

第一章 情感概述

竞争、羡慕和猜忌都是情感或情绪。让我们首先来研究一下情感的内容、它的多样性、它的意义、它的对手、对立面、和它的局限性、压抑它们的后果以及让它们复苏的方法。这有助于我们理解当我们感到竞争、羡慕和猜忌时，到底正在发生什么事情。

1.1 涉及的内容

为了使我们在下面几章能互相心领神会，我们首先应该同意一种情感或一种情绪是这样一种状态：

——当我们感受到某种对于我们个人非常重要的东西时，就会产生这种状态。这种东西可能是我们所看到的、所听到的、所嗅到的、所品尝到的、所触摸到的东西，或许是我们想像的东西、我们体内所感受到的东西。

——这种状态随着生理变化而出现（例如：激素浓度的改变、肾上腺分泌的改变、体内血液分布、体温、肌肉伸缩、血压、血糖含量、心率和呼吸频率等等的改变都

会引起许多我们所能感到的身体反应（紧张或松弛、颤抖、盗汗、尿频、恶心、昏沉、呼吸或快或慢或深或浅、起鸡皮疙瘩、面颊发白或泛红、腹部和四肢发痒、腹胀、喉咙哽噎……）

——在这种状态下 人们有表达的迫切要求 表达的方法通常为脸部表情、手势、身体的姿势、语言、姿态、礼俗以及一些行为模式 例如 欢喜雀跃、笑、唱、欢呼、喜极而泣、想拥抱整个世界、怒吼、盛怒、步履沉重、把东西扔向墙壁、羞愧得无地自容、想躲藏起来、吓得发愣、因吃惊而目瞪口呆、害怕得撒腿跑开、吓得屁滚尿流、因伤心而落泪、恶心得令人作呕……）

——这种状态会激发我们行动，以一种对我们的生活和支撑我们生存下去非常有意义的方式、方法去收拾对我们非常重要的（伤心的、令人生气的、令人欢快的、令人失望的）局面。例如：激励我们去消除害怕和危险，避开它们或者防止它们发生。

以上关于情感或情绪的描述同样适合于所有的特殊情感，而且这些特殊情感不在少数。即使我们只能不同程度地清楚体验到各种特征，我们也可以认为它们是无所不在的，尤其是在激烈的情绪中。比如高兴、悲伤、生气和害怕时，我们能清楚地感受到身体的反应、表达的需要和激发行动功能。我们越压抑我们的情感，我们就越难在我们自己身上发现这些特征（身体的反应、表达的需要和激发行动功能），我们也就越难真正地去体验正在发生的情感。在当今社会中，我们

已经成为训练有素、富有经验的情感压抑者。因此在下一章里我们要研究一下那些与其说是我们没有觉察到的，还不如说是被我们忽略掉的多姿多彩的情感体验。我们首先来看一看那种所谓情绪的状态的其他特性。

1.2 难以置信

我们的情绪具有一系列凭借我们理性的理解力难以相信和理解的惊人特性。让我们看一看这些奇特的特性：

——纯粹的情感存在的时间很短；

——情感能唤起一些情绪；

——多种情绪同时出现，有些甚至似乎相互矛盾（例如 悲伤和愤怒、爱和恨、高兴和悲伤、喜悦和愤怒、害怕和勇气等等），我们常常会觉觉得这是一种“奇怪的感觉”或者是一种困惑。我们不知道怎样应付这种情况，我们不知道应该做些什么，特别是涉及到不同的甚至彼此矛盾的感觉时（例如 我该喜还是悲？）

——情感之间能够相生相克。负疚感可缓解我们的不快，害怕和羞涩会减弱性欲，在竞争中出现的具有攻击性的成功欲或者进入其他社会组织或新的领域的强烈欲望。

即使您不是通过书中的描写，而是在日常生活中

清楚地体验到这些情感，您一定了解情感的所有特性。您对情感的捉摸不透会使您不时感到诧异。这难以一下子就解释清楚：为什么有人在一个自己所爱的人死去时既感到悲伤又极为恼怒；为什么有人在性欲极强时会因害怕而逃离爱巢；为什么有人会因思念情人而憔悴，而又把拿起话筒给他挂电话视为屈辱？

不管我们喜不喜欢 我们必须确认 我们的情感是不遵守逻辑规则的，甚至在绝大多数情况下是与此相悖的，它们具有一种被我们视为不合逻辑的独特的逻辑。人类以外的动物王国的常识告诉我们：各种情绪的协调作用并不一定非得需要我们的理智和大脑皮层的调节功能，各种情绪的协调作用没有理性也能运转自如，有时甚至更卓有成效。

1.3 情感的种类

情感在我们的生活中无所不在，我们甚至可以认为没有不存在情感的情形。但是情感却并不总是那么明显或易于识别。我们所经常体验到的是多种情绪交织在一起，一方面我们在为将和前些天刚刚结识的一位充满魅力的先生共度一个夜晚而感到高兴，另一方面我们又会感到一丝胆怯或缺乏自信；我们在对中了彩的邻居生气的同时，又会为我们自己的不走运感到伤心或绝望 在高速铁路的车厢里 当一位充满吸引力

的女士微笑着注视我们的时候，我们会产生性欲，但同时又害怕她略有察觉，或者我们会因为我们的这种欲望而羞愧。情感或情绪总是陪伴着我们，您现在就不妨来试验一下，问问自己：您此刻的感觉如何呢？

“如果情感是我们无时不在的伴侣的话，那么一定有很多情感种类存在。”事实上也正是如此。但在今天，一般我们只能注意到极少数的感情，而且大多数都是我们亲身、或在旁人那里非常清楚或强烈地感受到的例如：恐惧、恼怒、悲伤或欢喜不错，这都是情感，但却远远不是情感的全部。您停下来思考一下，您知道是哪些情感？

让我们来认识一下情感生活的多姿多彩*：

厌恶、反感、恶心、拒绝、害怕、恼怒、好斗、挑衅、听天由命、尊敬、孤独、努力、依赖感、被排挤、赞赏、沉着、同情、绝望、满足、进取、徘徊、疏忽、感觉有趣、精疲力竭、舍己为人、放纵、疲劳；

受到鼓舞、渴望、担心、受到阻挠、责任感、拘束、境况窘迫、满意、被侮辱、轻松愉快、安静、钦佩、吃惊、参与、机灵、喜爱运动、歧视、偏爱、娱乐、窒息、熟悉感、陌生、受到保护、谦虚、阴险、甘愿、威胁、压抑、昏昏沉沉、忧郁；

感谢、谦卑、沮丧、抑郁、优势、距离感、渴望、冷漠、压力、实施能力；

* 作者按英文字母顺序列举情感种类。 ——译者注

嫉妒、恶心、失望、兴奋、惊骇、愤怒、精神快感、轻松、虚荣、精疲力竭、惊讶、寂寞感、不知所措、受到限制、负担过重、敬畏、麻木、感动、怜悯、坚决、出神、激动的期待、自私、和睦、震惊、固执、高兴、喜悦、快乐、失意、害怕、担忧、仇视、魅力、自由感、家庭意识、友谊、慷慨、对异地的向往、迁徙自由、温和的性格、陌生感；

幸福、满怀喜悦、交际、集中精神、恼怒、神经质、障碍、激励、贪婪、吝啬、等值感、冷淡、健康、强迫、沉着、乐于助人、宽容、正义感、镇静、忍耐、畏惧、满意、着迷、被迷惑、伟人感、伤心、危害、有把握、粗暴；

兴高采烈、思想、希望、绝望、无助、乐于助人、饥饿、仇恨、高傲、不坚定、贪心、衷心、冷酷、不屈、幽默、不幽默、家乡的感觉；

兴趣、无趣、无权力感、冲动；

苦恼、好战、疫病感、友谊、权力欲、控制、失去控制、伤害、力量、无力、寒冷的感觉、渺小感、抱怨；

兴趣、无精打采、爱的喜悦、爱的痛苦、爱情上的苦闷、枯燥、爱情、激情、空虚感、生气勃勃、人生乐趣、痛苦、无忧无虑、残酷、瘫痪、生活无忧、轻信；

勇气、懦弱、活泼、母爱、同情、同情心、卑劣、疲乏、创造力、无能、厌烦、误信、精疲力竭、意志消沉、忌妒、好奇心、亲近感、紧张不安、无用、顺从、新鲜感、自我陶醉；

坦率、感到无能；

恐慌；

痛苦(精神或肉体上巨大的);

寂静、不安、感动、对抗感、刺激饥饿、后悔、不知所措、放弃、不休息、爱冒险的、顾忌、肆无忌惮;

自豪、优势、弱点、羞愧、负罪感、重力、渴望、疼痛、乐趣、紧张、感官享受、惊恐、激怒、自信、自疑、自信心、自满、自怜、自厌、自爱、困倦、渴睡、满足感、好感、惊恐、感官性、无忧无虑、温良、凝视、僵硬、无言、自立、无意义、意义重大、自重、忘我、安全、安全需要、谋求安全、自发性、飞跃、寻找;

悲痛、悲伤、胜利感、精力、对事业(或行动)的紧迫感、自豪、冷漠、气质、麻木、懒惰、麻痹感、哀愁、绝望、分离的痛苦;

缺乏兴致、不满、自负、闷闷不乐、反复无常、惊异、苛求、要求过低、不舒服、不适、不安、独立感、谨慎、低下感、优越感、吃不饱、过饱的、空虚、未下决心、骄傲自大、无知(不谅解)急躁、卑下、克制、不独立的、不感兴趣、确信、不重要、未耗尽、无把握、不确信;

怀疑、渴念、敬仰、尴尬、亲密、信任、惊奇、隐藏、消遣、伤害、热恋、充满自信、责任、不负责任、孤寂感、痛苦、迷惑、小心、让人生气、痉挛、拒绝、和解、担忧、耗尽、期待的欢乐、顽强;

温柔、清醒、爱哭的、愤怒、不愿意、惬意、好感、无用的、重要、广阔感、温暖感、淫欲、悲哀、易伤感、意志薄弱、远见、反抗、倔强、违抗;

恼怒、爱慕、资助、休戚相关的感觉、满意、驳回、信

赖、温情、内心矛盾、信任、时间感、拘谨古板、成双的、错乱。

除此以外 还有派生的或者受大脑控制的情感 这种情感冲动正好能够说明为什么我们会有这样那样的感受。例如：我因为走投无路或任人鱼肉而感到无助；我因获得承认而感到骄傲；我因被人伤害或遭人拒绝而感到失望。

过度的、极端的或不良的情感 自私和自恋其实是过度的自爱 沮丧是过度的罪恶感 惊慌失措是极度的害怕和恐惧，欲望和贪婪是过分的需求欲。有些积极的情感发展成了不良的形式：敌意是由恼怒发展而来的，猜忌是由羡慕而滋生的。积极的情感对于我们获得生活的乐趣和支撑我们继续活下去是有益的，而那些过度的甚至异常的情绪或情感活动恰好带来相反的效果。非正常的社会关系、精神病症以及健康问题都与此有重要的关联。

情感的一些正常表现形式 羞愧表现为和解 悲伤和痛苦表现为哭泣，害怕和不自信表现为克制和羞涩，爱慕和爱情表现为温柔等等。

情感活动的身体或生理状态 紧张、放松、兴奋等。

我们可以这样认为：对于究竟有多少种情感这个问题是不可能有什么统一的回答的。但肯定有很多情感存在，而且有更多和我们今天所普遍熟悉的截然不同的情感。在研究竞争、羡慕和猜忌这些情感时 我们必须记住情感经历的多姿多彩，因为中心情感总是受许多

其他情感的影响(被其他情感触发、加强或削弱)同时它也反过来影响许多其他的情感。

不时地回忆起被我们所淡忘的情感多样性，有助于我们：

- 感受和体会到情感之间的差异；
- 区分积极的情感和不良的、极端的情感；
- 辨认积极情感及其表现的积极效果 和不良、极端情感及其表现的负作用；
- 学习用情感的自然表现形式取代不良的极端的情感及情感表现。

紧接下来 我们要谈的问题是积极的情感 很多时候我们还不能清楚地感受到它们) 及其表现方式对我们的重要性，那时大家就会明白强调情感多样性的必要性了。

1.4 生活的灵丹妙药： 为什么我们需要情感？

如果我们不曾体验过乐趣或无趣，在精神上我们无异于死亡，我们如同丧失了生活的能力，如果我们不具备一些包含在单个基本情感中的知识，即：是什么在多大程度上使我们获得了或丧失了某种生活的乐趣？我们必须采取怎样的积极行动？我们行动的原则是什么？没有对情感的理解，就难以想像人类的生活是个

什么样子。

为什么我们需要情感？我们费尽心力地去研究那些有时令我们不快、厌烦甚至害怕的状态，其目的又何在呢？简而言之，我们的情感能够支撑我们生活下去，并把遗传因子传给后代。在我们了解了情感的主要功能后，就会明白人类需要情感的原因了。

(1)信号和评价功能

在日常生活中，不管我们身处何方，不管我们在做什么，都会有无数富有刺激或激励的事向我们袭来。这里指的是我们所见到的、所听到的、所嗅到的、所尝到的、所做的一切，在我们中间或在我们周围所发生的一切，不管这一切是否与我们有关；是指在我们的体内、体外所发生的一切，还指我们的所有思考。我们中的每一个人都能发现，发生在自己身上的一切并非同等重要。有一些我们根本就察觉不到，有一些我们认为可以忽略不计，而有一些却能吸引我们的注意力，让我们全神贯注，一丝一毫都不放过（图 1）。遗忘也和注意力一样，有些东西我们很快就忘记了，而有些东西我们能保留很长的时间，还有很多东西我们会终生不忘。这是怎么回事呢？如果要回答这个问题，我们就得回到情感及其信号和评价功能上来。



图 1 “消防车入口 请勿堵塞”很多人从这块牌子前经过，却只有少数人真正注意到它。

情感的信号和评价功能能使我们获悉我们的经历对于我们个人的意义，这既包括我们周围的事件和客体等的外来刺激，也包括思想及身体感觉的内部刺激。我们也可以这样说，情感以一种特定的方式对我们的知觉及经历进行评价，并赋予它们对于我们和我们的内心需要的意义。这样，我们就可以从潮水般向我们涌来的刺激中过滤或选择出重要的东西，忽视或者干脆忘记不重要的东西。

情感作出评价的标准是什么呢？这涉及到以何种适当的方式去对待刺激：

- 这件事对我们是有利的还是有害的？
- 我们能够对付它、克服它吗？
- 想做到这一点，我们应该如何积极行动起来？

我们的情感通过对向我们涌来的刺激作出评价的方式来回答上述问题：

——有利的程度 这件事、这种形势、这种状况对我是好还是坏，它能给我带来快乐、恼怒、喜悦，还是烦闷，是有助于还是有妨碍，是推动还是阻挠，我对目标的接近、愿望的实现、需求的满足，我应该接近它，还是回避它呢？

——可控制的程度 这件事对我们的影响怎样，我们的肾上腺分泌量会提高多少；这种情况让我生多大的气？我的伙伴或对手是强还是弱；我能影响这件事吗？我有多大的力量来做这件事情；在我不能施加影响的情况下，我对自己适应能力的估计又是怎样的？

——积极行动的程度：我是应该积极行动，采取措施呢，还是袖手旁观，无所事事，或是应该等待？

我们的情感通过让我们注意重要的刺激，忽视不重要的刺激这种方式来整理和组织每天向我们袭来的大量刺激，否则我们会应接不暇。看来很多人都没有注意到或者忽视了我们情感的这种整理和组织功能。或者因为有人认为情绪把他们井井有条的生活打乱了，甚至弄得一团糟，而把情绪视作混乱，进而诋毁它。如果您正好属于这类人，那您不妨好好想想您今天正好处于一个什么样的刺激纷乱中。要把每天向我们袭来的大量刺激加以整理和组织仅仅依靠理智是不够的。也就是说，没有情感将意味着混乱与迷惘。

(2) 交际功能

人类先天就具有通过脸部表情、手势、语言(选词、声音的强弱、发声、语速)动作和形体语言来表达情感的需求。

除上述表达方式外 还有诸如脸红或脸色发白、瞳孔放大或缩小、出汗等生理变化。人为什么会有表达情感的需求呢?这源于人类情感的交际功能,它对于我们自身以及我们同周围的人相处是非常重要的。

这种交际功能有两种表现形式:

- 回顾性的:我们会把情感作出的评价结果告知周围的人;
- 预见性的:我们能够预知行为的趋势、倾向及意图

经常会发生这样的情况:当别人觉察出我们的感受时 我们会感到尴尬、害羞 或者觉得好笑 甚至会有被人识破的感觉(图 2)。但我们还不能因此而鲁莽地去攻击情感的交际功能,因为它不仅能帮助我们,甚至是性命攸关的。请您回想一下恐惧这种情感及其表达方式。当他人觉察到我们怀有恐惧时,我们在战胜危险时就有可能得到帮助,即使我们没有用语言向他人求助。让我们想想不会说话的婴儿,想想身处异乡不会当地语言的人,想想噪音淹没了我们的声音的时候,想想因患病而说不出话来情形吧。



图2. 双手使劲地抓住挎包——这是不安的表现。

(3) 激发行动功能

人类的情感可以推动我们以行之有效的方式、方法去处理那些从向我们涌来的大量刺激中过滤出的对我们个人具有重要性的事情。这种激发行动功能也被看作情感的诱导成分。这种激发行动功能是我们所有的情感所特有的，尽管它并不总是像驱使我们奔向冰箱，进超级市场和下餐馆的饥饿感那样明显。

除了具有一般的共性以外，每一种特殊的情感都有各自不同的趋势和模式。因此同一种情感能激发出多种行为方式。特别是进攻行为和性行为就是在动物身上也表现出多种多样的方式，这不能不令人惊异甚至感到迷人，它是呆板的本能反应所无法比拟的。当然，情绪的激发行动功能没有本能反应那样的说服力。可是 如果我们更详细地加以研究 我们就会发现 激

发行动功能有很多要求。

我们可以认为，人生最重要的事件都是受情感调节的。这一点在动物身上也能得到印证。例如，情感可以调节(食物寻找和鉴定、营养)、(生育、抚育后代、繁殖)、(保健及预防、卫生事业)与同类人的社会交往(社会事业)、分工(经济)、(军队、军事)、对抗情绪、羡慕和猜忌在这些人生事件中起着重要的作用。

(4) 调动功能

人类的积极的情感可以为我们提供两种形式的动力：

- 心理动力 表现为吸引我们的注意力，让精力更集中，有助于接受、评估和处理对我们本人最重要的刺激，即有助于情感的接受和评估功能的发挥；
- 生理动力 表现为我们身体内部组织(血压、血糖含量、胆固醇含量、脉搏及呼吸频率……)的变化，使我们能够表达情感(情感的交际功能)并采取相应的行动(情感的激发行动功能)。

1.5 进化和情感

在大约 400 万年前，人类开始能够直立行走，于是有了人类以及今天的现代人。我们可以认为由无数情

感体验和相应的控制机能所构成的情感体系是在这数百万年的人类进化史中形成的。在生物进化和文明进化中发生的有些事情我们是不能忘记的，因为我们在此谈论的是如何以一种健康的方式、方法来对待一般意义上的情感，以及特指的对抗情绪、羡慕和猜忌。

(1) 生物进化和情感

进化论认为地球生物是在突变和淘汰的交替变化中经过数百万年的历史发展而来的。

作为人类生活和生存得力的助手——情感也就在这种漫长的进化历程中逐渐形成，它久经考验。因此我们可以认为在人类的情感中沉积有我们的祖先在与生存环境交往过程中所积累的知识。在大脑开始形成的时期，人类就开始拥有情感。

鱼还没有大脑皮层 而两栖动物、爬行动物和鸟类开始具备大脑皮层。在哺乳动物中猴子的大脑皮层就更厚一些，人类的大脑皮层则发展到极致。大脑皮层的主要功能是负责语言、思考、判断、学习、储存信息以及破译人类借助感官接受到的综合信息等。在生命进化了几百万年后 才有了人类的大脑皮层 人类所谓的理智、理性、语言的存在还相当短暂。这促使我们应该把人类的这些特性看作是暂时的，还没有完全得出结论的试验，这就意味着我们不应该过于相信我们理智的能力。但要做到这一点却是非常不易的，因为情绪

化总是不讨人喜欢，人们提倡的是节制和理智，所以我们不得不压抑、抑制、限制我们的情感。但这么做是不对的，被压抑的情感会妨碍我们的身心健康。

在这三四百万年中，大自然以非常缓慢的速度改变着现代人，大自然所赐予人类的東西在几万年、几十万年都不会改变。很多事实都说明人类通过遗传素质的改变来适应自然的能力在最近的一千年里没有任何进步。因为文化的影响降低了生物学淘汰基因的作用和重要性。因此我们可以认为用生物学的眼光来看，在身体和心理结构上，生活在 20 世纪末的我们同我们生活在古希腊、生活在金属时代农民文化中的祖先没有什么两样，同生活在中石器时代的农夫和畜牧者没有什么两样，同生活在旧石器时代的猎人也没有什么两样。

（2）文明的进化——进步和过分要求

从公元前一千年到公元后两千年，生物进化的进程相对停滞，而与之同时的文明进化却以相当快的速度朝前发展。有计划地为将来制造工具，标志着文明进化的开始。（类人猿、黑猩猩都不会为将来制造工具。）工具的专门化和复杂性最初发展得很慢，然后却以非常强劲的速度发展。现在我们正处于指数曲线的垂直上升部分，没有人知道它会在哪里结束。但我们必须牢记的是：我们所有的成就（不管是科技的、社会