

TRUE TO OUR FEELINGS

WHAT OUR EMOTIONS ARE REALLY TELLING US

·:幸福的情绪:·

情绪是幸福生活的策略
真正的幸福来自完整的情绪

30年来最具影响力的情绪大师

[美] 罗伯特·所罗门 (Robert C. Solomon) 著

聂晶 杨壹茜 左祖晶 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

TRUE TO OUR FEELINGS

WHAT OUR EMOTIONS ARE REALLY TELLING US

❖:幸福的情绪:❖

[美] 罗伯特·所罗门 (Robert C. Solomon) ◎著

聂晶 杨壹茜 左祖晶◎译

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的情绪 / (美) 所罗门著 (Solomon, R. C.); 聂晶, 杨壹茜, 左祖晶译. —北京: 中国人民大学出版社, 2011

ISBN 978-7-300-14207-4

I. ①幸… II. ①所… ②聂… ③杨… ④左… III. ①情绪-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 166266 号

幸福的情绪

[美] 罗伯特·所罗门著

聂晶 杨壹茜 左祖晶 译

Xingfu de Qingxu

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 [http:// www. crup. com. cn](http://www.crup.com.cn)

[http:// www. ttrnet. com](http://www.ttrnet.com) (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 170 mm × 230 mm 16开本

版 次 2011年8月第1版

印 张 14.75 插页1

印 次 2011年8月第1次印刷

字 数 224 000

定 价 42.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



我为情迷

我总是为情绪所着迷：观察处理别人的情绪如此；应对驾驭自己的情绪亦然。我坦言，它们也会让我感到恐惧。孩提时，尽管鲜有暴躁，但我的脾气真的不好。青年时，我经常坠入爱河，深情款款。步入成年后，我学会了如何真切切地去爱，虽然可能比我意想中的要迟钝、笨拙一些。但自始至终，我发现自己一直在思考、揣摩、沉溺并害怕自己的情绪倾向、反应和偏好。虽然当时我对此还不得而解，但那时的我已然是一位哲学家了。

我毕业于一所生物学和医学类的学校，在那里，我逐步对心理分析产生了兴趣。究竟什么是我的情绪，我的情感，或更模糊地说是我的“感觉”？它们是否像时常看起来的那样，只是碰巧发生在我的身上，把我掳掠而走，甚至占据了我，俘虏了我的人格？我的情绪好吗，对我有利吗？反言之，我的情绪糟糕吗，对我不利吗？

此后的30年，我一直在用哲学、心理学、人类学和生物学的方法去探索那些问题。哲学自诩为“理性”学科，因此无视情绪问题，对此，我始终耿耿于怀。我着手提出了自己的观点：**情绪有自己的理性、自己的原因以及自己的智慧**。在20世纪70年代，这种观点在我的同行中几乎引不起共鸣。现在，关于情绪的哲学，以及关于理智与情绪是兼容并蓄而非水火不容的观念，已成为心理学和快速发展的神经科学的重要研究领域。我吸纳了为学者们所青睐的科研成果，并对前些年关于情绪是什么的观点进行了相应的修正。而我始终致力于那个最初让我对情绪产生兴趣的切入点：它们在我们的生活中扮演着那种迷人而又经常令人烦恼的角色。

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年以前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

✎ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

✎ 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

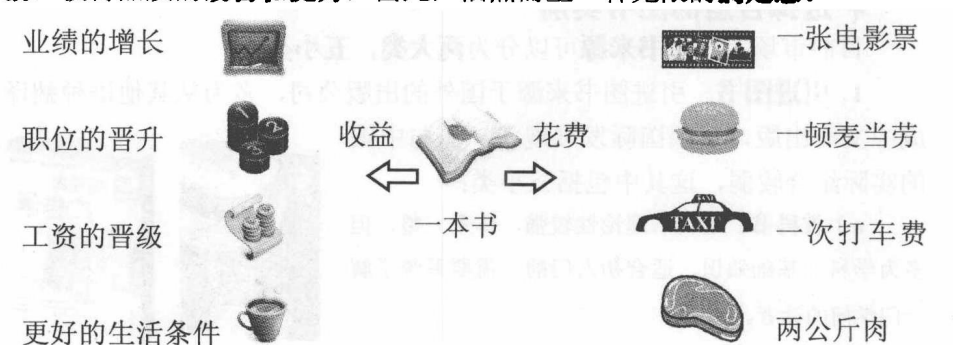


a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。



|目录|

true to our feelings:
what our emotions are really telling us

第一部分 情绪是幸福生活的策略

第1章

愤怒是为了赢得尊重和利益的战斗 / 3

第2章

恐惧感保护我们免受伤害 / 17

第3章

恐惧和愤怒的不同类别 / 26

第4章

爱是两个独立的自我的完美融合 / 34

第5章

有了同情和共情，我们不再孤单 / 43

第6章

幸福的生活需要欢笑，也需要悲伤 / 50

第7章

因责任感而产生的内疚、羞愧和骄傲 / 66

第8章

羡慕、嫉妒、恨，不可忽视的人性面 / 76

第二部分
对情绪的误解

第9章

怎样理解情绪才对 / 87

第10章

误解一：情绪是无法用语言描述的 / 92

第11章

误解二：情绪就是感觉 / 98

第12章

误解三：情绪就像流动的液体 / 101

第13章

误解四：情绪是心智的产物 / 106

第14章

误解五：情绪是愚蠢的，它们没有智慧 / 111

第15章

误解六：情绪有两种滋味：积极和消极 / 118

第16章

误解七：情绪是非理性的 / 124

第17章

误解八：情绪是激情，是内心的野兽 / 133

第三部分 真正的幸福来自完整的情绪

第18章

情绪赋予我们洞察力和判断力 / 145

第19章

通过情绪，认识自我，调节自我 / 161

第20章

情绪是对生存背景的复杂体验 / 178

第21章

情绪的普遍性：进化和文化 / 193

第22章

跨文化中的情绪 / 201

第23章

幸福是一种“超情绪”的情绪 / 206

译者后记 / 213



第一部分

情绪是幸福生活的策略

True To Our Feelings: What Our Emotions Are Really Telling Us

第1章

愤怒是为了赢得尊重和利益的战斗

- 一个不会在合适的时间，在合适的场合，对合适的人，以合适的方式生气的人与傻子毫无区别。
- 从根本上来说，愤怒是一种判断，这种判断总是认为自己被误解或者被冒犯了。
- 成年人的易怒并不是所谓的“坏脾气”，而是一种娴熟且成功的策略，是建立在多年的练习和习惯的基础上的。
- 愤怒就像非法私设的法庭。在这里，审判是不容辩驳的，也没有辩护的机会，所以很少有人能得到公平的审判。
- 愤怒除了能成为个人策略以外，还能为更高的集体利益服务。

愤怒是一种聪明的情绪，但它有时让我们误入歧途，甚至常常给我们带来灾难。当人们谈论情绪，尤其是非理性情绪的时候，常常会想起愤怒。愤怒由于最具有爆发性，最危险，因此常常成为消极情绪的典型例子，人们也理所当然地将它界定为非理性的情绪。它是七宗罪之一，古代斯多葛学派将其化身为魔鬼，佛教徒将其列入最躁动的情绪中并抵制它。此外，这种情绪看似是无法控制的，这从人们常说的“发脾气”和“勃然大怒”中就可窥见一斑。因此，上至佛教和斯多葛学派，下至关于“情商”的著述，都反对愤怒。

亚里士多德是一位智者，在这个问题上他并没有发表太多看法，但他似乎

并不这么认为。在他所著的《伦理学》(Ethics)中,他曾斩钉截铁地说,一个不会在合适的时间,在合适的场合,对合适的人,以合适的方式生气的人与傻子毫无区别。不会生气也是一种不道德的行为,正如太容易生气一样。尽管愤怒是七宗罪之一,但基督教徒并不完全抵制它,而是把它转交给上帝,让上帝对它进行审判。佛教也从不避讳正义性愤怒的有趣故事。而在印度教和伊斯兰教中,神的复仇竟占据了中心位置。不会动怒可能是一种道德高尚的表现,但是有时候发发脾气也不是毫无道理的。虔诚可以让我们当中的少数人成为圣人,但是如果在侮辱和冒犯面前它就是懦弱,只会让我们成为失败者,成为傻瓜。

愤怒只是面红耳赤、咬牙切齿吗

心理学方面有关情绪的研究指出,愤怒和恐惧是人类的“基本情绪”。按照现在的理论来说,所谓基本情绪就是一种神经反应,或者更准确地说,是一种涉及神经、激素和肌肉的反应。而所有的基本情绪都是由某些具有刺激性的事件所触发的。既然这种情绪是生理上的反应,那么它的存在便是普遍的,在不同的文化中我们都能看到。它是进化的产物而不是习得或者文化的产物。从这个意义上说,愤怒也是一种基本情绪。在发怒时,我们会皱着眉,会咬牙切齿,会冒汗,心跳会加速,面红耳赤,全身紧张等。这些反应都是自然而然产生的,并不是思考的结果。

我们的想法、计划和充满血性的行为,比如报复计划和行为,在所定义的愤怒中究竟处于什么位置?它们是愤怒的一部分还是愤怒导致的结果?愤怒究竟是一种内在体验,还是全身心融入这个世界的结果?换句话说,愤怒仅是一种基本情绪、一种生理反应,还是包含着更为丰富复杂的内容?

目前讨论得最为激烈的便是情绪的真正本质。媒体、医生和主管公众健康的官员从实用的角度来探讨这一问题,他们讨论的焦点是,究竟应该采用人际间的、心理的或行为的治疗,还是药物的、生物化学的治疗。对于那些过度活跃的孩子,我们是应该多给他们一些游戏时间,教他们做更为活跃的活动,还是应该让他们吃利他林(Ritalin,一种中枢兴奋药)或者其他更为强效(可能

有危险的)的药物?对于那些情绪略微低落的人,我们是应该让他们立即服用百忧解(Prozac)或者其他抗抑郁药,还是应该鼓励他们多和朋友聊聊天,谈谈他们的烦心事?随着这类问题变得越来越普遍,讨论也变得越来越个人化了。要说明这个问题,最简单的一个例子就是,人们竟然会讨论易怒的人究竟是应该少吃些红肉还是应该学会控制自己的脾气。

身体已经平静了,但愤怒依旧

愤怒的本质是什么?现在很多杰出的研究者、神经学家、精神病学家、心理学家,甚至哲学家都认为愤怒是神经、激素和肌肉三位一体的复合体,这就是它的本质。而在我看来,愤怒不仅仅是神经、激素和肌肉三位一体的复合体,它还包括犹豫不决和影响更深远的行为。而且,可以肯定的是,其中都包含丰富的情绪体验。我认可那些神经学和临床上的证据,即愤怒至少有一部分是生理现象。但是我并不认为这是愤怒的本质。在他们看来,正是因为愤怒是一种生理反应,所以它不会受到文化和经验的影响。而这个观点在我看来是不合理的,因为它忽视了在人类发展过程中大脑的灵活性和文化的普遍性。

愤怒,和所有的情绪一样,是一种关乎认知的、极具价值的现象。它不仅仅只是一个短暂的状态或者事件,而是一个复杂的过程,它能随时间的推进而发展,还能持续很长的时间。而感受、判断和生理与它都有着不可分割的关系。有时,尤其是过了一段时间之后,愤怒所导致的明显的生理反应会消失得无影无踪,而这个人可能还是很生气。实际上,我在想一个问题,情绪真的需要这样的神经系统吗,即便它们是最基本的情绪?那些长期的、显然不是出自本能的愤怒,比如对政府长期腐败和任人唯亲的愤怒又是怎样的呢?毫无疑问,我们的神经系统中确实有某种东西在运作,但是它真的是十分突出以至于能够占据中心地位,并界定我们的情绪吗?或者是不是可以说,它仅仅是我们所有心理活动的基础,但绝对不能用以界定情绪?

情绪，从几秒到几年

如果仅就一些基本情绪而言，从生理学的角度来说，它们是不能持续很长时间的。我注意到一个普遍存在的根本分歧，那就是究竟一种情绪能持续多长时间？这一点对愤怒来说尤为典型。愤怒或惊恐的爆发确实可能只能持续一到两秒钟，由于当前实验室设备的暂时不足和测量技术的有限，在对待愤怒和其他基本情绪的持续时间这一问题上一直存在一种明显的偏见，那就是它们只能持续很短的时间。有时候尽管有些犹豫，但还是有人认为只有那些基本的情绪才是真正的情绪。而其他的情绪，因为持续的时间过长，不像那些基本情绪一样是自然而然地产生的，并且会受到文化和自我意识的深厚影响，而是需用智力进行判断，所以不是所谓的真正的情绪，而是其他的东西。

在我看来，上述所有的这些看法都是极其错误的。首先，正如我此前所说的，衡量绝大部分情绪的尺度并不是几秒而是几个小时、几天，或几个星期。有些情绪甚至能持续很多年，愤怒便是其中之一。但是同样可以确定的是，有时愤怒的爆发也只有几秒钟。我们都有过这样的体验，比如当我们很有秩序地排队的时候，突然有个人插队，我们会用愤怒的眼光看那个人。但愤怒并不仅仅如此。它能持续数天，数周甚至数年。一旦你的邻居冒犯了你，只要他们还是你的邻居，你就会一直生他们的气。这种愤怒并不仅仅是一种倾向，也就是说，只要别人提到他们的时候你就会生气。它存在于你的生活中，随时都会成为注意力的焦点。它并不仅仅是神经通路，还包括一个人的思考和行为，他所关心的、所记得的、所想象的，甚至所梦见的，还有他与邻居打交道的方式等。如果将愤怒界定为一种基本情绪的原因在于它是一种普遍的、有力的，几乎到处可见的情绪，那么这种看法可能是可取的，但它并不是一些理论家所说的那种基本。

没有无缘无故的怒火

也有人认为，那些符合基本情绪特点的愤怒对于伦理道德和美好生活来说

是微不足道的，我认为，这种想法也许无可厚非。因为没有人会在意你宣泄短暂的愤怒，而且这种宣泄毫无意义，它不能表明泄愤者的特质以及他们的世界观。比如，抽动秽语综合征（Tourette's syndrome）的症状常常是短暂的愤怒爆发，且这种情绪通常是通过猥亵和无礼的绰号来表达的，但是尽管这样，它并不能代表这个病人的人格、态度或观点。真正让我们担心的是那种被拖延的、有发展为仇恨倾向，并付诸报复行为的愤怒。

我认为从根本上来说，愤怒是一种判断，这种判断总是认为自己被误解或者被冒犯了。在通常情况下这种判断是指向他人的，而这个人通常有某个具体的冒犯行为或者其他类似的行为。此外，它也常常指向一个场景或者一个受挫的任务，比如，我尝试去穿针引线但老是不成功，或者我要乘坐的航班毫无理由地被推迟了。但是即便愤怒持续的时间很短，其中常常还是会掺杂着思考和判断，比如，“为什么他们把这件事弄得那么难？”或者，“为什么我那么笨手笨脚的？”换句话说，愤怒是一个过程，而且当其他人也卷入这种情绪中后，这些想法和判断会变得更加复杂。当人们表达这种情绪的时候，接受者的反应又会引发更进一步的过程。

为什么愤怒会引起这样的反应？为什么一个人竟会为另一个人的愤怒而担忧？这看起来似乎是个很简单的问题，但当我们想一想基本情绪的特点，我们会发现其实情况并不是我们想象的那样。如果愤怒仅仅是一种神经症状或者是某种简单的感知觉，那么我们有什么理由不认为，它就是一个小小的医学问题，比如瘙痒或者疼痛？确实，有的人会说这样的症状或者感知觉有时会导致暴力行为，但情况并不总是这样。大部分由愤怒直接导致的行为不仅是非暴力的，而且还没有敌意。更多的情况是，愤怒导致了道歉或呆板的表情等。再者，即便愤怒确实导致了暴力行为，这种行为也并不仅仅是由这种神经症状或者感知觉所导致的。实际上，真正能够解释某种行为和我们的反应的原因正是情绪的内容。这种内容既不是神经症状，也不是类似感知觉的东西，而是一种方法，这种方法让我们能够通过思考和判断来融入到世界当中。

人不犯我，我不犯人

愤怒由何而来？如果愤怒是很典型的指向冒犯者的，那么那些带着怒气的想法和判断绝大多数都和冒犯行为的本质和冒犯者的性格有关。当一个人生我们气的时候，我们很快就会意识到我们冒犯了他，或者至少是让他感到了沮丧。对绝大多数人来说，单单这种意识就足以让我们感到不安。即便我们明白这仅仅是一个误会或者一个错误，实际上我们并没有做错什么，这种责备也会让我们感到担忧。而报复行为所产生的威胁，即使只是一个尖刻的评论或者一个恶狠狠的眼神，也足以让我们感到焦虑，让我们想自卫。另一方面，一个错误的责备，即便没有完全表达出来，也会激起愤怒的情绪。不管怎么说，愤怒绝不仅仅只是一种基本的情绪或者感受，而是我们得以与其他人（或者与一个情景或任务）互动的途径，一个将我们置身于这个世界的途径。而冒犯行为也不仅仅是所有行为中的一种。它极其典型地受到了一个人的文化背景和他所说的语言的影响。如果一个人叫另外一个人“小杂种”，那么在不同的文化背景中，结果是截然不同的。这取决于被称呼为“小杂种”的人是粗暴强硬的还是敏感温和的，还有两者之间究竟是什么样的关系。换句话说，情绪是让我们自觉融入社会中的方式，若要理解愤怒，我们就得了解这种融入方式究竟是什么样的。

现在很多哲学家和心理学家都认为，我们最经常忽略的是愤怒的认知方面。虽然感受或感知觉并不是神经学的一个组成部分，但大多数的情绪理论家都乐意承认，有一种感受或感知觉要么伴随着愤怒这种短暂的、自动爆发的情绪，要么在它之后产生。总之，问题就在于关于愤怒的心理学观点和感知觉观点都未能抓住这样一个根本事实：即愤怒总是与某些东西相关的。它不仅仅是一种生理上的不安，也不仅仅是一种感受。而且它不仅存在于一个人的大脑中，还存在于这个世界当中，与这个世界相关。

都是发火，咋那么不同呢

自中世纪后期以来，哲学家都将情绪的这种“相关性”称为“目的性”。