

现代人心理

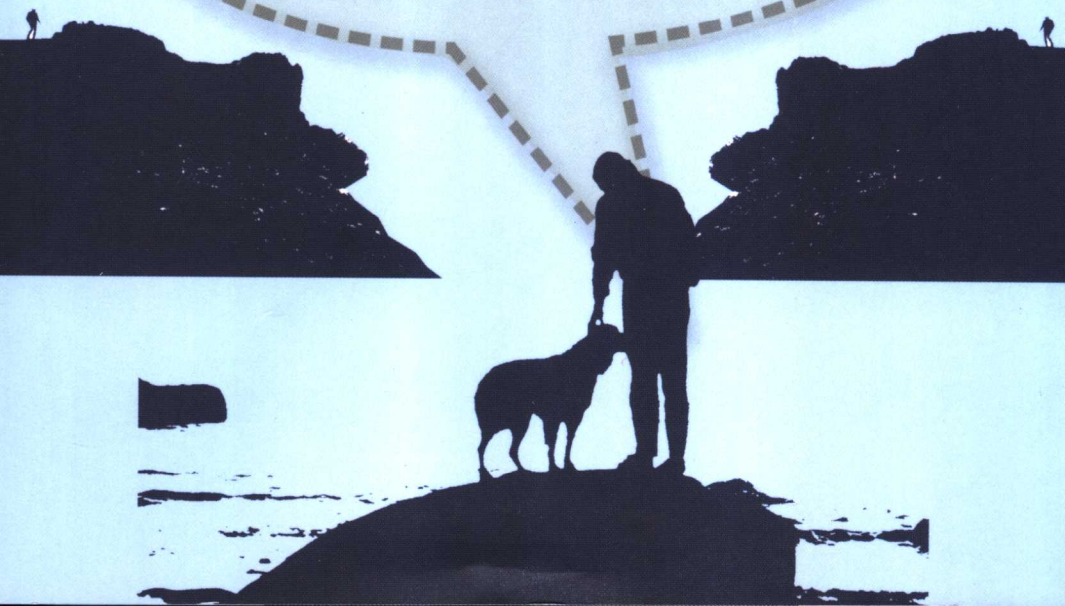


解困自助丛书

曾经沧海 难为水

王艳虹 著

山西人民出版社



现代人心理

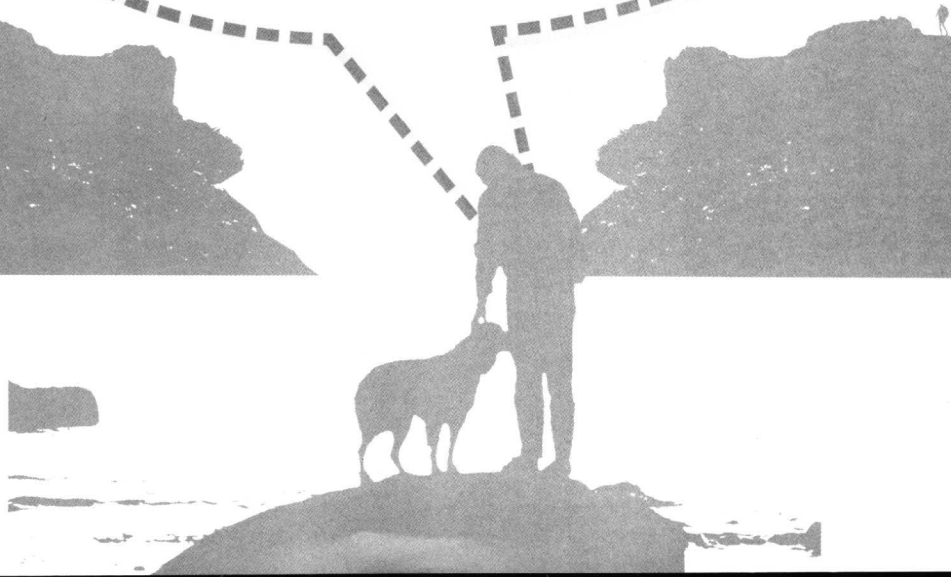


解困自助丛书

曾经沧海 难为水

王艳虹 著

山西人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

曾经沧海难为水/王艳虹著. - 太原: 山西人民出版社, 2004. 5

(心灵地图丛书)

ISBN 7-203-04716-4

I. 曾… II. 王… III. 性别差异心理学 - 通俗读物
IV. B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035216 号

曾经沧海难为水

著 者: 王艳虹

网 址: www.sxsccb.com

责任编辑: 郝文霞

经销者: 新华书店

出 版 者: 山西人民出版社

承印者: 山西新华印业有限公司新华印刷分公司

地 址: 太原市建设南路 15 号

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

邮 编: 030012

印 张: 5.625

电 话: 0351-4922220 (发行中心)

字 数: 153 千字

0351-4956036 (综合办)

印 数: 1-3000 册

E-mail: Fzxz@sxsccb.com (发行中心)

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

Web@sxsccb.com (信息室)

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

Gujshb@sxsccb.com (综合办)

定 价: 10.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



目录

第一章 了解我们的情绪、情感·····〔001〕



什么是情绪、情感·····〔003〕

情绪、情感的生理基础·····〔006〕

典型的情绪、情感·····〔009〕

特殊的情绪、情感·····〔014〕

第二章 绝对情感·····〔020〕



真真假假——两性差异·····〔021〕

两性差异独角戏·····〔025〕

成熟的爱·····〔040〕

健康的爱·····〔043〕

理想者眼中的爱情·····〔046〕

爱中的意志——自尊和责任·····〔048〕

让我欢喜让我忧——婚外寻情记·····〔051〕

决定婚外情是否发生的主要因素·····〔062〕





第三章



外遇的类型.....	[068]
男女婚外情的不同.....	[071]
易出现婚姻问题的几种人格类型.....	[075]
后行之前要三思——婚外情适合你吗? ...	[077]
怎样力挽狂澜	[079]
婚姻需要我们共同经营.....	[082]
宝贝,对不起	
——离异家庭的亲子情感沟通.....	[083]
雾里看花——网络情感“网”住你我.....	[116]
让我们的情绪快乐起来	[152]
适应环境.....	[162]
视情感为自己的朋友.....	[164]
擅长表达情感	[165]
建立正确的情感寄托.....	[166]
放松身心.....	[167]
让我们的内心永远充满爱和希望.....	[173]

第一章

了解我们的情绪、情感





“人非草木，孰能无情？”一句话简单地道出了人作为万物之灵长的特殊所在。古今中外，情感一直为人们所津津乐道。“问世间，情为何物，直教人生死相许”，情感是何等地至真至圣。“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝”，是爱情；“慈母手中线，游子身上衣”，为亲情；“海内存知己，天涯若比邻”，是友情；“落红不是无情物，化作春泥更护花”，为真情。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，是爱慕之情；“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”，是凄凉之情；“相思一夜梅花发，忽到窗前疑是君”，是思念之情；“一失足成千古恨，再回首已百年身”，是悔恨之情；“请君试问东流水，别意与之谁短长”，是惜别之情；“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”，是忠贞之情；“问天何时老，问情何时绝，我心深深处，终有千千结”，是挚诚之情；“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，是广博之情……可见，人类的生活，怎一个情字了得！“感时花溅泪，恨别鸟惊心”，情使我们的生活更多姿多彩；“相恨不如潮有信，相思始觉海非深”，情使我们的生活更波澜起伏；“意中人，人中意，那些无情花鸟也情痴”，情使我们的生活更美丽动人；“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”，情使我们生生不息。

正如我们所看到的，情绪、情感与我们的生命水乳交融，使我们的生活有滋有味。情可以使我们如久旱逢甘露，也可以使我们的生活黯淡无光；可以使我们彻底解脱，也会让我们如陷泥潭不能自拔。这是否表明，情绪、情感是人最特殊的心理现象，是意志所无法涉及的领域？东方心理研究所做过一则调查，人的烦恼有96%来自于情感；有99.7%的人遇到过各种各样的情感困惑和烦恼，差不多每个人都曾因情感问题影响到自己的工作、家庭和人际关系。因此，解决情感问题迫在眉睫。让我们认真地来认识一次自己，了解情感、直面情感、调节情感吧。

情绪、情感是一汪清水，需要我们不断注入新鲜的水流使之长流长新；情绪、情感是一片绿地，需要我们不断耕耘开拓使之葱郁苍翠；情绪、情感是一片蓝天，需要我们竭力保护使之永远蔚蓝。总之，情绪、情感是一份事业，需要我们苦心经营。



什么是情绪、情感

19 世纪末和 20 世纪初期,心理学家把心理活动划分为三个层面,即认识过程、情绪过程和意志过程。认识过程是对客观事物本身的品质和属性以及它们之间的联系和关系的反映过程;意志过程是认识活动的能动方面和自觉的调节方面;而情绪和情感,是伴随着认识活动和意志行动而出现的,它具有独特的主观体验的形式和外部表现的形式,具有极为复杂的神经生理、生化的机制,包括着有机体在心理的和生理的许多水平上的整合。情绪和情感在人的心理生活中有着广泛的影响,并在人的生活活动中起着十分重要的作用。但是,在知、情、意这三姐妹当中,老大备受器重,认知始终得到心理学家的青睐,对认知的研究之广之深之久是情绪和意志所望尘莫及的,因此在某种意义上,传统的心理学似乎可以称为认知心理学。对情绪和意志的冷落并非是由于二者不重要造成的,而是源于对二者研究的困难。随着人类认识能力的提高,人类对自己的心理活动——认知、情绪和意志的认识也在进步,尤其是对认知的认知,可以深化到极其客观的层面,相比之下,对情绪和意志的认识较为滞后,要知道,它们可不会那么老实地躺在实验室里等待着心理学家的研究。

具体谈到情绪,学者们的意见也并不十分统一。《简明牛津英语词典》从心理学角度给情绪下了个定义:“情绪是一种不同于认知或意志的精神上的情感或感情。”很明显,在定义中,情绪和情感密切相关,情绪是个人主观的情感。美国心理学家得雷弗于 1952 年在他的《心理学词典》一书中给情绪下了个带有较少主观色彩的定义。他认为情绪是由身体各部分发生变化而带来的有机体的一种复杂状态。在精神上,它伴随着强烈的情感和按某种具体方式去行动的冲动。在这里得雷弗将情绪这个混合物分成两个组成部分——身体状态和行动,心跳加快、呼吸急促、出汗、颤抖反映出情绪状态下的身体状态,而迎战、攻击或是回避、逃跑以及一些特殊的面部表情和身体姿态表明一个人某种情绪下的具体行为。同一时代,苏联心理学家定义情绪



的基本内容为：人对一定事物或一定的现象而形成的态度。强调指出了情绪总是指向现实中某一客体的，是对现实的反映，不仅包括人暂时的体验，还包括持久的、稳定的、复杂的心理活动。综合所有的研究，我国学者给情绪下了个比较确切的定义：情绪和情感是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。它包括刺激情境及对其解释、主观体验、表情、神经过程及生理唤醒等内容。

人在认识世界和改造世界的过程中，与周围世界交互作用，与现实事物发生多种多样的联系和关系。现实事物对人总是具有一定的这样或那样的意义，人对这些事物就抱有一定的这样或那样的态度。人对客观事物的态度与人对事物的认识有所不同，它总是以带有某些特殊色彩的体验的形式表现出来。例如，顺利完成工作任务感到轻松和愉快，失去亲人感到痛苦和悲伤；面对敌人的挑衅产生激动或愤怒的情绪，遭遇危险可能产生震惊或恐惧的情绪；美好的事物使人产生爱慕之情，丑恶的现象令人产生憎恶之感。所有这些喜、怒、悲、愤等情绪，都是人的具有某种独特色彩的体验，而这些不同的体验，是以人的不同的态度为转移的。因此，情绪和情感就是人对客观事物的态度的一种反映。

需要指出的是，在心理学中，情绪、情感虽然密切相关，却仍是有所区别的，情绪通常是在有机体的天然生物需要是否获得满足的情况下产生的，例如，由于饮食的需求而引起满意或不满意的情绪，由于危险情境引起的恐惧、和搏斗相联系的愤怒等。因此，情绪为人和动物所共有。但是，人的情绪在本质上与动物的情绪有所不同。即使人类最简单的情绪，在它产生和起作用的时候，都受人的社会生活方式、社会习俗和文化教养的影响和制约。由于这个原因，人在满足基本需要的生活活动中，那些直接或间接地与人的这些需要相联系的事物，在人的反映中都带有各种各样的情绪色彩。例如难闻的气味令人厌恶，素雅整洁的房间使人感到恬静舒适。

人类在社会历史发展进程中所形成的稳定的社会关系决定着人们对于客观世界的态度，对于这些受社会关系制约的态度的反映，就是人类所特有的情感。例如集体感、荣誉感、责任感、羞耻心、求知欲



等都是人们在社会生活条件下所形成的高级情感，它们具有社会历史性，在阶级社会还可能带有阶级的烙印。由于情感大都与人的社会需要相联系，情感的性质常常与稳定的社会事件的内容密切相关。因此，情感这一概念较多地用于表达情感的内容，它一般具有较强的稳定性和深刻性。而情绪，则常用于感情的表现形式方面，它具有较强的情境性、激动性和短暂性。因此，当谈到狂热的欣喜、强烈的愤怒或持续的忧郁等的时候，常常用情绪这一术语来表述；而对诸如高尚的道德情操、美好的艺术感受之类的体验，则用情感这一术语来表述。

可是实际上，无论情感还是情绪都有内容和形式两个方面，因此这种区分不是绝对的。一方面人的具有稳定的社会内容的高级情感，也可能以鲜明的、爆发的形式表现出来，表现为一种情绪。例如保卫边疆的战士，在敌人的进攻面前，爱国主义的感情会爆发为强烈的怒火。又如敬爱的周总理逝世了，在长安大道上，等待总理灵车经过的千百万人，冒着寒风，流着热泪，悼念总理的悲恸之情痛彻肺腑，人们由衷的哀思感天动地。这些深邃的体验，既是人们对祖国、对领袖的高尚而深沉的情感，同时又具有鲜明的表现形式，表现为激烈的情绪。另一方面，那些与人的生物需要相联系的情绪，都能由所赋予的社会内容而改变它的原始表现形式。上甘岭战役中，在极度缺水的条件下，一杯水在战士们手中辗转传递，没有人润一下自己的嘴唇。这个著名的事例之所以感人，就是由于人们的道德和觉悟，压倒那些基本的天然需要，表现出了高尚的情操。以上的几个例子说明，情绪和情感是可以区分的，它们各自有特定的含义，但是这种区分是相对的，人类的情绪和情感是统一在人的社会性本质之中的。因此，在本书中，情绪、情感被作为一个概念来使用，用来描述人类独有的、特殊的、高级的心理现象。





情绪、情感的生理基础

情绪过程不同于其他心理过程，主要表现为情绪总伴随着一系列的生理变化。

呼吸系统的变化

在某些情绪状态下，呼吸的频率、深浅、快慢、是否均匀等都会发生变化，如突然惊恐时，呼吸会暂时中断；在狂喜或悲痛时，呼吸会发生痉挛现象。一般来讲，人在高兴时每分钟吸气 17 次，悲伤时每分钟 9 次，积极动脑筋时每分钟 20 次，恐惧时每分钟 64 次，愤怒时每分钟 40 次。除此之外，呼吸过程的变化，还可以用吸气分数来表示。所谓吸气分数是指呼吸时吸气延续时间与呼气和吸气延续时间之和的比。吸气分数的变化也标志着情绪状态的变化，如安静时吸气分数为 0.43，而突然受到惊吓时则上升到 0.75。

血液循环系统的变化

在某些情绪状态下，心血管系统会发生一系列变化，如心率加快、血管舒张和收缩、血压升高、血糖增加等等。举个例子，在人接受打针的紧张情绪反应过程中，从消毒到进针前是无紧张阶段，血管容积较大（振幅 15mm），心率较低（90 次/分钟）；开始进针的紧张阶段，血管容积缩小（振幅最小到 2.5mm），心率较快（96 次/分钟）；紧张解除阶段，血管容积和心率开始逐渐恢复到平静时的水平。

脑电波和皮肤电的变化

在不同的情绪状态下，脑电波会发生变化。通常，人处在正常清醒、安静、闭目状态时，脑电波呈现出 α 波（频率为 8~14 次/秒，振



幅为 $20 \sim 100\mu\text{v}$); 在紧张、焦虑状态下, 出现高频率、低振幅的 β 波 (频率为 $14 \sim 30$ 次/秒, 振幅为 $5 \sim 20\mu\text{v}$); 熟睡时, 则出现低频率、高振幅的 γ 波 (频率为 3 次/秒, 振幅为 $50\mu\text{v}$)。皮肤电的变化也可作为情绪变化的指标, 在某种情绪状态下, 交感神经系统活跃, 引起皮肤血管收缩、汗腺活动加强, 从而使皮肤变成较好的导体。通常, 紧张情绪引起的皮肤电反应最强烈, 此时, 皮肤电阻最小。人在不同的情绪状态下不但有明显的生理变化, 而且这些情绪状态还与脑的控制密切相关。

—— 下丘脑 ——

下丘脑是情绪产生的重要脑结构。心理学家欧德和米尔纳在老鼠的下丘脑背部埋上电极, 另一端与电源开关的杠杆相连。老鼠只要按压杠杆, 电源即接通, 埋电极的脑部就会受到一个微弱的刺激, 这种刺激能使老鼠感到快乐和满足, 所以它们不断按压杠杆, 每小时按压可达 5000 次, 能连续按压 $15 \sim 20$ 小时, 直到筋疲力尽, 累得晕倒为止, 醒来后继续按压杠杆。心理学家推测出其下丘脑中存在一个“快乐中枢”, 这个“快乐中枢”在人类的下丘脑中也存在。

—— 网状结构 ——

网状结构的功能在于唤醒, 是情绪产生的必要条件。抑郁症患者情绪低落、淡漠, 对一切毫无兴趣, 内心体验极为贫乏, 麻木不仁, 甚至在听到母亲去世的消息时也无动于衷; 在行为上, 面无表情, 沉默不语, 不吃、不喝、不动等, 这些表现就可能与网状结构的机能减弱或损坏有关。

—— 边缘系统 ——

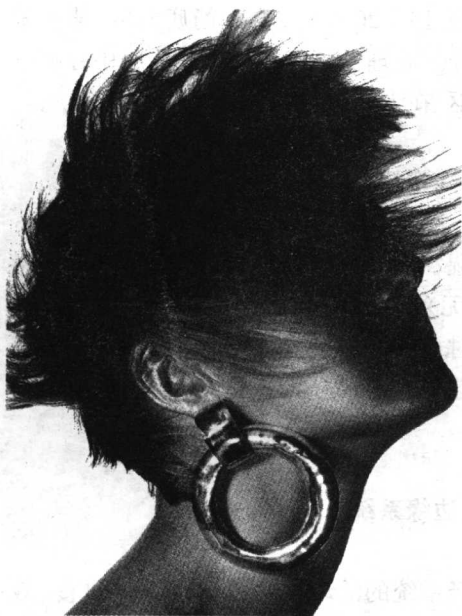
边缘系统调节植物性神经系统的活动, 支配探究反射、进食、攻



击、逃避行为等。这些反应由某种生理需要引起,跟某种情绪联系在一起。

—— 大脑皮层 ——

大脑皮层是人类情绪体验的最高调节者和控制者。动物除去大脑皮层,情绪表现异常:情绪产生阈限降低,容易激动;情绪泛化,无定向;情绪波动很大,大起大落。一个临床病例中也反映出人的大脑皮层受损后的个性异常:一个工头被一根铁棍打穿了头部额区,结果他的个性发生了巨大变化,动静无常,没有礼貌,有时爱说粗俗的下流话,对伙伴很少表示尊重,不能忍受约束和劝告,这与受伤前的他截然不同。





典型的情绪、情感

心理学家将情绪、情感分为喜、怒、哀、惧四种基本类型，这种分类虽然清晰，却不够精细，于是又有学者将其扩充至八种类型，旨在尽量全面阐述情绪这种特殊的心理现象。

—— 欢乐 ——

一个人追求并达到所盼望的目的时产生的情绪体验，常常指一种强烈的幸福感、愉悦感、兴奋感。快乐有强度上的差异，从满意开始到愉快，再到快乐，直到狂喜。如球迷观球，看到自己喜爱的球队进球的心情；一件艰巨的任务在自己持之以恒的努力之下终于大功告成的情绪；原本不能陪自己度假的情人意外出现在自己面前的感受等等都是欢乐的体验。

—— 愤怒 ——

一种由于他人或他事妨碍自己目的的达成，或是受到伤害或者委屈后产生的对别人的一种强烈不满的、反抗的感情。自己被人诋毁中伤，朋友关键时刻出卖自己，妻子红杏出墙或是丈夫金屋藏娇，孩子不听话、打架说脏话等等唤起的就是愤怒之情。

—— 悲伤 ——

在失去自己心爱的对象或在自己的理想、愿望破灭时所产生的情绪体验。悲伤的程度取决于所失去的对象的重要性的价值。悲伤也有强度上的差异，从失望到遗憾、难过，再到悲伤，直到哀痛。表达悲伤的目的，其一是内心感受的发泄，其二是给别人传递一种自己需要抚慰、同情的信号。



恐惧

企图摆脱、逃避某种危险情境时产生的情绪体验。引起恐惧的原因是缺乏处理可怕情境的能力或缺少对付危险的手段。恐惧的本能在于阻止自己受到伤害甚至死亡。

惊奇

突然发生的事件或意外发生的事情所引起的情绪体验。这种情感的作用,不仅在于使你自己突然认识到某事已经发生,而且还预想它将来还会发生。

厌恶

对某事某物极度不喜欢时产生的感情。这种情感的客观效果是促使你自己远离或躲开某种讨厌的甚至是有害的环境。

认同

在别人的赞许下接受某事物时所产生的愉快感情。它的实质是允许自己接受别人赞赏或赞许的那种感情。

羞耻

对自己做出有悖道德、有辱人格的事情感到脸上无光、形象受损的情感体验。羞耻来源于破坏了自己或者社会、他人的行为原则,归根结底是怕自己被社会排斥。它不仅在事情发生时能够体验到,而且更多的是在反思过去、展望将来的时候被深刻体验,从而得到强化。



一般认为,人类的情绪、情感分为以上八种类型,它们被称作单一情感,通常在人们发生情感变化时,往往掺杂了另外一种或几种单一情感,是它们共同作用的结果。人的情感活动很复杂,除单一情感之外,还有一些常见的复合情感,本书也作一个简单介绍。

爱

爱是一个很广泛的概念。西方传统中认为爱的类型有四种,第一种是性欲,或是我们所谓的肉欲和原欲;第二种是爱欲,即导向生殖或创造的爱的驱动力,也即古希腊人所说的指向更高存在形式和关系形式的内在动力;第三种是友爱,朋友之爱或兄弟之爱;第四种是拉丁文所说的博爱,即献身于他人幸福的爱,其原型是上帝对人类的爱。可见本处所指的爱是一个宽泛的概念,囊括了我们通常所说的手足之情、男女之情还有“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”的博爱之情。

悔恨

对过去错误所怀有的一种深深的愧疚、抱恨。悔恨能阻止我们在同一个地方摔倒两次,使我们尽量少犯同样的错误。

乐观

这是一种典型的复合情感,是一种综合的态度,是指在观察问题时注重光明的一面,并且坚信明天会更好。这种态度至关重要,它能使我们在失望中寻找希望,在失败时想到成功,在挫折中力图振奋。

失望

愿望落空时的一种强烈的情绪体验,它使我们体会到深刻的挫



折感,使我们正视自己的计划,反思自己的认识,重估自己的价值。人们在失望之余会有几种典型表现:整装待发、萎靡不振和愤世嫉俗。

敬畏

这种情感首先是受到权威的影响而产生的恐惧和尊重;其次,它也可指对世间惊人的美、神秘的力量、伟大的感情产生的疑惑和向往、恐惧等复杂感情。敬畏使人认识到自己的渺小和局限。如我们在经历地动山摇、看到大海呼啸、静观深邃的宇宙或是聆听别人惊天地泣鬼神的爱情故事后产生的情感体验。

谦卑

本意是对权威或某种强大的力量屈服让步的情感表现,包括默认、顺从和忍让等。谦卑是一种本能的自我保护,是在一种自己并不优越的处境中,避免冲突,减少危险,降低伤害的情感表现。在中国,谦卑有着特殊的意义,它伴随着五千年的古老文明一代代遗留下来。如今,虽然历史的波浪已经退去,但中国人谦卑的本性却沉淀得更加深厚。因此,在中国,即使是狮子老虎也要谦卑,要努力表现得自己体格不够健壮,其实这还是违背了牛马这类动物为防止自己被吃掉而声明自己体弱多病的初衷。

蔑视

认为某人或某种行为品德不高、低级下流而产生的一种感情。蔑视所表达的是一种极端的不赞成从而尽力想去修正或改变他人的情感,是潜意识地抬高自己。