

[英]斯图亚特·沃尔顿 著

王锦 刘建鸿 梁良 朱园 译 陈蓉霞 审校

HUMANITY 人性：情绪的历史 AN EMOTIONAL HISTORY

一次文化和历史深处的人性之旅
在情感的演进中解读历史，在生命的旅途上反观自身

上海科学普及出版社

HUMANITY

人性：情绪的历史

EMOTIONAL

HISTORY

[英]斯图亚特·沃尔顿 著

王锦 刘建鸿 梁良 朱园 译 陈蓉霞 审校

图书在版编目 (CIP) 数据

人性：情绪的历史/（英）沃尔顿著；王锦，刘建鸿，梁良，朱园译；陈蓉霞审校。—上海：上海科学普及出版社，2007.4

ISBN 978-7-5427-3637-6

I. 人... II. ①沃... ②王... ③刘... ④梁... ⑤朱...
⑥陈... III. 情绪—研究 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 161476 号

HUMANITY: AN EMOTIONAL HISTORY by STUART WALTON

Copyright: © 2004 BY STUART WALTON

This edition arranged with ATLANTIC BOOKS, AN IMPRINT OF GROVE
ATLANTIC LTD.

Through BIG APPLE TUTTLE—MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2007 SHANGHAI POPULAR SCIENCE PRESS

All rights reserved.

图字：09-2006-846 号

策 划 万语文化

责任编辑 张 帆

特约编辑 郑 燕

人性：情绪的历史

（英）斯图亚特·沃尔顿 著

王 锦 刘建鸿 梁 良 朱 园 译

陈蓉霞 审校

上海科学普及出版社出版发行

（上海中山北路 832 号 邮政编码 200070）

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海长阳印刷厂印刷

开本 880×1240 1/32 印张 10.25 字数 272 000

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-3637-6/R·355 定价：28.00 元

前言

1732年，伦敦的一位书籍装订商理查德·史密斯因破产而于家中自杀，同时自杀的还有他的妻子。他们窒息了自己的小女儿，留下了两封料理后事的信件。

1750年，斯莫里特在他包罗社会万象的《英国历史》一书中，提到了上述自杀事件。令斯莫里特惊讶的是，史密斯夫妇在信件中表现出了平静甚至还有幽默的情绪。他们选择自杀来结束贫困潦倒的生活，希望邻居可以在他们身后证明他们正直的为人。另外，尽管他们意识到窒息自己的亲生女儿是一件很残忍的事情，但感到如果留她一人在世上也只能是不幸。虽然他们知道自己所作所为违背了基督教的信仰，但无论在死后的世界他们将受到怎样的惩罚，他们都仍然相信上帝的存在，相信上帝会眷顾他的每一位无助的子民。

几个世纪过去了，当我们读到这桩事情时，我们仍然会和斯莫里特有着同样的感受——史密斯夫妇竟能如此理性地做出抉择。

斯莫里特对这一悲剧的公开讨论在英国之外引发了一些评论。其中就有法国哲学家丹尼斯·狄德罗，他认为这一自杀事件是英国精神生活的缩影，过于冷静和人情淡薄的英国风俗是导致这场悲剧的真正原因。狄德罗的论述似乎有些道理，但我们还是应该把情绪的问题限制在私人生活领域，不应把它过分扩大到公共领域。自杀主要是一个情绪引发的事件，当然它也是内外因共同作用的结果。

本书以达尔文的《动物和人类的情绪表达》一书为基础。达尔文在

这本书中说到，一旦某一位科学家想尝试研究情绪问题，他都会发现手头既无足够的材料又无合适的研究方法。他认为至少还要等上一个世纪才能使情绪成为科学研究的对象，事实的确如此，达尔文的情绪理论从仅仅是一种有趣的观点到接受严格的实验验证之间的确经历了一百年的时间。实验验证的结果表明，除了个别的小错误外，达尔文的情绪理论基本上都是正确的。达尔文在科学史上的重要地位主要得益于他提出进化、自然选择理论，即发现人类从更早的祖先演化而来。虽然这一理论在当时引发了教会的极力反对，但它为世人所接受的情况远远比一般人所认为的来得容易。相反，他的情绪理论却一直被人怀疑。

《动物和人类的情绪表达》一书的基本观点是，人类的情绪是天生的，而且像骨骼系统一样是有系统、有规律的。借助于调节面部表情和调节躯体运动的两套肌肉系统，我们向他人表达了自己的情绪，而这种表达又往往是无意识的，它是一种本能而非后天习得的行为。情绪的交流是基因决定的，当我们还在摇篮里时，就能识别成人的脸，还能通过解读他们脸上的表情来感知他们的态度。而且，在不同的种族之间，情绪表现出了惊人的一致性。给生活在新几内亚巴布亚岛上的土著人出示一张板着脸的高加索人的照片，前者能毫不费力地指出后者在生气。从衣食住行到婚礼庆典，不同的文化在诸多细节上都存在大大小小的地域差异，但我们却天生具有一套相同的、最为基本的心理结构。

尽管达尔文在书中讨论了人类的各种情绪，但他指出其中的六种是最基本的，而这六种基本情绪都能通过我们的面部表情流露出来，它们分别是：快乐、悲伤、气愤、恐惧、厌恶和惊奇。除这六种之外，人类的情绪还有罪恶、羞耻、尴尬、嫉妒、轻视、自豪、同情、崇敬、挫败、怀旧，以及更多涉及心理感受的，比如蔑视和困惑。此外，爱恨这种成对的情绪更是混杂了不同基本情绪的综合体。情绪是一种短暂的神经反应，它是我们精神世界中的爆发点，虽然它持续的时间很短，但它却能够使我们学习到一种有效的态度和策略，当遇到类似的刺激时，我们就

知道该如何反应，如何规避。正因为如此，大部分的情绪都是负面的，除了惟一的一个——快乐以外。

在如今这个心理咨询十分流行的社会里，我们经常接触到心理自助以及控制愤怒情绪等问题，公众可能会问我们是否有可能摆脱情绪或者虽不一定要与情绪相对，但至少是能够不为其所扰。20 世纪的许多伟大的思想家，包括作家昆廷都曾尝试过一种没有情绪的生活。当被人问到没有情绪的生活是否会让人变得冷酷时，昆廷说，“十分冷酷，却也十分完美。”达尔文虽没讨论无情绪生活是否可能这一问题，但他曾提到，如果任情绪随意发泄，人们会很难从中平复，故必须对情绪有所控制：

自由的表达情绪反而会使情绪增强。但另一方面，表达也能缓解我们的情绪。采取武力的行为能够让人更加气愤；对恐惧不加以控制，人就会感受到更强烈的恐惧；然而，处在消极状态中的人可能会失去他摆脱这种状态的好机会。

达尔文著作的最后几页都是这样的谆谆教诲，尽管这些并没有得到严格的实验验证。控制情绪的观点受到了弗洛伊德心理动力学理论的挑战，后者认为所有的心理问题都源于人们对情绪的压抑。压抑的后果并不是如昆廷和达尔文所认为的那样让情绪消失了，而是潜在地将它们聚集在一处，最终因无法宣泄而导致整个心理系统的紊乱，其结果就是各种精神病人的出现。弗洛伊德的观点战胜了达尔文的观点，而我们的情绪表露也越来越公开化。

目 录

前 言

恐 惧

1. 恐惧 ... 3

一些进化心理学家认为，如果要追问人类的何种情绪最为古老，那么答案一定是恐惧。

2. 恐吓 ... 15

尽管在现代的民主体制下，所有遵纪守法的公民都无需害怕政府，但是恐惧仍然是民主体制得以建立的基本因素。

3. 害怕 ... 24

很多传统美德都要通过克服消极情绪而获得，比如与恐惧相对的美德就是勇气。

愤 怒

4. 愤怒 ... 33

时至今日，日本人仍然会以微笑来面对敌手，以此显示自己对仇恨情绪的自我克制力。

5. 激怒 ... 44

愤怒作为艺术领域中一种全新的表现手段，不过是 20 世纪的产物。

6. 生气 ... 59

心理治疗与心理分析的爆炸性增长，更加助长了人们对自己所在环境的批判。

恶 心

7. 恶心 ... 71

恶心其本质乃是一种生理反应，而同时伴有的痛苦状态和精神失衡又确保了它是一种情绪。

8. 作呕 ... 83

人明明知道有些事物恶心且恐怖，但仍然抵挡不住好奇心的诱惑。

9. 憎恶 ... 92

人们一旦厌恶起某种社会环境，那种情绪很快就能到达高潮。

悲 伤

10. 悲伤 ... 101

悲伤一直是人类天性中的一部分。

11. 我让你难过 ... 115

生存的确是场悲剧，然而我们必须学会忘记那些痛苦沮丧的时刻，与它们保持一段距离。

12. 忧郁 ... 129

在古希腊语中，“忧郁”是黑色胆汁的别称。

嫉 妒

13. 嫉妒 ... 135

在众多情绪中，嫉妒的地位备受争议。

14. 我让他嫉妒 ... 148

正如莎士比亚所展示的，嫉妒的怒火能让善变成恶。

15. 我感到嫉妒 ... 155

在感情世界中，爱情中的妒嫉是重要的一隅。

蔑 视

16. 蔑视 ... 165

蔑视的方式有两种：一种是彻底的忽视；一种则是刻意向对方表明他是多么微不足道。

17. 我蔑视你 ... 172

在 18 世纪晚期的英国，蔑视已经从纯哲学或个人化的气质倾向转变为一

种社会态度。

18. 遭到鄙夷 ... 182

过于内省生活却会导致生活无法继续下去。在认真审视的缝隙间，我们平庸地生活。

羞耻

19. 羞耻 ... 193

和其他许多事物一样，它（羞耻）也可追溯至《圣经》。

20. 羞辱 ... 206

在早些年间，当众羞辱和拘留往往是同时并用的惩罚。

21. 羞愧 ... 216

羞耻这个字眼在整本小说（《红字》）中就如同一个咒语一般，而与之伴随的则是赎罪。

尴尬

22. 尴尬 ... 231

尴尬肯定是个文明时代的产物。

23. 我让你尴尬 ... 239

敲诈信基于这样一个事实：世界上没有人不想保留一点隐私。

24. 我感到尴尬 ... 248

在英国，餐桌是一个频繁上演因不符社会礼仪而引起尴尬的舞台。

惊讶

25. 惊讶 ... 259

“我有一个惊喜给你”，还有什么表白比这句话更能引起人的心跳加快呢？

26. 我使你感到震惊 ... 268

令人震惊的艺术作品想让我们看到不是所有的东西都是美好的。

27. 你使我感到惊讶 ... 277

戏剧艺术是从古典戏剧到现代电影和电视的所有艺术形式中，对惊讶这个元素要求最高的。

快乐

28. 快乐 ... 289

去问一个不满四岁的小女孩，她的回答是，“（快乐）是笑、说话和亲吻”。

29. 我能让你快乐 ... 298

有一点是可以肯定的，那就是人们已经开始尝试建立一个更加美好的社会。

30. 别人让我快乐 ... 308

尽管我们一直羞于承认，可我们仍旧渴望那种快乐结局带来的确定感。

恐惧

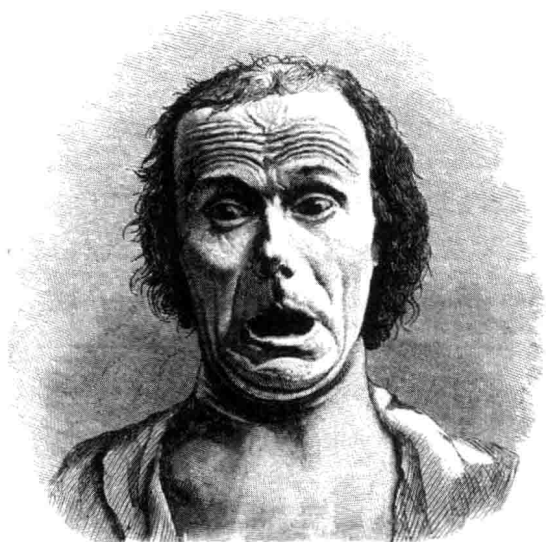
在这个世界上，恐惧是我最为害怕的一件事情。

〔法〕蒙田

1. 在古英语中，意为危险。
2. 由于感到危险的迫近或者意识到邪恶的存在，而产生的一种痛苦和不安的情绪。在其早期的用法中，多指那些非常强烈和极端的恐惧情绪，常赋予无生命的东西或抽象的事物以人或生物的特性、思维与活动。
3. 对某件事情的恐惧状态；尤指对神（更准确地说是强力权威）的恐惧或敬畏。
4. 因关心某人或某事是否安全而产生的焦虑情绪。
5. 作为宾格使用时，指导致恐惧的能力；引起或将要引起恐惧的事物。

达尔文在生理学层面上对其做出的解释：

睁大眼睛或嘴巴；眉毛抬高；一动不动；摒住呼吸，蜷缩/哭泣，心跳加速，脸色苍白，流汗，毛发悚然，呼吸加速，唾液分泌失调，口干舌燥；颤栗；失声；瞳孔放大；颈阔肌收缩。



惊恐(达尔文《情绪》一书中的插图)

1. 恐惧

在《牛津英语大辞典》从词源学的角度对其做出解释之前，恐惧就早已存在了，而不论我们是否喜欢这种情绪，它确实客观地存在着。同时，世上也总有一些事物天生就有令人恐惧的属性，比如，悬崖峭壁和饥饿的猛兽。世上充满危险，而正是它们提醒人类在靠近时产生恐惧的情绪。这有益于人类的生存。恐惧这个词源于一个听起来很像哭泣声的古撒克逊语，除了害怕和担心的意思之外，这个古撒克逊语还暗指某种不明之物在前方等待着我们。的确，所有的恐惧情绪都混杂着一种要被伏击的感觉，一种害怕什么事情将要发生的担忧。恐惧警告我们某种行为有可能导致灾难性的后果，但正因为恐惧预示着某种可能发生也可能不发生的坏事，结果往往是人类会被一些本不存在的或者不可解释的事物所慑服。

自近代以来，人类社会经历了近 500 年的思想启蒙，从理论上讲，我们的精神应该是非常坚强的。但事实却是，即使那些最为理性的现代人也会发现他们曾被某些不可解释的事物推入恐惧的漩涡。空屋中发出的惊声尖叫，突然间自动关闭的房门，百寻不获的钥匙突然出现在壁炉架上。刹那间，人们为巨大的恐惧所淹没，不得不努力去阻止思绪陷入某种对超自然原因的思索。

尽管我们会把上述事件视为无意义的，从而加以忽略，但这些经历却让我们体会到一种潜藏于人类心智深处的本能，即一旦有证据表明外界存在危险，人类就会反射性地产生恐惧的情绪，这是人类的本能。无论是现代的神秘主义还是梵蒂冈的教会，各种成系统的、不成系统的信

仰无一不是建立在旧石器时代人类先民的幻想之上的，而这些幻想正是先民无法摆脱本能性恐惧时产生的。就像所有的物种在受到外界刺激时会分泌肾上腺素一样，人类在感到恐惧时就有了夹杂着人类的意识和想像的信仰。恐惧对我们的影响还不止于此，社会起源于人类的合作团体，而後者的出现也是由于恐惧的存在。在所有的恐惧之中，有一种恐惧最为可怖，那就是死亡。人类在死亡面前，如履薄冰。

一些进化心理学家认为，如果要追问人类的何种情绪最为古老，那么答案一定是恐惧。当人类最早的祖先南方古猿在非洲草原上步履蹒跚，结伴而行时，世界就是一个充满威胁和恶魔的地带，有暴风骤雨，有烈火焚烧，还有无法控制的疾病和疼痛，这些与他们形影相随。而在人类起源之初，理解的缺乏更加深了恐惧的程度。

到了大约 200 万年到 150 万年前，早期原始人开始尝试着借助神话的形式去理解这个可怕的世界。于是，闪电成为自然之神被激怒的结果，它可以通过仪式加以缓和。这种想像出来的因果关系似乎在实践中也得到了证实，由此，供奉等象征性的仪式被认为可以治愈疾病、减缓暴风骤雨。虽然这些活动只不过时有奏效，但这已足够让其发展成更为复杂的仪式系统了。

在中古到上古的转折时代，即大约 4 万年前，也就是最后一个冰河期，上述象征性的仪式最终促使人类两大文化体系的形成，即艺术和宗教。人类历史也开始进入有文字记载的阶段。假如我们把宗教，比如欧洲和北非等地的犹太教、基督教或者伊斯兰教看作是在埃及和希腊—罗马多神教的基础上整合而成的一神教，那么我们就大错特错了。尽管多神教的信仰体系出现在史前时期，但是正如古生物学家约翰尼斯等人在二战后所认为的那样，多神教仍然是建立在先民对一个最高神祇的信仰和畏惧之上的。考古发现的动物牺牲品、被埋葬的某一部分动物躯体，或者是上古时期洞穴壁画中的打猎场景，都显示出一个共同的目的：祈求神祇能在他们捕猎时赐予好运。在为巨石所掩蔽的、黑漆漆的洞穴中，

先民们手举火把，将熊按照一定的方式进行切割，敬献给神，以此祈求神能够在下一次的捕猎中再次给他们带来好运，让部族繁衍生息。除了供奉牺牲品之外，先民们还用红色的赭石、黑色的陶土在墙壁和洞顶上画出追逐捕猎的场景。19世纪后期在西班牙桑坦德省的阿尔塔米拉地区，20世纪40年代在法国西南部的拉斯科岩洞，考古学家都发现了大量表现先民对富庶生活想像的作品。有用石灰石、皂石或者象牙雕刻出的许多表现怀孕女性的小雕像，雕像似乎预示着子孙的兴旺，以保证部落在经历寒冷和食物匮乏之后能够存留下来。

假如的确是恐惧引发了最初的神学，那么除了不可预料的因素之外，生活在旧石器时代的先民们到底还害怕什么呢？我们或许能从山洞里那些烧焦的骨骼和残留的灰烬中找到答案。在旧石器时代，先民们已经会使用火来煮食、照明和防卫了。随着游牧生活方式的开始，先民们迁居于各大陆，发生在对立部族之间的残酷争斗也大为减少了。和更早时代的人类相比，旧石器时代的先民虽然还会经常游牧，但他们能够利用领地内的各种屏障来保护自己。尽管他们还会感到恐惧，但他们进行宗教和文化活动的目的却在很大程度上和我们现代人从事这两项活动的目的无异了：害怕自己和家人的死亡。

一旦火被驯服，原始人就能够煮熟食物，使其易于消化，但好处还不限于此。原始人也用火取暖，用火驱赶旷野中的狼、鬣狗、豹、虎等野兽。火的使用一定给原始人的思想带来了很大的冲击。在旧石器时代的早期，即距今20万年以前，火是人类生活的一个重要特征。原始人不再是完全受制于环境了，相反，他们拥有了某些控制环境的能力。火的驯服的确使人类在摆脱恐惧的道路上迈出了一大步。但对于原始人来说，他们却无法借助自己的才智去摆脱死亡。死亡总是恣意妄为，贪婪地吞噬着生命，似乎比任何外敌都更为强大。

二战以后，大量的洞穴遗迹通过考古发掘出来。借助这些发现，我们或许能够证明上述观点。遗迹表明冰河时代的原始人已经有了非常复



作于约公元前13500年的西班牙阿尔塔米

杂的葬礼，躯体的腐烂是无法阻止的，但死者的亲朋好友却不认为他或她已经不存在了。换句话说，死者虽然已然瞑目，但却似乎仍能对在世者施加影响。大概冥界就是这样被区分出来的吧？这也可以解释为什么考古学家多次发现死者被埋葬的姿势总是面朝下而且蜷曲着。这是由于尸体在下葬时被绳索缚住，而绳索在经历了漫长的时间后因腐蚀而消失了。在地中海沿岸，即现在的意大利地区就曾发现了这样的墓葬。

对于原始人而言，死亡是这个世界上惟一不可逃脱的事件，而死亡的到来又是那么的随机。大概那个在人们狩猎时赐予好运的神也掌管着生与死，他通过疾病、猛兽的吞噬或者饥饿等各种方式将人们带到死亡的面前。

距 1859 年《物种起源》一书出版后的 80 年里，进化心理学认为成系统的宗教信仰之所以产生，其原因就是原始人为了借此理解各种自然力。通过设立一个个掌控某一现象的神，比如火神、风神等等，混沌的世界就有了次序，同时世界也有了亲切感。这一观点在进化心理学中一直是不争的事实，直到德国的两位法兰克福学派哲学家出版了他们的《启蒙的辩证法》。在这两位学者看来，启蒙主义的观点是不对的，即宗教的出现并不是人类为了在自身与自然之间建立起某种可靠的连接方式，而是由于人类内心中普遍存在着巨大恐惧。某位拥有无上权力的神，通过各种自然现象表达其愤怒和怨恨，不期而至的闪电、熊熊燃烧的森林之火都是他的工具，然而关于这个神的真实面目，人却无法定义和把握。所有的奉献行为都是为了能取悦于他、它或者他们。

对于死亡的恐惧，以及对于那控制死亡的神灵的恐惧，和我们每个人都体验到的对未知的恐惧整合在了一起。正因为控制万物的神是看不见的，不能被理解的，因此自然本质以及我们自己的本质都是不可把握的。而必然降临到每一个生命体的死亡或许就是通向另一个不可知的世界的大门。既然身后会有一个死亡的国度，那么在黑暗的边界会发生些什么，这是人们极为关心的事情。在古希腊，紧跟戴奥尼索斯教（活跃