怒,人疾气躁
——怒的差异……………85
3. 迁怒
——怒的扩散……………87
4. 私愤与义愤
——怒与事业……………88

5. 让理智占上风

——制怒91

十、除弊兴利看恐惧

——谈“恐”94

1. “草木”何以“成妖”

——什么是“恐”94

2. 小孩为什么怕老鼠

——恐的差异96

3. 恐惧只有弊吗

——恐惧与事业98

4. 艺高胆大

——除恐 100

十一、寄语后生

——青少年的情感卫生 103

1. 血气方刚正少年

——青少年情感的特点 103

2. 十五条标准	
——情感健康的特征	109
3. 四种现象	
——情绪异常的特征	110
4. 性、人际、现实与理想	
——青少年情绪卫生	113
后 记	124

一、情感笼罩着人生

——情感的实质

1. 人非草木，谁能无情

——什么是情

人人都有情，人们对情都不陌生。但真要你说一说什么叫情，你也许会感到困惑。

请看中国古典小说中关于“情”的描写：范进中举狂喜而疯；孟姜女寻夫哭倒长城；伍子胥过昭关一夜愁白了头；鲁达一怒三拳打死镇关西；张飞长阪坡一声喝，曹操与众将胆战心惊；……人类的“情”，在艺术家们的表演中，在小说家们的笔下，被表现得淋漓尽致。

据稗史记载，唐徐敬业举兵讨伐武则天，请骆宾王写了一篇檄文(古时用于征召或声讨等的文书)。有人把它读给武则天听，武氏只是嬉笑，意谓“秀才造反”。秀才造反，三年不成，何足挂齿。当她听到“一抔(póu，用手捧物)黄

土未干，六尺之孤何托”这两句时，脸色蓦然惨变。这两句话，为什么会有如此威力？原来，前一句指她的丈夫（唐高宗）刚死，后一句言她的儿女们尚幼。势孤力单，说到了她的痛处，她怎能不心弦颤抖？

如果说，人的心理只是包括着“理”和“情”的话，那么，十分显然：要激动一个人，“理”是远不如“情”的；要号召一个人，“情”比“理”容易；要完成某种事业，作为原动力，“理”的力量是怎么也无法代替“情”的。

那么，什么是“情”呢？

西文“情”(emotion)，源于拉丁文“emovere”。“e”是外力，“movere”是“动”。“emotion”，在英语词典上，或解释为agitation，即“扰乱”；或者解释为disturbance，即“骚扰”。

“情”在我们国家，最早解释它的是千年前的尹喜。他在《关尹子》中说：“情，波也；心，流也；性，水也。”这里的“性”，是指有机体的平时状态，象江河里的水一样，虽然时刻都在流动，但在无风时却是很平静的；“心”，是指水的流动状态；“情”，则是一种非常状态的流动，好象平静的水遇上大风而起波涛一样。水的扰动，叫波涛；有机体的扰乱，则为“情”。宋代的思想家程颐和朱熹，也都对“情”做了解释。程说：“性之有动者谓之情，性之有喜怒犹水之有波浪。”朱说：“性是未动，情是已动，心包含已动未动。”显然，程、朱对“情”的看法与尹喜大致相同，不过说得更为简明。

中外先人都赋“情”以“动”的态势，指具有“扰乱”、“骚

扰”性质的“动”的心理过程。不骚，是不会扰的；不扰，是不会乱的。问题是：怎么“骚”？谁来“骚”？尹喜的比喻是“风”，西人的理解是“e”。“风”也罢，“e”也罢，都是外来之力，都说明“情”是由外因而引起的动态的心理过程。这个见解是正确的，只是忽略了主体的能动作用，不够辩证。

今人，中外趋向一致，认为“情”是“态度的体验”。体验是内心的动态，它是由客观“刺激”而引起，以主观态度为媒介的。

至此，我们试图将“情”定义为人脑对客观事物与个体需要之间关系的反映，它是人在认识客观事物的基础上，对客观事物能否满足自己的需要而产生的一种态度的体验。

人是自然的实体，也是社会的实体，而且首先是社会的实体。因此，人的需要，是生物性需要和社会性需要的统一体，生物性需要是服从于社会性需要的。哥白尼和布鲁诺为了坚持日心说，一个甘受长期迫害，一个英勇就义。革命者餐风露宿、绳床瓦灶，还可绝食，甚而“杀身成仁，舍生取义”。

人的情是以其需要是否得到满足为转移的。一般说，需要得到满足，就产生肯定、愉快之情；反之，则引起否定、不快之情。人们对于短时间的物质需要不能满足，尚能容忍；对于长期的供应缺乏，就会感到紧张、不安。精神需要不能满足，没有学习的机会，得不到美的享受，人们就感到压抑、难受。人与人之间，需要尊重、友谊、荣