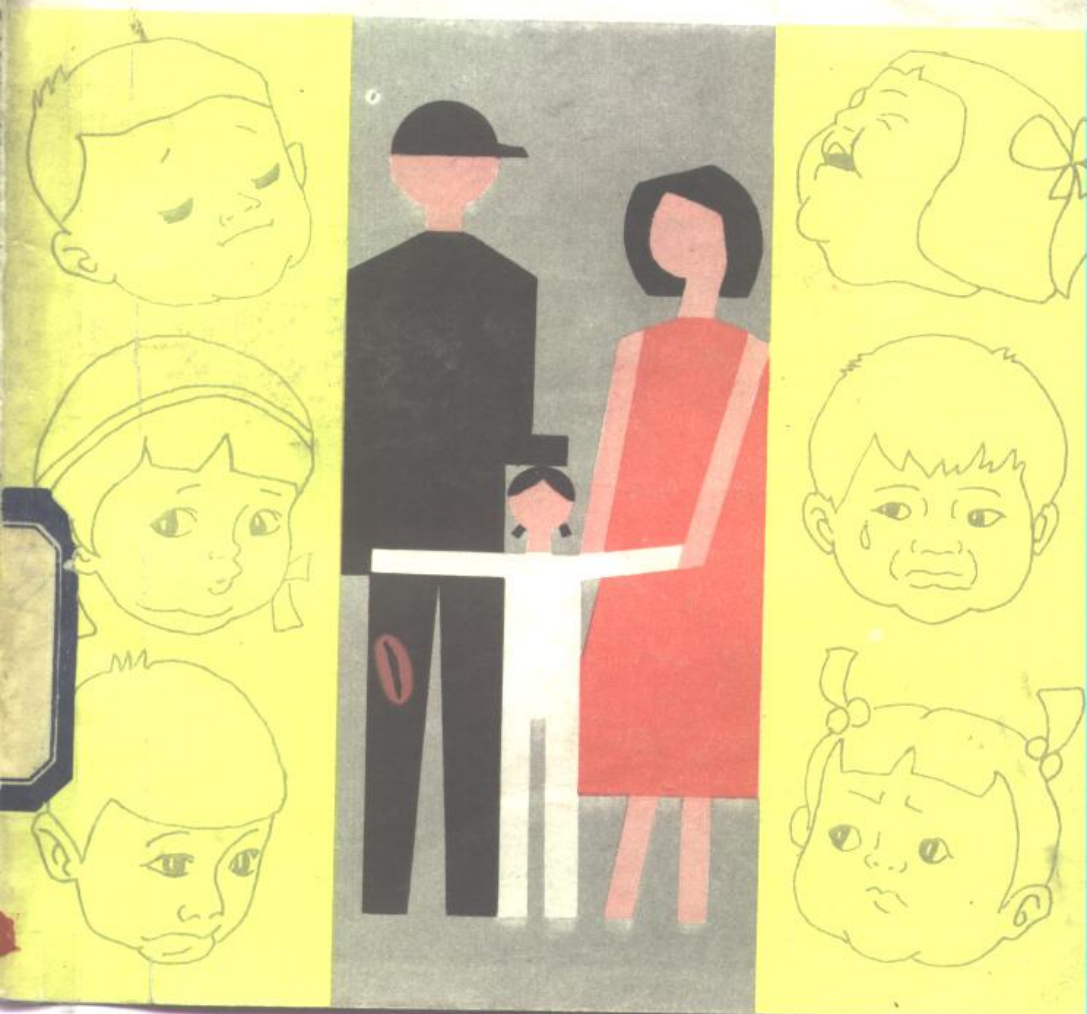


青年生活丛书

家庭怎样培养孩子的感情

中国青年出版社

谢翰如 译



38.16
1

家庭怎样培养孩子的感情

青年生活丛书

〔苏〕叶·伊·库利奇茨卡娅著

谢翰如 译

中国青年出版社

封面设计：孙凤娣

责任编辑：杜卫东

家庭怎样培养孩子的感情

〔苏〕叶·伊·库利奇茨卡娅 著

谢翰如 译

*

中国青年出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092 1/32 5.25印张 93千字

1985年10月北京第1版 1985年10月北京第1次印刷

印数1—30,000册 定价0.70元

目 录

感情和情绪是什么?	1
感情会消亡吗?	14
乳儿有哪些感情?	25
积极情绪在婴儿发育中的作用	33
婴儿已知苦乐和害怕	43
任性和固执	52
“我”与自私自利	65
同情心和怜悯心	76
理智感和恐惧感	87
自信心 成功感 挫折感	96
羞耻心、自疚感和良心	103
儿童的感情与性格	113
成年感何时产生?	126
理智感和美感	136
爱情。是喜，是惧?	143
道德感	152

感情和情绪是什么？

人的活动是由理智和感情决定的。理智按照正确的道路驾驭和引导人，协调人的一切意念，使行为合乎道德要求和社会观念。而感情呢？它常常在生活中制造混乱，把行为引入歧途，强使人说出不该说的话。看来，感情妨碍我们生活。如果我们没有七情六欲，也许可以生活得安宁些、轻松些！但是，我们生来不是冷血动物。我们对接触到的事物不能不有所反应，例如，为一件新衣裳而高兴，为美妙的音乐而心旷神怡，我们喜欢看戏，喜爱列维坦^①的作品，等等。

我们会激动、愤怒、害怕、羞愧、陶醉、喜爱、苦恼。人的感情的丰富细腻，是难于一一罗列出来的。

^① 伊萨克·伊里奇·列维坦(1861-1900)，俄国风景画家。——译者

感情就是一个人对他所接触到的世界和人的态度，对事、对物，对东西的颜色、气味、声音、形状等的态度。一切都会引起我们的情绪反应，使我们的心情处于紧张状态。有时，感情会出其不意地攫住我们，我们不可能用意识来摆脱它，感情甚至可能支配我们。尽管如此，恰恰是感情使我们的生活成为真正的生活，正是有感情的存在，我们才能体验到幸福、欢乐、喜悦、爱情，我们才会欣赏美好的事物，为创新而感到无比的快乐。

感情是对偶的——爱与恨、乐与苦、喜与悲。感情还有强度和深度的差别。我们的感情会因为事物对于我们的重要性、环境条件的意义和我们对人的敬重程度的不同而有强弱之别。当亲人待我们冷淡时，我们是多么难过、痛心。但是如果外人不理睬我们，那我们是毫不在乎的。收到好消息时，我们会欢呼雀跃；而失去亲人时，我们会悲痛哀泣。强烈的感情会把我们整个儿地控制住，我们会完全屈服于它，而置一切于不顾。奇怪的是，感情（甚至很强烈的感情）却服从一条法则：适应法则，即习惯法则。某种曾经使人欣喜若狂的事，经过一段时日——几个月或几年，会显得幼稚可笑；曾经一度令人兴奋、赞叹的事，变成无所谓了；曾经令人悲痛、焦虑的事，如今也能淡然处之了。所以说，为了使感情强烈，必须不断哺育它，使它具有永不枯竭的源泉。

如何识别感情呢？感情有多种多样，但是，我们可以正确无误地确定，某人痛苦，某人快乐，某人发怒，某人烦闷。我们从何得到这些信息呢？

早在上一个世纪,查·达尔文^①就提出了他的自然选择理论而使世人大为震惊和困惑。为了证明自己关于人的起源的学说是正确的,他在《人和动物的情绪表达》这部著作里,用大量实际材料证明,被认为是人类心灵最神圣的东西的情绪和情感,动物也具有。我们的小伙计们或是摇尾乞怜,摇头晃脑,或是呲牙咧嘴,作出咄咄逼人的姿势,发出残暴的嚎叫,这些无一不准确地表达它们的某种情绪。在喜怒哀乐的表达形式上,人和动物确实有共同之处。达尔文写道:“不同种族的老幼,乃至不同种类的动物,都用同样的动作表示同样的心理状态。”^②确实如此,请注意观察一下:狗在狂怒时,牙齿咬得咯咯响,耳朵竖起,向后紧贴着脑袋,毛竖立起来,全身作出准备进攻的姿势。而人在盛怒时是什么样呢?也是相同的樣子:紧咬牙齿,紧攥拳头,脸涨得通红,双目发光,头抬得高高的。

不过,尽管人和动物在表达情感的形式上有共同之处,人的情感和动物的情绪是有着原则性的差别的。这种差别是在人的社会历史生活过程中形成的。人类从其动物祖先处继承过来的东西,已经不断地改变、发展了,并且具有了纯属人类的表现形式。马克思写道:“饥饿总是饥饿,但是用刀叉吃熟肉来解除的饥饿不同于用手、指甲和牙齿啃生肉来解除的饥饿。”^③也就是说,感情不论在其表达形式上或内容上,都已逐

① 查理·罗伯特·达尔文(1809-1882),英国博物学家,进化论的奠基人。
——译者

② 《查·达尔文全集》,1953年俄文版第5卷第912页。

③ 《马克思恩格斯全集》,中文版第12卷第742页。

渐“人化”、高尚化。有教养的现代人，即使在发怒时也不允许自己动手打人，伤害别人的自尊心，侮辱别人的人格，而是用其它适当的方式来表达自己的感情。在悲痛的时候，他也不会象我们的老祖宗们那样呼天唤地地号啕大哭，扯自己的头发，在地上打滚。人在社会里受到教育，学会了自己的情绪，克制他们的不适当表现。人的情感要比动物的丰富得多、复杂得多。劳动活动的出现，交际和精神需要的产生，使人产生了全新的情感——道德感、理智感和美感。人们的感情，其内容是由他们的生活方式、现实的社会关系决定的。

因此，如果说我们在感情的外表形式上可以找到许多与动物、与我们的祖宗共同的地方的话，那么，在感情的内容方面，则是由社会历史条件来决定的。

如果说，对动物来说，表情动作是它们适应环境的一种生物学手段的话，那么，人的表情动作执行的则是另一种功能，它是交际的一种形式。我们可以根据某人的表情动作，看出他对我们的态度，他的自我感觉，他喜欢什么，爱什么和恨什么。康·德·乌申斯基^①曾说过，没有什么能比我们的感情更真切、更准确地暴露我们自己了。如果不仅有感情，还有动作，那么这就构成我们想认识的那个人的写照了。面部表情对于识别感情是最有用的。例如，睁得大大的、闪着光芒的眼睛、微微扬起的眉毛、微笑的嘴巴、绯红的脸颊告诉我们，此人感到快乐，甚至幸福。微笑和眼神可以使我们分辨出种种不同的感情色

^① 康士坦丁·德米特里耶维奇·乌申斯基(1823-1870)，俄国教育家。

——译者

彩。微笑有腼腆的、温柔的、讥讽的、快乐的、苦涩的。有人曾经作过统计，在列夫·托尔斯泰的作品里，表现人物的情绪状态的眼神有八十五种、微笑有九十七种。我们不妨回忆一下，托尔斯泰是如何描写娜塔莎·罗斯托娃在照料受伤的安德烈公爵时的脸部表情的：“当她跑进房间时，她那兴奋的面孔上只有一种表情——爱的表情；一种对他、对她和对与她所爱的人有亲密关系的所有人的无限爱的感情；一种怜悯、为别人而受苦，以及热切希望牺牲她自己的一切而去帮助他人的表情。显然，这时候她完全没有想到自己，也没有想到他和他的关系。

敏感的玛丽亚公爵小姐一见娜塔莎的脸，便明白了这一切，于是她悲喜交加地伏在她肩上哭了。”^①

但是，如果我们有可能听到一个人的声音、看到他的动作——全身的表情，那么我们就可能更好地了解他。根据一个人静止和运动时的姿势，根据他的总的状况，我们可以判断他是忧伤还是激动，是受委屈还是在生气，是否碰到了什么意外的事。我们不仅根据一个人的面部表情，还可以根据他总的抑郁和虚弱状况，看出他的忧伤。一个人咬牙切齿、全身紧张、大喊大叫，表明此人正在发怒。发音器官具有更大的表达情绪的可能性。我们可以通过改变声音的强度、高度、色度，来表达各种不同的感情色彩——温柔、愤怒、快乐、犹豫、担心。

① 列·托尔斯泰：《战争与和平》，高植译，上海译文出版社1981年版第4册第1385页。

安·谢·马卡连柯^①写过，只是当他学会了用十五——二十种不同的声调说：“你走过来”这句话、学会二十种微妙不同的面部表情、姿势、声调之后，他才成为真正的教育家。

我们说话的声调不仅是表达我们的情绪状态的手段，而且会对其他人发生作用，成为评价周围发生的事的手段。以一定的声调说出的话，对人最起作用，会使他不仅产生相应的思想，而且产生情绪反应。同样的话，用不同的情绪色彩说出，可以表示不同的意义：怀疑、快乐、讥讽、赞赏或鄙夷。

在我们的日常生活中、交际中，我们通常用“感情”这个词儿来表述人的情绪状态。实际上，人的情绪方面是非常广泛的，并用下列不同的概念来表示：情绪、情感、感觉的情绪色调、情绪状态、冲动、激情、精神紧张、沮丧、心境。

情绪色调好比是我们的感觉和知觉的情绪色彩。当我们与人交际时，买东西时，走在街上时，乘车郊游时，总会接触到形形色色的东西，嗅到气味，尝到味道，听到声音，看到颜色。即使对东西仅止于这样一般的接触，我们也不会是木然无知的。我们会说：气味难闻，有趣的活动，枯燥的书，令人愤慨的行为，使人冷静的颜色，交谈者冷淡的语调，一桩可笑的事，等等。人对被知觉的对象都会产生诸如此类的情绪色彩。

我们的感觉和知觉的特点，对每一个具体的人都具有重大的实践意义，不论在他的生产活动中，或者与周围人们的交际中，乃至日常生活中都是如此。某种食品的难闻的气味不

^① 安东·谢苗诺维奇·马卡连柯(1888-1939)，苏联卓越的教育家、作家。

——译者

仅令人不快，而且似乎在对我们喊道：“当心！食品可能已变质！”白色不仅令人不安，而且这种不安还警告我们：“过分雪白的颜色会严重伤害眼睛！”生产噪声、难闻的气味、工作场所的不舒适，都会降低一个人的工作能力，甚至使他多出废品。

情绪与情绪色调不同，是比较复杂的心理现象。情绪是在具体情境中产生的，有着一定的内容和相应的表情反应。情绪是在一定的情境中产生、并表现此人对该情境的态度的直接感受。例如，当我们读一本有趣的书、听喜爱的音乐作品时，会体验到极度的快乐。我们害怕黑暗，因此，我们避免走黑路或呆在黑暗的房屋里，如果有时不得不很晚才回家时，我们会感到恐惧，每一个轻微的声响都会使我们发抖，我们可能吓得发呆，屏住呼吸，冒出冷汗。情绪一般是与直接的印象相联系的。我们因噩耗而悲哀、忧郁、伤痛。又如，维·别林斯基^①在1841年9月8日写给瓦·波特金^②的信中，这样描写他由于一个邻居惨无人道地虐待妻子而气愤填膺：“……我的隔壁住着一个相当富裕的官吏，但是不久前我听说，他因为妻子没有在喝咖啡之前做好鲜奶油而大发雷霆，打破她的嘴，打掉她的牙齿，揪着她的头发在地上拖，拳打脚踢……听到这事，我气得直咬牙。用小火慢慢烧死他，我觉得还是便宜了他！我诅咒自己的无能，不能跑过去象打死一条狗似地打死他！”^③

① 维萨里翁·格里戈里耶维奇·别林斯基(1811-1848)，俄国革命民主主义者，文艺批评家、哲学家。——译者

② 瓦西里·彼得罗维奇·波特金(1811-1869)，俄国作家。——译者

③ 《别林斯基全集》，1953年俄文版第12卷第68页。

由此可见,情绪是由具体情境引起的,它是瞬息间产生的强烈感受,随后便逐渐消退。

但是,在人的心理中,情绪并不是独立存在的,而是存在于复杂而稳定的情感中的,情感则是由具体的情绪体现出来的。举个例子来说吧。我们酷爱音乐,因此注意阅读有关的书籍;常去看歌剧,听音乐会,不错过城里音乐界举行的任何一项活动。但是,这个总的、稳定的爱好是在具体的情绪中表现出来的:我们为李斯特^①演奏的贝多芬^②作品而如醉如痴,因买到一本音乐新书而欣喜,因没能去听今天的音乐会而惋惜,因同事帮我买到心爱的乐谱而十分感激他,等等。表露情感的情绪是千差万别的,其范围是非常宽广的,一切全依情感的内容而定。

情绪状态可分为冲动、激情、应激反应和心境等几种。冲动是急风暴雨式的、强烈的然而相对短暂的情绪反应。例如,愤怒、狂怒、恐惧便是一种感情冲动状态;还有情绪激昂的嫉妒、快乐、仇恨等等。冲动状态好比爆炸、狂飙、暴风雨。一般说来,人在感情冲动的状态下,对自己的行为会失去意志控制力,失去镇静,他对现实的有意识的知觉被破坏了。我们可能不止一次地看到,人们如何在狂怒时或喜出望外时,说出或做出他们在平静时不会说、不会做的、过后在恢复平静时将感到遗憾的话和事。冲动状态最常见于人们处在生死攸关的时候。冲动状态可能是突然发生的,来势凶猛。但是,有时则可

① 弗朗兹·李斯特(1811-1886),匈牙利钢琴家、作曲家。——译者

② 路德维希·冯·贝多芬(1770-1827),德国作曲家。——译者

能是由于一个人对周围的人的怒气逐渐积累而酿成的。

不过，一个人之所以容易感情冲动，不仅取决于他的神经系统或气质特点（它常被用来解释这类情绪失常现象），还取决于他的涵养和控制自己的能力。因为鸡毛蒜皮的事而冲动，缺乏教养和任性的表现。

激情与冲动相近。激情也是一种完全控制和支配一个人的强烈的、风暴式的情绪。但是，激情与冲动不同，它较为持久、稳定。激情常表现为一个人专心致志、精力集中、争取获得酷爱的对象。尼·加·车尔尼雪夫斯基^①曾经说过，激情以不同的方式控制人，关键在于它是否遇到障碍。如果强烈的激情遇到许多障碍，它便会爆发成为汹涌澎湃的激流；但是，如果人处于顺境，他的激情尽管仍然强烈有力，但却不会具有易激动的性质。一个人热爱自己的工作，渴望达到某个目标，完成某件任务等，都可以说是一种激情。一个人的激情，其内容取决于它所针对的对象道德意义，例如，一个人可能热爱科学，研究工作，文学，艺术，阅读，戏剧，也可能嗜好酒精饮料、麻醉品，爱打牌，爱聚财等等。必须具备相当坚强的意志力，才能弄清自己的激情的方向，并且在发现它是极端有害时，努力予以克服，因为激情是一种完全控制一个人的感情。

应激反应也属于人的情绪范畴。这是一个不久前才出现的术语，它在日常生活中的字面含义是精神紧张（英语stress，意为压力、紧张、压制），在科学著作中则称为应激反应。应激

^① 尼古拉·加夫里洛维奇·车尔尼雪夫斯基(1828-1889)，俄国革命民主主义者，文学批评家、作家。——译者

反应一词的定义是“机体对向它提出的要求所作的非专门反应。”^①这个定义如何解释呢？应激反应理论的奠基人汉斯·塞利耶^②是这样解释的。我们的机体对向它发出的每一种要求都有专门的反应：我们吃了咸的东西，就想喝水，以便消耗出机体中过量的盐分；冷天我们会发抖，我们的血管便收缩，以便减少热量的损失；夏天我们会出汗，因为蒸发可以使我们觉得凉快。这就是机体对外界动因的专门反应。可是在冲突或危险的情况下，在体力或脑力负荷过度的情况下，人便会产生非专门的、防卫性反应，其结果，机体便要动用自己的全部储备来对外界强烈或极度强烈的作用作出反应。应激反应状态引起心血管系统和呼吸系统的工作异常，引起血液的生物化学变化，改变了皮肤的导电性能，人的行为开始受到显著的干扰：动作多少显得无伦次、无目的，手势混乱、无目标，说话也变得前言不搭后语，断断续续。在极度紧张的应激反应状态下，动作和心理活动中的变化更加明显：精神涣散，特别是难于转移和分配注意力，知觉和记忆力都可能出错，对突然出现的刺激物表现出不适应的反应。应激反应状态下的行为异常情况有：难于执行需要意识控制的职能，原属习惯、自动和已学会的行为方式不仅受到抑制，而且可能取代有意识的行为，也就是说，在强烈的应激反应状态下，原先形成的“体系”失灵了。但是，应激反应状态并不只是举动不协调，不只是一种消极情绪。汉·塞利耶写道：“彻底摆脱应激反应状态

① 汉斯·塞利耶，《无须苦恼的应激反应》，1979年俄文版第27页。

② 汉斯·塞利耶(1907年生)，加拿大病理学家。——译者

意味着死亡。与流行的看法相反，我们不应当，也无力避免应激反应状态。轻度的应激状态可以使精力旺盛，使行动活跃，使思想敏锐、清晰和准确，也就是说，应激反应状态并非只有坏处，它也是有益的。”^①

心境是从积极或消极方面渲染人的心理活动的情绪状态。心境常常作为体验过的某种情绪的后果出现。我们得到快乐的消息后会接连几天处于昂扬的心境中，在电车上即使被人撞了一下，也会报以微笑；儿子得了低分数，我们呵责起来也较平日缓和；干起活来也较快、较好。如果我们受到伤害和欺侮，则会对一切人感到心烦，为了一点小事和人吵架、闹别扭，干起活来也不得心应手。

我们常常不知道我们的心境是怎么产生的，感到莫名其妙，不好理解。但是，心境总是由或隐或显的某种原因决定的。例如，我们的坏情绪可能是早饭时和丈夫的一席不愉快的谈话引起的；我们因为儿子获得体育奖状而高兴；我们会因为把生病的女儿扔在家里而终日惴惴不安。一个人的心境是由他所处的生活环境决定的。例如，在某一项活动中所取得的成功使人心情舒畅、精力充沛，希望争取更大的成就。对生活地位和工作集体的满意、安排得好的日常生活、和睦的家庭，这一切都会给人造成稳定的、长期的、生机勃勃的心境。只要我们生活中的某一个环节出了问题，我们的心境便会受到破坏。家庭不和、工作中闹矛盾、日常生活安排不好，必然

^① 汉斯·塞利耶，《无须苦恼的应激反应》，1979年俄文版第27页。

会败坏我们的心境，我们的心情将是忧伤、压抑或烦恼的。

社会生活和社会条件对人的心境会产生影响。我们的社会主义现实、个人的锦绣前程、对未来的信心，这一切造成了积极向上的乐观心情。

人的生理状况也可能影响他的心境，不论剧痛或微恙，都可能是心境不佳的原因。

心境并不象我们有时认为的那样无关紧要。它会改变我们的行为，激发或抑制我们的积极性，改善或破坏我们与周围人们的相互关系。

沮丧则是更加复杂的情绪状态，它是由消极的情绪感受、对生活的不满意、在这一种或那一种活动中经常受挫所引起的。沮丧是由于一个人在争取达到目标的过程中遇到不可克服的或看来好象不可克服的障碍、阻挡而产生的。沮丧状态严重改变一个人的行为。有的人的沮丧状态表现为对周围的人逞凶、粗暴、动辄发火、恫吓，这种人好象是在向周围的人泄愤。有的人则把这种外露的进攻性变为内心的幻想，他由于没有得到满足或受到欺侮，便在自己的脑海中描绘复仇计划，想象着自己如何与欺侮他的人算账。易动情、易兴奋、爱自我分析的人，其沮丧状态往往变成自怨自艾、意气消沉。“一切全是我的错，一切全怪我，我混账，我不是人！”——这种人会这样责备自己，虽然他是无辜的。

一般说来，自尊心特别强的人、缺乏抑制反应的人、对不幸和生活的艰难缺乏准备的人，都会有类似的沮丧表现。摆脱沮丧状态的最好的办法是放弃为失败和障碍所阻的活动，

改而从事另一种较有前途、力所能及的活动。如果感到困难，如果活动总是受挫，如果总是力不从心，那么就得好想想，我们的道路选得是否正确？我们的失败是不是偶然的？