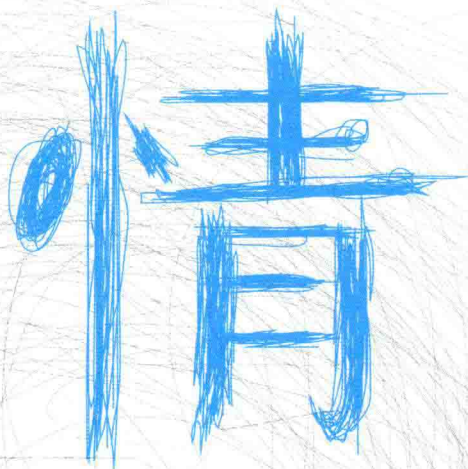
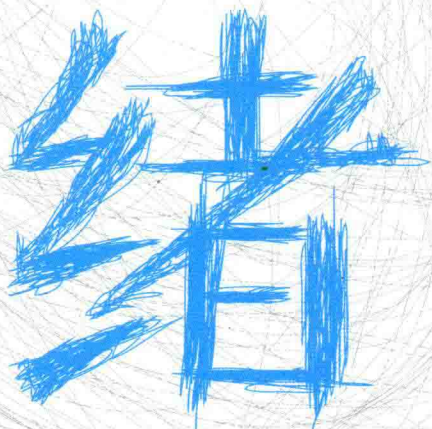


How Emotions Are Made

The Secret Life of the Brain



[美] 莉莎·费德曼·巴瑞特 (Lisa Feldman Barrett) 著
周芳芳 译 黄扬名 校译



深度解读情绪，有效管理情绪
控制自己的情绪，接纳他人的情绪

中信出版集团

情绪

【美】丽莎·费德曼·巴恩特
Lisa Feldman Barrett 著

范天舒译
中信出版社

How Emotions Are Made

The Secret Life of the Brain

中信出版集团 | 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪 / (美) 莉莎·费德曼·巴瑞特著; 周芳芳译

北京: 中信出版社, 2019.2

书名原文: How Emotions Are Made

ISBN 978-7-5086-9785-7

I. ①情… II. ①莉… ②周… 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 (2018) 第 258793 号

How Emotions Are Made

Copyright © 2017 by Lisa Feldman Barrett.

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by China CITIC Press

本书仅限中国大陆地区发行销售

情绪

著 者: [美] 莉莎·费德曼·巴瑞特

译 者: 周芳芳

校 译: 黄扬名

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 13.75 字 数 350 千字

版 次: 2019 年 2 月第 1 版

印 次: 2019 年 2 月第 2 次印刷

京权图字: 01-2018-6475

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-9785-7

定 价: 68.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400 600 8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

推荐序一

你真的了解情绪吗？

莉莎·费德曼·巴瑞特教授是我博士后研究生涯导师中的一位，在应征工作前，我其实没有特别注意过巴瑞特教授的研究，还因此被她调侃了一下，她说：“你那个‘Emotion Rules’的博客上面列了很多国际上知名情绪实验室的链接，怎么没有把我实验室的链接附上呢？”我当然是马上加上去，也很庆幸她并没有因此而不录用我。

情绪一直是我很感兴趣的研究主题，虽然研究没少做，但每次我都会被问一个问题：“请问你怎么确定这个效果是由情绪造成的呢？”面对这个问题，我有一个标准答案：“确实，我们研究中所定义的‘情绪’和生活中大家所体验到的喜怒哀乐有些不同。但是，在我们的研究中，情绪和非情绪性的刺激物，唯一的差别就在情绪属性上。所以，我们观察到的所有差异性，应该是情绪属性造成的。”

但是，在学习了巴瑞特教授的情绪理论后，我实在是非常汗

颜，我甚至不太敢随便说我的研究是所谓的“情绪研究”了。事实上，巴瑞特教授对于到底什么是“情绪”相当坚持，比如她从不认为观察一张看起来在笑的脸对人们的影响就是情绪研究。她甚至不认为我们该称那些脸为“情绪脸”（emotional faces），我们充其量只能说这是“描绘情绪的脸”（faces that depict emotion）。也因为这样的坚持，我们在论文发表中必须用很多字来描述这样的刺激材料。

有些人，包括当时的我会觉得这实在是小题大做了，不过一个名称罢了，有那么严重的差别吗？有的！特别是在读完这本书之后，我非常认同她对这个用法的坚持。诚如巴瑞特在书中一直强调的，我们都是本质主义（essentialism）的奴隶，我们太习惯用本质主义的逻辑来看待这个世界。举个例子来说，当你看到一个朋友没有笑，你就会问他“你是不是不开心”。在这个例子中，我们就是把“笑”当作“开心”的本质；当缺乏“笑”这个本质的时候，我们就会认为“开心”是不存在的。但是，我们都知道，一个人就算没有笑，他也可能是开心的；相反，一个人即使开怀大笑，他也有可能是不开心的。

如果本质主义是不对的，那么，什么是对的？建构论是巴瑞特教授的答案。她认为，我们在和这个世界互动的时候并不是被动的，而是有十足的主动性。虽然我们常常觉得自己是因为外界的事物而有了某些反应，但这样的想法漏洞实在太多了。不然，为什么你去同一家餐厅点同一份餐点，有时候吃起来无比美味，有时候却味同嚼蜡呢？

当然，让你相信所有念头都是自己建构出来的，也有点儿难。以情绪领域的经典例子来说，当你在森林中看到一只熊而逃跑的

时候，这到底是怎么回事呢？传统的情绪理论有好几种不同的说法，大多数人都会觉得我们是因为看到熊所以产生了害怕的情绪，于是才逃跑；也有人认为，我们是因为逃跑之后生理上的变化才产生了害怕的情绪。那么，巴瑞特教授的建构论又会怎样看待这件事情呢？

持建构论的人会认为这件事受到三个要素——情感现实主义、概念的形成以及社会现实的影响。所谓的情感现实主义，就是你相信你所体验到的事物，这种现实感或许大多在意识下运作，但它却是最真实的。比如大家通常说的“第六感”，就可以算是某种形式的情感现实主义。概念的形成，是我们根据察觉到的线索、过往的经验累积而成的一个产物。最后一个社会现实则是，人类自有生命状态以来，就不停地影响着我们的社会文化。

综合这三个要素，每个人在森林中看到一只熊而逃跑的时候，他们建构出来的经验都会不一样。重要的是，这个经验不是因为“恐惧回路”被打开了，而是因为建构论三元素交织在一起。例如，在有些文化中，人们看到熊会跑是因为想要逗熊，所以，他们看到一只熊而逃跑其实是一种愉快的经验！

建构论带来的震撼、颠覆性，绝对不仅限于情绪这个范畴。其实从这本书的书名 *How Emotions are Made* 也可以看出巴瑞特教授并不是只想告诉大家情绪是什么，而是希望通过思考情绪到底是什么，从而窥探大脑运作的秘密。我非常诚心地希望你能够放下自己既有的成见，跟随巴瑞特教授的步伐，重新思考情绪究竟是什么，思维究竟是什么。

当你参透了情绪是什么，思维是什么，你的人生也就豁达了，你会充满力量来面对生活中的不如意，甚至会用崭新的视角来看待

情绪

这个世界。事实上，我在读到这本书最后的部分时，也突然有种醍醐灌顶的奇妙感受，这本书你也不应该错过！

黄扬名

台湾辅仁大学心理系副教授

莉莎·费德曼·巴瑞特教授实验室研究员

推荐序二

成为情绪专家

很多人都会受到情绪失控的困扰，而且，因情绪失控导致的社会案件也越来越多。如何控制情绪、管理情绪，这个问题已受到全社会的广泛关注。

在解决这个问题之前，我们需要先问问自己：

情绪是怎样产生的？

情绪为何会失控？

情绪能否被管理？

全球权威情绪专家、美国心理科学协会（APS）主席、美国东北大学知名教授，担任美国艺术与科学学院院士和加拿大皇家学会两院院士的莉莎·费德曼·巴瑞特教授在情绪方面已进行了数十年的深入研究，今天，她为我们带来了这本通俗且专业的《情绪》。

巴瑞特教授告诉我们，在过去的2 000年间，人类一直采用“传

统情绪观”看待一切与情绪有关的事情。这种观点认为情绪是人类天生就有的。当发生某件事时，我们的情绪便会自动出现，并且可以通过面部表情、声音或动作展现出来。根据传统情绪观，我们的大脑中似乎也有很多“情绪回路”，每一个回路都会导致一组特定的变化，即“情绪指纹”。

那么，事实果真如此吗？

巴瑞特教授通过研究发现，尽管传统情绪观历史悠久，广为人知，但科学实证表明，这种观点有可能是错误的。同时，她提出了另一种具有颠覆性的情绪观——“情绪建构理论”。作者认为，情绪是由我们的大脑构建出来的。当有事件发生时，大脑便会预测出身体会做出何种反应。当身体感觉和外界事件产生共鸣时，情绪就发生了。如果预测不同，那么身体反应也会不同。

但是，即便如此，你仍会时不时处于情绪的掌控之下。为了保持情绪健康，你就要成为一个情绪专家。从情绪建构理论的角度来看，那些情绪能力强的人是指在特定的情境中，让大脑构建一个最实用的情绪概念，然后从中选出一个最佳实例。

谈到情绪专家时，我们还要提及一个概念，那就是“情绪粒度”，即一种比其他人构建更细致的情绪体验的能力。情绪粒度高的人，能够用丰富的词汇来描述自己的情绪或是感知他人的情绪，比如“棒极了”——快乐，满意，激动，放松，喜悦，充满希望，备受鼓舞，骄傲，崇拜，感激，欣喜若狂……还有“糟透了”——生气，愤怒，惊恐，憎恶，暴躁，懊悔，阴郁，窘迫，焦虑，不满，恐惧，害怕，忌妒，悲伤，惆怅……一个人的情绪粒度越高，其情绪能力也会越高，而且越不容易生病，拥有幸福生活的概率也更大。相较而言，情绪粒度低的人容易患上各种疾病，比如抑郁症、焦虑

症、饮食失调症、自闭症、边缘型人格障碍等。

那么，如何提高自己的情绪粒度呢？巴瑞特教授建议我们积极学习新词汇，多读书，甚至自己发明一些情绪方面的新词，从而让大脑在预测时能够更精准地调整身体的应对状态。此外，你还可以每天记录自己的积极体验，或者偶尔故意构建一些消极情绪。比如，在重大比赛前，你可以通过喊叫、蹦跳、在空中挥拳，制造出愤怒的情绪，从而激发自己的斗志。

我自己最感兴趣的部分，是巴瑞特教授对提高孩子情绪能力方面的建议。巴瑞特教授告诉我们，如果你已为人父母，那么你就可以帮助孩子从小培养这些技巧，让他们的情绪脑发育得更好。实际上，婴儿很早就形成了有关情绪的概念，这个时间比我们想象的要更早。比如，你可以注视宝宝的眼睛，再睁大你的眼睛，以吸引他的注意力，然后引导他：“看到那个小男孩了吗？他在哭。他刚刚摔倒了，很疼，所以很伤心。他想让妈妈抱着他。”你可以用这种方式为孩子解读所有人的情绪，包括你的情绪、孩子的情绪、故事人物的情绪。这种详细解释的方式也有助于孩子建立完整的情绪概念系统。

此外，你还要和孩子进行充分交流，即便你的宝宝还不会说话，你也要保证这种交流是双向的。你可以用完整的句子和他说话，每说一句就停顿一下，给孩子时间反应，并且运用恰当的方法帮助孩子学会控制情绪。比如，巴瑞特教授为女儿索菲亚发明了一个“坏脾气妖精”的概念，每当索菲亚发脾气时，她就会说：“让我们一起把坏脾气妖精赶走吧！”然后，她把索菲亚领到一张特定的椅子前，告诉她这是“冷静椅”。一开始，索菲亚会踢椅子，宣泄不愉快的情绪；后来，索菲亚会自己主动坐到冷静椅上去“冷静”；再后

来，索菲亚会告诉大家“坏脾气妖精要来了”，然后奔向冷静椅。这些方法和工具让索菲亚成长为一个高情商的女孩，相信这些方法也能够给你启发和借鉴。

了解情绪，掌控情绪——这的确是一项大任务，也是很多人都要面对和解决的问题。对于情绪，还有很多未解之谜有待巴瑞特教授这样的顶级专家慢慢解开，但我们仍然可以站在巨人的肩膀上，拿起已有的“工具”，认识自己，完善自己，做一个更好的人。

魏坤琳

北京大学心理与认知科学学院教授，博士生导师

推荐序三

请注意，升级你的情绪系统

二十年前，我在一所大学的心理系就读本科时，恰逢心理学家郭德俊先生退休后，被学校返聘，担任情绪心理学课程导师。她生于20世纪30年代，与其丈夫同为知名心理学家，在学术界德高望重，被后辈们尊称为“先生”。郭老师有大师风范，授课举重若轻，深深吸引了我们这些年轻学子。

郭老师授课与国外同步，那时，莉莎·费德曼·巴瑞特教授主编的《情绪手册》(*Handbook of Emotions*)第二版出版不久，郭老师即将其引入，让大家翻译。我认领的是第一章——“情绪与认知的哲学基础”。

《情绪手册》是情绪科学领域研究的经典读物，从1993年的第一版到2016年的第四版，见证了情绪研究的突飞猛进。遗憾的是，它是一本大部头的学术著作。幸运的是，巴瑞特教授撰写本书，用通俗的笔法，向各位读者介绍情绪科学研究领域的重大突破：情绪建构论。而她，正是该理论的创立者。

如果说传统情绪理论是“情绪 1.0”，那么，情绪建构论正是“情绪 2.0”。两者之间有何区别？请尝试完成以下题目。不要翻阅任何参考资料，快速回答以下问题。

Q1. 情绪是一种独特的心理状态吗？

Q2. 情绪是由特定的机制产生的吗？

Q3. 情绪是由特定的脑结构产生的吗？

Q4. 每种情绪都有其独特的表现，比如面部、声音、身体状态吗？

Q5. 每种情绪都会有其独特的反应倾向吗？

Q6. 主观体验是情绪必不可少的特征吗？

Q7. 情绪是全人类共通的吗？比如不同种族都拥有某些普遍情绪？

Q8. 情绪的变异重要吗？

Q9. 非人类动物是否有情绪？

Q10. 因为进化的不同，所以我们的大脑会复现人类演化的历史，最终在大脑中呈现为爬虫脑、哺乳脑和皮质脑三重脑？

如果你是心理学家保罗·艾克曼的粉丝，看过美国电视剧《别对我撒谎》，你在 Q1、Q2 上会回答“是”。如果你是神经科学家安东尼奥·达马西奥的粉丝，读过《笛卡儿的错误》，那么你会学到一个名词：躯体标记论，在 Q3 上回答“是”。如果你是情绪识别爱好者，你会在 Q4、Q5 上回答“是”。如果你是斯蒂芬·平克的粉丝，深受《语言本能》影响，那么，你会在 Q7 上回答“是”。如果你是小动物关爱协会成员，你会认为动物也有情绪，在 Q9 上回答“是”。

如果你爱读商业畅销书，你准会接触到三重脑这些内容，在 Q10 上回答“是”。反之，你会认为主观体验并非情绪必不可少的特征，我们能客观地识别出某种情绪；你也会认为情绪的变异不重要，所有人的情绪都是一样的，白日放歌须纵酒，悲欢离合总无情。

但是，巴瑞特教授却告诉你，这些观点统统都是错误的。她将这些错误的但构成流行文化与心理学教材的理论称之为“传统情绪观”：

传统情绪观的表现形式多样，已存在了数千年，最早的代表人物包括柏拉图、希波克拉底、亚里士多德、勒内·笛卡尔、西格蒙德·弗洛伊德和查尔斯·达尔文，以及佛教圣僧。当今，一些著名思想家，如斯蒂芬·平克、保罗·艾克曼，他们对情绪的阐述都源于这种传统情绪观。几乎在每本大学心理学入门书籍中都可以发现传统情绪观，绝大多数讨论情绪的杂志或者报刊文章也多以这种观点为本。在全美所有的幼儿园里，都张贴着带有微笑、伤心以及生气等面部表情的海报，这些面部表情全球通用，人们可以通过它们判断他人的情绪变化……传统情绪观深深扎根于我们的文化中。美国电视剧《别对我撒谎》也据此提出了假设：你的心率或者面部动作会暴露你的内心情感。儿童教育节目《芝麻街》告诉孩子们，情绪是我们内心独特的属性，它们可以通过面部表情和肢体语言表达出来，就像皮克斯动画工作室出品的电影《头脑特工队》里描述的那样。

巴瑞特教授的情绪建构论与传统情绪理论究竟有何不同？2011年，她与斯坦福大学科学家詹姆斯·格罗斯在《情绪评论》上合作

发表了一篇论文。在文中，两人沿着上述问题，将情绪理论整理成一个光谱。他们发现，情绪科学家采取了四种典型的取向：基本情绪论，情绪评价论，心理建构论，社会建构论。

基本情绪论，以艾克曼为代表；情绪评价论，以理查德·拉扎勒斯为代表；心理建构论，以巴瑞特与詹姆斯·拉塞尔为代表；社会建构论，以巴塔·梅斯基塔和布赖恩·帕金森为代表。

我们拿恐惧情绪举一个例子。有三个人走在郊外，走在最前面的男生突然发现路中间有一条蛇。蛇的形象经过视网膜—视神经—视皮层的传输，出现在他的脑海中。此时，他大脑中的情绪是怎样形成的？

基本情绪论：脑干负责产生恐惧，皮层负责调节脑干产生的情绪，具有情绪的决定权。情绪产生和调节是两个独立的过程。

情绪评价论：脑干和皮层的责任界限开始模糊，它们对男生脑中的恐惧情绪都有相对平等的发言权，互相投射，共同决定情绪的最终状态。

心理建构论：恐惧情绪产生是一个由分布式的不同脑区多次建构的心理过程。男生的认知会对情绪进行加工，比如男生如果是一名动物专家，他能识别出这是一种没有毒性的蛇，那么他可能会表现得很平静。

社会建构论：情绪受社会因素制约，是一种自我调节的行为倾向。“如果我表现得很害怕，是不是会被朋友嘲笑啊，所以我一定要淡定。”于是，这个在意朋友评价的男孩会表现得情绪平静。

巴瑞特教授在本书中，博采众家之长，将基本情绪论、情绪评价论称为传统情绪理论；而将心理建构论、社会建构理论以及近些年发展起来的神经建构论称为情绪建构论。我们会发现，传统情绪理论与情绪建构论截然不同。

如下图所示：

情绪 1.0 vs 情绪 2.0

		传统情绪理论	情绪建构论
Q1.	情绪是特殊的心理状态吗？	是	不是
Q2.	情绪是由特定的机制产生的吗？	是	不是
Q3.	情绪是由特定的脑结构产生的吗？	是	不是
Q4.	情绪有特定的外部表现吗？	是	不是
Q5.	每种情绪都有特定的反应倾向吗？	是	不是
Q6.	主观体验是情绪必不可少的特征吗？	不是	是
Q7.	什么是全人类共通的？	情绪	心理成分与社会影响
Q8.	变异性在情绪中重要吗？	不重要	重要
Q9.	非人类动物是否有情绪？	有	存疑
Q10.	进化如何塑造情绪？	特定的情绪得以进化	基本的心理成分得以进化

什么是情绪？情绪如何产生？

情绪不是进化而来的，而是大脑构建出的体验。人类大脑好比一位厨师，不断地将各种原料，如触觉、嗅觉这些感觉输入，与头脑中已有的知识混合在一起，最终形成概念。大脑得先理解情绪概

念，才能构建出情绪实例。就像巴瑞特教授所言：

在每个清醒时刻，你的大脑都会根据过往的体验形成概念，从而指导你的行动，赋予你的感觉以意义。当涉及的概念是情绪概念时，你的大脑就会构建情绪的实例。

在构建情绪时，大脑依据的原料并非只来自特定大脑区域，而是来自大脑网络的协同。巴瑞特教授的突出贡献是发现了内感受大脑网络对情绪生成的重要性。什么是内感受？你的任何身体运动，都伴随着体内运动。甚至当你处于睡眠中，你的体内运动依然在不断进行。那些体内运动产生的感觉，巴瑞特教授将其称为内感受。当你看到蛇，你会血压升高、心跳加速。你的大脑对血压、心跳的感受，就是一种内感受。

内感受网络存在一些非常重要的网络，其中一组被称为“身体预算分配区域”，它是指我们加快心跳、放缓血压这些对身体内部的操作，主要由大脑凸显网络与大脑默认模式网络构成；另一组被称为初级内感受皮质，即后脑岛。

我们与其问情绪是在哪里被激发的，不同情绪对应大脑哪个特定结构，还不如问问情绪是如何炼成的。人类这台计算机正是在内感受网络与执行控制网络等不同大脑网络的交互下，将感官输入大脑中的情绪概念，解码为某种情绪实例。在解码时，大脑不断进行各种预测，当大脑的预测和感官输入相匹配时，情绪实例从此诞生。当大脑的预测和感官输入不匹配时，我们的大脑则会体验失明。

那么，什么是情绪？情绪是如何炼成的？

事实上，无论是预测情绪还是掌控情绪，你都要重视内感受网