

经典名著

常人之情绪

DISC理论原型

[美] 威廉·莫尔顿·马斯顿 (William Moulton Marston) © 著

李海峰 肖琦 郭强 © 译

EMOTIONS OF NORMAL PEOPLE

William Moulton Marston



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

常人之情绪

DISC理论原型

[美] 威廉·莫尔顿·马斯顿 (William Moulton Marston) © 著

李海峰 肖琦 郭强 © 译

EMOTIONS
OF
NORMAL
PEOPLE



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

常人之情绪：DISC 理论原型 /（美）威廉·莫尔顿·马斯顿著；李海峰等译. —北京：电子工业出版社，2018.9

ISBN 978-7-121-34851-8

I. ①常… II. ①威… ②李… III. ①情绪反应—研究 IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 180960 号

责任编辑：刘露明

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本：720×1000 1/16 印张：20 字数：359 千字

版次：2018 年 9 月第 1 版

印次：2018 年 9 月第 1 次印刷

定价：72.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254199，sjb@phei.com.cn。



译者序

关于马斯顿的 DISC 理论

威廉·莫尔顿·马斯顿 (William Moulton Marston) 1893 年出生于美国马萨诸塞州。他先后获得了哈佛大学的文学学士、法学博士和心理学博士三个学位，这种跨学科的经验为他日后精彩的职业跨界奠定了坚实的基础。马斯顿教授研发了多款基于测试心脏收缩压的“测谎仪”，被誉为“测谎仪之父”。这些测谎仪被用在法院审判、军队招募甚至电影明星身上。然而，他最广为人知的却是创作了“神奇女侠” (Wonder Woman) 这个漫画人物，随着近几年电影《神奇女侠》在全球的热播，有关马斯顿教授的故事也被挖掘出来。不过本书所阐述的 DISC 理论在当时并未给他带来什么重要的影响。马斯顿教授在哥伦比亚大学讲授心理学期间，研究人的血压变化对人的行为与反应的影响，同时受到妻子伊丽莎白·霍洛维·马斯顿的启发，决定开发一个理论来解释人类的情绪反应。为了检验自己的情绪理论，马斯顿需要系统地归纳和描述相关的内容，他的解决方法是将人类的情绪反应用四个维度来进行定义与解释。

1928 年，马斯顿教授在《常人之情绪》(Emotions of Normal People) 中公布了他的发现，并且在书中对其所发展的 DISC 做了系统的阐述，首度尝试将心理学从纯粹的临床实验向外延伸应用到一般人身上。而 20 世纪 20 年代的心理学，大部分的研究都集中在心理病症或犯罪心理方面，马斯顿教授的勇敢尝试在当时未能得到心理学界的重视或认同，这大概是造成现代心理学领域并未将马斯顿的理论收录到心理学体系中的主要原因。从这样不起眼的开始，DISC 系统现在已发展成可能是全世界最广泛被采用的评量系统。目前许多市场上研发和推广 DISC 测评系统的公司都标榜自己是正宗的，套用一位心理学教授的妙语来形容

DISC 现在的情形：“瘦田无人耕，耕开有人争。”在这里，我们作为 DISC 的使用者和爱好者，无意去争论彼此的对错与优劣，我们感谢所有为 DISC 理论在现代商业领域和生活领域的应用作出贡献的研究者与推广者。本书作为 DISC 理论的基石，译者就相关的内容提出一些心得和想法，供大家参考与讨论。

一、如何理解“DISC”理论原型

DISC 的理论经过 90 年的发展，其内涵和外延都发生了巨大的变化，甚至有些理论已经不再使用“DISC”的字样了，当然这一切并不妨碍我们对理论原型的探索与研究。DISC 最初是用来定义人类的主要情绪类别的，并非像我们现在所理解的那样，用来形容人们不同的性格或行为的。本书一开始就提出了一个重要的观点：“正常的情绪是能够带来效率的情绪。”马斯顿教授认为，我们普通人在日常生活中体验的种种情绪，不能都认为可接受和允许发生。他认为只有那些能带来愉悦感的情绪反应才能被称为“正常的情绪”，而诸如愤怒、恐惧、仇恨等带有明显消极色彩的情绪反应不应被视为正常的或必然出现的。他认为，人们应该找出情绪反应背后的原因，看懂情绪的运作机制，从而使自己能够持续拥有“正常的情绪”。这样的观点在 20 世纪初，毫无疑问是超前的。20 世纪末西方心理学界兴起了一股新的研究思潮——积极心理学的研究。这股思潮的创始人——美国当代著名的心理学家马丁·塞里格曼（Martin E. P. Seligman），联合心理学家谢尔顿（Kennon M. Sheldon）和劳拉·金（Laura King）对积极心理学的本质和特点进行了定义：“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。”这样的观点与马斯顿教授早在 60 年前的看法简直是不谋而合。

马斯顿教授在探索情绪反应的运作机制时认为，人们的情绪反应主要是由内在的“自我能量”（暂且这么定义）所决定的，而这些内在能量的基本载体是一种被称为“精神粒子”（Psychon）的东西（Psychon 是马斯顿教授的自创词，我们找不到任何可参照的资料或信息）。“精神粒子”的存在与结合产生了能够制造“自我能量”的两个反应元素——运动神经本性（motor self）与运动神经刺激（motor stimuli）。这两者在人体内部所发生的对抗或联合行为产生了四种主要情绪，即 DISC。马斯顿教授认为，有些人的内在运动神经本性就是比运动神经刺激明显强，有些人则明显弱。运动神经本性在与运动神经刺激发生反应时，有些是对抗性的，有些则是合作性的或联合性的。而这种两两关系的归类分析方法，

后人称为“双轴模型”。这种双轴的归类方式帮助马斯顿教授清楚地定义了什么是 DISC（详见第六章）。后来的研究者对双轴的定义进行了改进或延伸，如有些人使用“反应快—反应慢”与“关注事—关注人”，或者“环境比自己弱—环境比自己强”与“环境对自己有利—环境对自己不利”等方式来重新定义 DISC。当然新的定义更有利于我们从人类的性格或行为角度来学习与识别。

通过这样的定义，马斯顿教授认为每个人的情绪主要都是由内在的自我决定的，而不能单纯地归咎于外部环境。例如，当一个人的内在运动神经本性强于运动神经刺激，并且这两种元素产生强烈对抗时，就会有支配（Dominance）反应，进而想去掌控能掌控的一切。只要我们遵循这种对主要情绪的理解方式，就容易搞懂情绪的运作与个人行为的展现。

DISC 四因子的演化对照表

DISC 理论原型	DISC 理论新解（源自后来不同的研究者）	与 DISC 相关联的英文单词
Dominance（支配）	Dominance（支配） Director（指挥者） Dominant（支配）	Dynamic（精力充沛的） Driving（强推动性的） Demanding（苛求的） Determined（坚决的） Decisive（果断的） Dogmatic（自以为是的） Defiant（反抗性）
Inducement（诱导）	Influence（影响） Interact（互动） Influencer（影响者） Influencing（影响）	Inspirational（鼓舞人心的） Inducing（引诱的） Impressive（印象深刻的） Interactive（互动的） Interesting（有趣的） Interested（感兴趣的） Impressionable（易受影响的） Inconsistent（反复无常的）

续表

DISC 理论原型	DISC 理论新解（源自后来不同的研究者）	与 DISC 相关联的英文单词
Submission（服从）	Steadiness（稳健） Steady（稳定） Supporter（支持者）	Supportive（支持的） Submissive（顺从的） Stable（稳定的） Sentimental（感伤的） Shy（害羞的） Specialist（专职的） Status-quo（维持现状的） Security（保障性） Spectator（旁观者）
Compliance（服从）	Compliance（服从） Conscientiousness（尽责） Corrector（修正者） Conscientious（认真） Compliant（遵从） Cautious（谨慎）	Competent（称职的） Control（抑制的） Concerned（忧虑的） Careful（细致的） Contemplative（好沉思的） Critical thinking（批判性思考） Consistent（一致的）

二、DISC 理论的应用部分

马斯顿教授一直极力倡导心理学理论要应用于实际，特别要服务“正常人”。他借由叙述亲密关系、亲子关系及审美态度，甚至性爱关系的案例，引导人们在实际生活中反思自己的情绪反应与具体行为，并且给出了如何进行积极转变的指导建议。例如，书中提到的“累量服从”（compliance with volume）的概念，就是用来指导人们如何通过学习，产生高效能的工作状态与具备审美情趣的生活态度（详见第八章）。在现代国家治理下，法律禁止人与人之间的关系使用“D+C”的方式，不允许在任何时候对人使用强迫或欺骗手段来谋利。在学习方式上，马斯顿教授鼓励人们使用“I+S”的方式，即“循循善诱、因势利导”。这种基于情

感导向的教学模式是令人愉快的，能够激发人们的学习热情。他认为传统的教育方式都是“D+C”的模式，是一种试错法或经验学习法，会让人有挫败和痛苦感。他在书中还提到会引发消极结果的“非正常情绪”的识别方式，告诫我们需要时刻内省。

马斯顿教授众多理念的提出虽然已过去 90 年了，但我们仍然可以从中获得很多启发，而且相当一部分理念得到事实的验证。我们认为他的理论表述迄今仍然是可以采用的，许多机构和心理学家在马斯顿教授理论原型的基础上进行研发所推广的 DISC 测评，正在全世界被非常多的知名企业和个体使用。虽然有众多声音在质疑 DISC 在心理学专业领域的有效性和可信度，但仍不影响它在商业领域具有极大的价值。在 21 世纪的互联网时代，社会的结构与组织形式都正在发生巨大的改变，以往基于“国家治理”或“工业制造时代”下的金字塔形组织结构正面临新生代的挑战，过去无往不利的“强制服从”或权威管理方式越来越不起作用，甚至起反作用，因此能够从人性的角度来思考的人类发展的理念或工具都值得我们去研究与学习。

我们在翻译此书的过程中充满勇气，却也如履薄冰。这么专业的心理学著作，有很多都是古典心理学的内容，同时作者的遣词造句又比较特别，的确超出我们本身所拥有的能力。在此，我们要感谢这一路对我们给予帮助的师长与友人：实践家教育集团的林伟贤老师和郭腾尹老师带我们入了 DISC 这个门，华东师范大学的王鸥颀老师在我们确定书中心理学术语时提供了大量协助，DISC 行为科学中心彭洁老师助力校稿。我们还要感谢的是我们身后几千上万名 DISC 社群的学习者与爱好者，是他们给予了我们勇气。最后，要感谢的是贵州大学外国语学院副教授肖琦老师在教学科研的百忙中坚持与我们合作，终于完成这部著作的翻译工作。我们的翻译和理解水平有限，书中错误难免，希望有更专业的读者批评指正。我们真心希望 DISC 这个理论和工具能够帮助人们“悦纳自己，读懂他人”，特别是在这样一个“懂你和爱你同样重要”的年代。

李海峰 郭强



作译者简介

作者简介

威廉·莫尔顿·马斯顿 (William Moulton Marston 1893—1947)

哈佛大学文学学士、法学博士和心理学博士，哥伦比亚大学心理学教授。

在美国被誉为“测谎仪之父”，研发了多款测谎仪，广泛应用于军队、法院等。他涉猎广泛，并被 DC 漫画公司 (Detective Comics) 聘为顾问，其间创作了著名的漫画人物“神奇女侠”(Wonder Woman)。他于 1928 年出版了《常人之情绪》(The Emotion of Normal People)，在纽约和伦敦上市。在书中他对其所发展的 DISC 理论做了系统的论述，奠定了后世流行的 DISC 行为理论的基础，被认为 DISC 理论创始人。本书的独特性在于它所研究的是人类正常的情绪与行为，有别于弗洛伊德等学者所专注的人类异常行为。他在心理学发展史上第一次试图将心理学应用到一般人身上，而不只是单纯地进行临床研究与设定。

译者简介

李海峰

DISC 国际双证班创始人。所著的关于 DISC 的书籍有：《我为什么看不懂你》《DISC 职场人格测试》及《DISCOVER 自我探索》。他风趣、幽默、寓教于乐、亲和、开放，注重互动参与，有极其利他的独特的讲课风格和人格魅力，为几十家世界 500 强企业提供内训和咨询工作，广受好评。他所创立的 DISC 双证班社群开创了培训界新形式，完全经由口碑相传吸引自费学员，两年多已达 3 000

多人；所指导的 DISC 在线翻转课堂内容丰富，从 2015 年 1 月 21 日开始至今连续不间断 1 000 多天，有超过 3 000 次的线上分享，形成了丰富的知识库，社群信息传播超过 30 万人次。

肖琦

贵州大学外国语学院副教授，翻译专业研究生导师。2003 年至今在贵州大学从事翻译教学与科研工作，2012 年主持教育部青年项目一项，参与省部级项目多项；主持校级教改和青年人文社科项目多项，发表论文十余篇。2009 年至今多次负责 DISC 理论及测评系统的翻译审校工作。

郭强

实践家教育集团 DISC 行为科学中心执行长。2003 年接触 DISC 体系，2004 年获得 DISC 顾问认证；多次主持英国 AXIOM 公司《了解 DISC》与 DISC 测评系统的校译工作。历经十多年对 DISC 的使用与研究，积累了丰富的 DISC 个案咨询与组织分析经验。



目 录

第一章	常态与情绪.....	1
第二章	机械唯物论、生机论和心理学.....	7
第三章	意识的精神粒子理论.....	22
第四章	运动神经意识是感觉和情绪的基础.....	43
第五章	主要情感的整合原则.....	57
第六章	主要情绪的整合原则.....	71
第七章	支配.....	92
第八章	服从.....	113
第九章	支配与服从.....	145
第十章	欲望.....	153
第十一章	顺从.....	174
第十二章	诱导.....	190
第十三章	诱导和顺从.....	211
第十四章	爱.....	220
第十五章	爱的机制.....	245
第十六章	创造.....	263
第十七章	逆转、冲突和非正常情绪.....	276
第十八章	情绪再教育.....	297
译后记	谨以此书纪念《常人之情绪》一书出版 90 周年.....	304
术语表	306



第一章

常态与情绪

你是一个“正常人”吗？也许，在大多数情况下，你的确是正常人。但是，毫无疑问，你偶尔也会心存疑虑。有时候，对你而言，你的性别情结（sex-complexes）、抑郁情绪，或者隐藏的恐惧看起来都十分异常。而心理学上多半也是这样界定的。另外，你无疑会经历过一些轻微的恐惧与愤怒、小小的嫉妒与仇恨，偶尔还会感到被戏弄与欺骗，而你已经将这些情绪视为自身“正常”的部分。心理学也助长和诱导你产生这种想法。事实上，目前许多心理学家都坦承，“恐惧”和“愤怒”不仅是人类正常的情绪，更是“主要”的情绪。一些作家^①认为，情感休克（choc）或情感冲击（shock）是正常情感不可缺少的元素。一些心理实验者迫使女性受试者切断活老鼠的头，并扬扬自得地展示由此得到的反应数据，用来衡量人们对适当刺激产生的正常情绪反应。一位享有盛誉的情感研究者^②甚至提倡将“恐惧”和“愤怒”作为正常的人类行为保留下来，因为这两种情绪能为身体提供力量和效率！但是于我而言，这些提议其实就像为了强化一个人的消化功能，就要他把钉子放在汤里喝下去一样，非常荒谬。在我看来，如果你正在经受恐惧、愤怒、痛苦、震惊，想要说谎，或者处于其他包含混乱和冲突的负面情绪状态时，你就不是一个正常人。只有当你处于愉快和谐的情绪状态时，你的反应才能视为正常。本书主要描述一些正常的情绪，虽然这些情绪在我们每个人的日常生活中极为常见，也极为重要，但迄今为止，却为广大学者和心理学家所忽视。

^① D. Wechsler, *The Measurement of Emotional Reaction*, New York, 1925, Chapter X.

^② W. B. Cannon, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*, New York and London, 1920, Chapter XV.

从生物学角度看，正常的情绪是能够带来效率的情绪

作为心理学家，如果我们遵循其他生物科学的类比规律，我们一定期望能找到常态的，即最大的功能效率。适者生存意味着一个物种中某些成员的机体成功抵制了环境破坏者的侵犯，成功地生存下来，并且其机体保持着最大的内部协调，继续运作。那么，在情绪这一方面，为什么我们要改变这个期望呢？为什么我们要寻找那些特别不和谐的情绪、那些能显示我们被环境压垮的情感，并把这些情感反应看作我们正常的情绪呢？如果一只森林猛兽在战斗中受伤，最后取得了胜利，那么事实上将其胜利看作其受伤的结果，便是一个错误的逻辑。如果一个人在一场商业大战中因为害怕或愤怒而情绪崩溃、精神错乱，最终却取得了胜利，我们因此认为他的征服性力量是由他暂时的软弱和失败带来的，这同样也是荒谬至极的。随着恐惧的消失，胜利便随之而来。也许，在取得胜利的过程中仍会伴随些许恐惧，但这仅仅说明胜利者不需要尽最大的力便能取胜。

小时候，我曾有过一次恐惧的经历，至今依然记忆犹新。有一次上学途中，我被一个智力上有缺陷的男孩（且叫他“F”）用气枪威胁了。父亲一直教我不要打架，因此，我害怕极了，痛苦地跑回家。我的母亲知道此事后，告诉我：“笔直走到 F 面前。如果他向你开枪，就不要揍他；如果他开枪，那就去追他。”我是个听话的孩子，严格执行她的命令。我大步朝 F 走去，走到他的枪前面，我扬着脸，我的胃却因恐惧而隐隐作痛，但 F 并没有开枪。自从有了这次难忘的经历，我开始清楚恐惧在有压力的时候是不会产生力量的。我敢于直面 F 的气枪，其中一部分力量来自我的潜在“支配性”，但大部分来自我的母亲，刚刚从她对我的人为控制中激发出来。因为我听她的话，她能够以我的名义使用这种力量。“支配”（dominance）与“顺从”（submission）属于正常情绪，能为我们提供力量，但“愤怒”或“恐惧”却不能。

目前描述情绪的术语是文学术语，没有科学意义

我最初研究的情绪并不是生物学角度上能带来效率的正常情绪。1913 年，在

哈佛心理学实验室，我开始尝试研究测量人们在说谎时身体会出现的症状^①。此后在战争期间，我在美国军队里继续这项研究工作^②，也通过一些法院案件来继续我的研究^③。但是我越研究这种身体症状，我越意识到，如果一点都不了解一个人被戏剧性地困在实验室或在审判室受到刑讯时会出现的正常的、基本的情感，我们根本就无法测量像“恐惧”“愤怒”或“欺骗”这样复杂、矛盾的情绪。

普通心理学教师经常将“恐惧”“暴怒”“愤怒”和“性情绪”(sex-emotion)^④等术语挂在嘴边，但这些词究竟是什么意思呢？如果要求对这些术语下定义，几乎所有受过维多利亚时代文学熏染的人都会很容易地回答：“它们是情绪的名称，每种情绪具有独特的意识特质，每个人每天都会经历。这些容易辨认的原始情感构成了文学的支柱。”我认为，这种“文学支柱”已被原封不动地移植到心理学上，但对心理学研究而言，这些情绪却是远远不够的。我们最近将心理学冠以“科学”之名，而其整个结构在尝试描述人类行为时仍然显得没有支柱。与19世纪的文人们一样，大多数心理学老师目前似乎仍然无法精准或科学地定义这些情绪术语。

当然，我们也不能责怪普通的老师。对于情绪这个话题，理论家和研究者已经写了成千上万的文字，但是对于每种基本的或主要的情绪，他们并没有作出明确的心理—神经方面的描述，而老师必须依靠这些理论家和研究者才能确立自己的科学观念。另外，对于这些情绪名称，几乎所有的作家毫无疑问地沿袭了各种各样古老而又没有明确定义的文学名称，而对于这些术语的内涵，每个作家的界

① W. M. Marston, "Systolic Blood Pressure Symptoms of Deception," *Jr. Exp. Psy.*, 1917, vol. 2, p. 117. W. M. Marston, "Reaction Time Symptoms of Deception," *ibid*, 1920, vol. 3, pp. 72-87. W. M. Marston, "Negative Type Reaction Time Symptoms of Deception," *Psy. Rev.*, 1925, vol. 32, pp. 241, 247.

② R. M. Yerkes, "Report of the Psy. Committee of the National Research Council," *Psy. Rev.*, 1919, vol. 26, p. 134.

③ W. M. Marston, "Psychological Possibilities in the Deception Tests," *Jour. Crim. Law and Crim.*, 1921, vol. XI, pp. 552-570. W. M. Marston, "Sex Characteristics of Systolic Blood Pressure Behaviour," *Jour. Exp. Psy.*, 1923, vol. VI. 387-419.

④ The substance of the following paragraphs appeared originally in an article by the writer, entitled "Primary Emotions," *Psy. Rev.*, and is reproduced with the kind permission of its editor, Prof. H. C. Warren.

定又各自为政，就好像这些情绪是他们的专属物品一样。

例如，我们来分析一下“恐惧”这个术语。毫无疑问，在心理学和生理学文献中，几乎每项有关情绪的研究中都会出现这个词。那么它的含义是什么呢？詹姆斯-兰格理论^①认为，“恐惧”是一种复杂的感觉，也许出自本能，又或许不是；也许所有受试者都有相同情绪，又或者每个人不尽相同。不幸的心理学老师自然几乎无法从诸如此类模糊的猜测中得到些许安慰。此外，生理学家本着一贯的严谨态度已经证实，在通俗和文学范畴下传统地被称为“恐惧”的这一意识，其特征并不是由感官内容构成的^②。

那么，生理学家又是如何做的呢？他们似乎像詹姆斯-兰格理论所阐述的那样，对“恐惧”这个术语深信不疑，愉快采纳了这个术语。坎农（Cannon）在其极具价值的著作《疼痛、饥饿、恐惧和愤怒的身体变化》中，通篇使用了“恐惧”这个词。

但坎农如何将“恐惧”“愤怒”或“痛苦”区分开来呢？他指出，这些“主要情绪”在生理上存在相似之处，但没有提到它们的显著差异。坎农认为，自主神经系统的交感神经部分总是由“恐惧”模式激活的，但他列举了“恐惧”造成的其他影响，如恶心、虚弱、呕吐等，而这一点，许多研究者认为是由迷走神经冲动^③引起的。此外，坎农自己也强调，“愤怒”“痛苦”，以及其他“主要情绪”也会明显地刺激交感神经^④。所以，关于“恐惧”这个大名鼎鼎的术语到底具有什么特定含义，我们再次陷入迷茫。

我们必须放弃为这些充满矛盾的情绪下定义的做法，而应去探究生物学上有效行为的根源，去发掘那些隐藏在效率背后的简单而正常的情绪，这也是本书最

① 威廉·詹姆斯（Willian James）在1884年发表的文章中提出，情绪体验主要是身体变化造成的。丹麦心理学家卡尔·兰格（Carl Lange）在1885年发表了相似的理论，后人把他们的理论合并称为“詹姆斯-兰格理论”。这一理论主张：“当身体应对外界产生（生理）明确的变化时，我们对这些变化的感觉就是情绪。”——译者注

② For summary of investigations touching this point see W. M. Marston, “Motor Consciousness as a Basis for Emotion,” *Jour. Abn. and Soc. Psy.*, vol. XXII, July-Sept., 1927, pp. 140-150.

③ impluse, 传统译作“冲动”，现在更多时候译为“脉冲”，本书保留“冲动”的译法。——译者注

④ W. B. Cannon, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear, and, Rage*, New York and London, 1920, pp. 277-279.

重要的任务——描述正常人的情绪，而人们处于害怕、愤怒状态，或在说谎时，不属于正常范畴。揭示出最简单的正常情绪因素后，我们就会很容易在现实生活或心理实验室中将它们整合成正常的复合情绪。不仅如此，我们也很容易发现和移除正常情绪因素之间一些逆转的关系，这些逆转的关系能说明“恐惧”“愤怒”“嫉妒”，以及其他异常情绪中出现的冲突和挫败因素。

我们该如何描述“正常情绪”

自称心理学家的人目前处境微妙：他必须先界定什么是心理学，然后才能写出有关情绪心理学或智力或任何人类行为的心理学著作。在过去，凡是从主观或内省的角度来描述一种现象，这类阐述都被持内省论的心理学家归为心理学。如今，他们的这种观点被看作不科学的。现今，这些内省主义者已经被迫退居幕后了。在他们那里，我们发现，众多教师和研究者把自己形形色色的方法和观察结果都称为“心理学”。例如，在情绪领域，有生理学家、神经学家、生理心理学家、行为主义者、内分泌学家、心理测试统计学家、精神分析学家和精神病学家，以上每种类型的工作者都认为自己是心理学家，并且还认为自己的研究结果是心理学上唯一有价值的成果。如今^①的心理学界就好比中世纪的欧洲，正引起封建贵族的狂热角逐。这些贵族们在其他方面没有什么共同之处，但是在这一方面却出奇地默契，只要有可能，随时准备争夺自己的战利品。

那么，我们该如何描述这些简单的正常情绪，以期不会遭到一个或所有心理学交战派别的蔑视呢？在一次有关身体情绪机制的讨论中，我曾经错误地使用了“意志设定”（will-setting）这个术语。数位美国心理学家虽然在讨论中也尽力去研读这篇文章，但是他们最后都放弃了。我曾经就“意识”（consciousness）这个词问了华生（Watson）博士一个非常愚蠢的问题。华生博士用非常遗憾的语气说道：“对不起，我真的不明白你在说什么，所以，我无法回答你的问题。”我还曾对一位杰出的精神分析学家说道：“我喜爱《瀚海孤帆》（*Outward Bound*）这部剧。”这位朋友兴奋地说道：“哦，天呐！”然后悲伤地补充道：“所以，你有恋母情结吧！你打算什么时候学习精神分析术语？你大可明明白白地告诉我你的恋母

^① 指 20 世纪 20 年代。——译者注

情结，不用遮遮掩掩。”在前面的事例中，我觉得我应该说些什么，但是我发现我又说不出话来；在最后一个事例中，我认为我什么都没有说，但我发现我要说点什么时，却已经为时过晚了。在描述正常情绪这方面，我们要做些什么呢？

我们能做的只有这样：套用奥格登(Ogden)^①的妙语，我们至少可以尝试“重新解释并关联那些旧的雾中信号灯”，并运用直系同源学(the science of orthology)来纠正之前在对理念的操控中所出现的一些错误。这也就是说，各类心理学著作的作者都有其独特的语言表述方式，我们先得明白他们到底在谈论些什么，然后我们得创造某种心理学通用语，来非常精确地界定每个新术语。这个任务并不容易，但是为了能引导情绪心理学领域中不同类型的研究者一起团结努力，共同致力于描述正常的主要情绪，每份努力都是值得的。只有当每位号称“心理学家”的人都能克服自己的语言障碍，共同遵守规则，才能对解决该核心问题起到重要的作用。

^① C. K. Ogden, Editorial: "Orthology", *Psyche*, July, 1927.