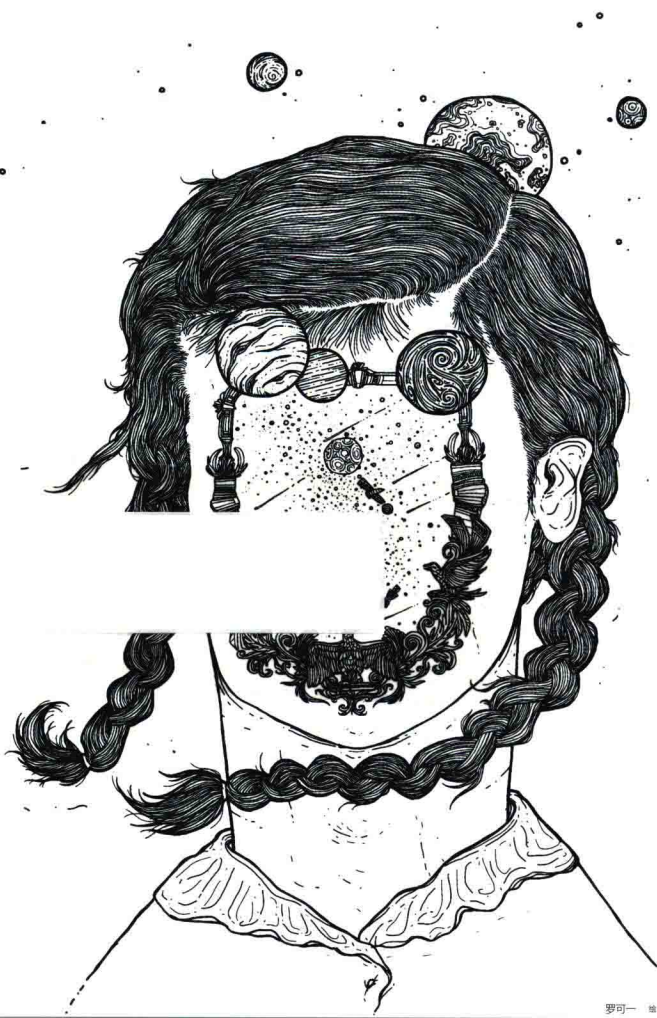


知
書

情绪是流动的能量
能与其和平共处就是自己生命的主人

我们与生俱来的七情

〔法〕 弗朗索瓦·勒洛尔 著 王资 译
克里斯托弗·安德烈



LA FORCE DES ÉMOTIONS
François Lelord
Christophe André

生活·读书·新知三联书店
生活·读书·新知三联书店 出版有限公司

知
心
書

我们与生俱来的七情

LA FORCE DES ÉMOTIONS

François Lelord

Christophe André

弗朗索瓦·勒洛尔

克里斯托夫·安德烈

著

王资 译

生活·读书·新知 三联书店 生活书店出版有限公司

Simplified Chinese Copyright © 2015 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd
All Rights Reserved.

本作品中文简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

LA FORCE DES EMOTIONS. Amour, colère, joie...by François LELORD
and Christophe ANDRE © ODILE JACOB, 2001 This Simplified Chinese
edition is published by arrangement with Editions Odile Jacob, Paris, France,
through Dakai Agency.

图书在版编目 (CIP) 数据

我们与生俱来的七情 / (法国) 弗朗索瓦·勒洛尔, (法国) 克里斯托夫·安德烈 著; 王资 译. —北京: 生活书店出版有限公司, 2015.8

ISBN 978-7-80768-092-5

I. ①我… II. ①弗…②克…③王… III. ①情绪—心理学—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 127514 号

策划人 李娟

责任编辑 李娟

封面设计 视觉共振设计工作室

版式设计 申设计

责任印制 常宁强

出版发行 生活书店出版有限公司

(北京市东城区美术馆东街22号)

图 字 01-2015-3004

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 鸿博昊天科技有限公司

版 次 2015年8月北京第1版

2015年8月北京第1次印刷

开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张14.125

字 数 210千字

印 数 00,001-2,0000册

定 价 45.00元

(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)

序 言

“情绪是限制、是负担……”

“不然！有情绪才有生活！”

“不是吧？它让人喘不过气来、心跳加快、手心出汗……”

“它使人感到喜悦、沐浴爱中……”

“它被愤怒捆绑、被羡慕吞没……”

“它使人热情焕发、温柔如水……”

“它还会让人焦虑、抑郁、消沉……”

“还会兴奋不已、精力充沛……”

“还会一蹶不振，丧失理智……”

“还会灵感迸发、思如泉涌……”

这样的争论可以无休止地进行下去，双方都不无道理。

没有了情绪，幸福会是什么样子？人追求幸福，不正是在

寻求达到某个情绪状态吗？同样地，所谓不幸，不正是那些阴暗的负面情绪在作怪，甚至把你击垮吗？

再者，“一时的情绪冲动”造成了多少错误！但与此同时，有许多错误又因我们对自己或别人情绪的关注而得以避免。

情绪使我们坠入痛苦的深渊或沉醉于狂喜之中，直接或间接地导致了我们的成功和失败。

我们无法否认情绪的力量，也无法否认它对我们的选择、我们的人际关系，以及我们的健康所产生的影响。

因此，学习掌握并驾驭这种力量——这便是本书的用意所在。

第一章“情绪啊，情绪”列举了持不同观点的当今学者对情绪的定义，并提炼出了一些建议，以便使读者对情绪有更好的认知。

随后，本书的每一章都围绕一种基本情绪展开：愤怒、羡慕、喜悦、悲伤、羞耻、嫉妒、恐惧，还有爱。每章除了

对某种基本情绪的剖析以外，还会阐释与此相近或相关的情绪状态，例如，在“喜悦”部分，书中将谈到快乐、满足，以及幸福。

针对每一种基本情绪，我们将：

- ▶ 展现它的各种形式，助您深入认知这一情绪；
- ▶ 解析它的效应，尤其是它在人际关系中的作用；
- ▶ 探究它将如何加强或削弱我们的判断力；
- ▶ 为您提出一系列建议，使您更好地认识它、使用它，与它和谐相处，优化您的生活。

值得一提的是，“爱”虽然并不属于基本情绪中的一种（具体原因将在后文详述），但我们仍然认为它值得用一整章的篇幅来讲述，因为它正是那些最为激烈的情绪永不枯竭的源泉。

目 录

第一章 情绪啊，情绪

- | | |
|----|-------|
| 3 | 情绪过度 |
| 6 | 情绪麻木 |
| 7 | 情绪初定义 |
| 10 | 四种理论 |
| 18 | 博采众长 |
| 21 | 基本情绪 |

第二章 愤怒

- 25 愤怒的表情：从爸爸到巴布亚
- 29 愤怒中的人体
- 31 愤怒的两大作用
- 35 愤怒的起因
- 47 愤怒及其社会文化背景下的多种形态
- 53 及时觉察他人的愤怒
- 57 愤怒引发的疾病
- 60 学会管理愤怒情绪
- 61 如何处理过度愤怒：亚里士多德来帮忙！
- 75 如何处理愤怒缺失

第三章 羡慕

- 89 羡慕与嫉妒：伊阿古与奥赛罗
- 91 羡慕的三种形式
- 95 羡慕的机制
- 96 我的同胞，我的兄弟……
- 99 羡慕情绪的处理策略
- 102 羡慕情绪与正义感
- 108 羡慕的起源
- 109 羡慕的作用
- 112 如何管理羡慕情绪

第四章 喜悦、快乐、幸福……

- 129 喜形于色：辨识真假笑容
- 132 喜悦的泪水
- 137 快乐
- 143 幸福的四种状态
- 150 幸福与个性：因人而异
- 153 幸福是怎样产生的？
- 156 幸福：真想Vs.传统观念
- 162 幸福由环境决定还是由个性决定？
- 163 走向幸福几大问

第五章 悲伤

- 171 悲伤的起因
- 172 缺失、悲伤与文学作品
- 176 悲伤的表情
- 177 悲伤的作用
- 190 不同文化中的悲伤情绪
- 194 悲伤与哀悼
- 198 悲伤与抑郁
- 204 悲伤与连带情绪
- 205 悲伤与愤怒
- 207 为他人悲伤：同情心与同理心
- 209 如何管理悲伤情绪

第六章 羞耻

- 220 羞耻——深藏不露的情绪
- 221 羞耻的起因
- 227 羞耻的表情
- 232 羞耻的作用
- 237 过度羞耻的弊病
- 238 羞耻与尴尬
- 241 羞耻与羞辱
- 245 受害者的羞耻
- 246 羞耻、疾病、残疾
- 247 是否存在让人羞耻的疾病？
- 248 羞耻与负罪感
- 254 羞耻、尴尬、负罪感与精神障碍
- 256 如何管理羞耻情绪

第七章 嫉妒

- 274 嫉妒的形式
- 278 您会因何而嫉妒?
- 281 回溯式的嫉妒
- 283 嫉妒的作用
- 291 为何引起他人的嫉妒?
- 292 两部电影中挑起嫉妒的场景
- 295 女性为何会出轨?
- 297 嫉妒与个性
- 300 不同文化中的嫉妒情绪
- 303 进化论中的谜团
- 305 如何管理嫉妒情绪

第八章 恐惧

- 321 恐惧、恐慌和恐怖症
- 323 自然的恐惧
- 326 文化性恐惧
- 331 儿童的恐惧
- 333 恐惧的科学研究
- 338 “恐惧学校”：怎样习得恐惧?
- 342 容易恐惧的气质
- 345 恐惧的病症
- 352 追逐恐惧
- 354 如何管理恐惧情绪

第九章 爱？

- 369 爱的表情
- 372 哭喊与吮吸：依恋
- 383 爱与情欲
- 385 文学及影视作品中的女性情欲
- 391 爱的三角
- 395 儿童也会坠入爱河
- 396 爱是一种疾病吗？
- 401 爱是文化的产物吗？

第十章 如何与情绪共处

- 409 表达情绪：“情绪倒空”之谜
- 416 情绪与健康
- 421 情绪与他人

第一章

情绪啊，情绪

Emotions, emotions

嘿，老兄，瞧你一副闷闷不乐的样子！你现在最需要的就是来一粒“索马”，说着，本尼托一只手探进右边的裤兜，摸出一个小药瓶，“小小一粒，百种心绪去无踪。”

——赫胥黎《美丽新世界》

(Aldous Huxley, *Le Meilleur des mondes*)

在《美丽新世界》中，赫胥黎描绘的世界不仅充斥着克隆人和试管婴儿，而且也禁止人们表露任何负面的或太过激烈的情绪，包括爱。

在这个世界里，不论如何，只要有人感觉到一丝不安、苦涩、沮丧、嫉妒或隐约的爱恋——因为即使在那样一个完美的新世界里，人类老套的情绪还是一窝蜂卷土重来了——“索马”就是万能灵药：只需一剂，就能给人好心情，同时又不损伤机体能力。人们尽可以继续高效地主持会议，或按照原计划继续开他的直升机。

如果有人给您一粒“索马”，您会作出怎样的决定呢？会一口吞下胶囊，摆脱所有烦扰您的情绪吗？当然，您的回答取决于您对自己情绪的看法——它究竟是使您寸步难行的敌人，还是给您增添活力的盟友。

情绪过度

在您看来，下文中的安妮会不会考虑试试“索马”？

我从小就是一个过于情绪化的人，经常冷不防一碰就被惊吓。小的时候，别人总拿我开玩笑：哥哥姐姐们尤其喜欢把我吓一大跳或者听我尖叫。在学校里，只要老师让我去黑板上答题，我就变得极其恐慌，而事实上我是尖子生（焦虑使我学习特别努力）。在友谊方面，这种过度敏感让我从儿时起就尴尬不断：即便是最轻微的玩笑，我也会把它看成是对我的伤害，从此我只能和别人保持距离，像个孤儿一样被遗忘在一旁。在那个年龄的孩子该玩的小游戏面前，我始终觉得失去了保护，完全没有安全感。所幸后来我交到了几个闺蜜。不过，你可以想象之后我的情感生活会是怎样一番情景：一段关系才刚刚开始没多久，我就控制不住自己，深深地坠入爱河。紧接着，因为害怕被抛弃，我生活在巨大的恐惧之中，一看到我爱的男人和其他女性说话，就心如刀绞。我基本处于极端低谷的情绪状态中，偶尔会出现几次狂喜的高峰。朋友们说，我能活出这么大的热情很难得——确实，我的生活紧张而不安。她们有她们的道理，但有时我真觉得自己很受折磨。除了我的焦虑以外，我还意识到有愤怒的问题，因为我发现，每当我压力大的时候，我会因为一点点琐事就爆发，之后又后悔不迭。即使是在美好、正面的时刻，我这种情绪泛滥问题也还是会带来麻烦：因为知道自己动不动就会哭，我不得不时时管

住自己，千万不要在温情的时刻或亲友重逢的时候掩面而泣。有时甚至让我叙述一部感人的电影情节，我都会立刻泪眼婆娑。这一切的结果就是：我平时会避免谈及许多主题。但我也在想，这样一来，我和别人的对话会不会没那么有意思了？

安妮恰好代表了那些所谓具有“过分敏感型气质”的人，所有情绪在她身上都以激烈的、高强度的形式表现出来。而对另外一些人而言，他们的人格则是被某一种基本情绪占据，由此，他们可能被其他人或他们自己定位为胆小的、易怒的、嫉妒心强的、忧伤的、羞耻心重的，等等，而他们有时也会为此寻求心理健康专家的帮助。

对于所有这些受过度情绪所害的人而言，一粒“索马”岂不是绝妙？甚至我们每个人都可以问自己这样的问题，因为谁能说自己从未受过某个难以控制的情绪的折磨呢？这些情绪，可能是恐惧、愤怒、羞耻，也可能是悲伤或嫉妒。

想象一下，一天，有人向您推荐某种药，声称可以抹去所有我们无法控制的情绪，那么，吞下这药后的新生活会怎样呢？以下便是立竿见影的效果：

▶ 公众场合演讲不再怯场，真情表白也不在话下！这些场合里，您都将淡定地现身，平静沉稳的气质叫人佩服不已；

▶ 即将爆发的怒气不见了踪影，您不会再一时口快说出不

可挽回的话，而那些积压在心头的愤怒也会烟消云散；

‣ 面对失败，您不再伤心，也不感到受挫，变得冷静而沉着；

‣ 当您看到别人成功时，心里不再是羡慕；有了恋情后，不再怀疑、猜忌；

‣ 走错一步时，不再尴尬慌张，您不再为自己外在和内在的弱处而心生羞愧；

‣ 从此告别心悸、流泪、头疼腹痛、脸色羞红或发白、手心出汗、双手发抖等由激动诱发的体征；

‣ 爱情或喜悦都不再使您盲目，您也不会再因“一时冲动”而犯下过失。

既然有这么多好处，想必您迫不及待地要吞下它了吧？且慢！别忘了，它可得经过医药部门的审批才能上市，所以，包装盒上肯定印着：“长期使用本品可能导致如下副作用”：

‣ 漠不关心，毫无热情，置若罔闻；

‣ 做出危害自己或他人的行为；

‣ 记忆力衰退、判断力减弱；

‣ 发生人际关系障碍，表现出不恰当的社交行为。

这“未来之星”似的特效药好像忽然变得没那么有用了。不过，凭什么我们能如此肯定地列出这些“副作用”呢？