

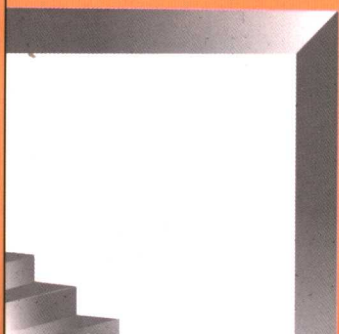
情感

心理学新论

XINLUN

孔维民
著

吉林人民出版社



情感心理学新论

孔维民 著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感心理学新论/孔维民著.—长春:吉林人民出版社,2007.8

ISBN 978-7-206-05368-9

I.情… II.孔… III.情感—心理学

IV.B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128457 号

情感心理学新论

著 者:孔维民

责任编辑:关 静

封面设计:张 迅

责任校对:刘 畅

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

网 址:www.jlpph.com

全国新华书店经销

发行热线:0431-85395845 85395821

印 刷:长春市华艺印刷有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:12 字数:300 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-05368-9

版 次:2002 年 11 月第 1 版 印 次:2007 年 8 月第 2 次印刷

定 价:25.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

目 录

第一章 情绪心理学导论	(1)
1. 情绪心理学的研究对象	(1)
2. 情绪研究的方法	(7)
3. 研究情绪、情感的意义	(25)
4. 情商问题	(37)
第二章 情绪的生理学基础	(43)
1. 情绪与中枢神经系统	(43)
2. 情绪与自主神经系统、内分泌系统	(51)
3. 酒精、精神物品、催眠与心理、情绪上的变化	(59)
3. 1 嗜酒所引起的情绪障碍	(59)
3. 2 鸦片类物质所致心理与情绪障碍	(63)
3. 3 镇静剂、大麻、可卡因所导致的心理、情绪变化	(64)
3. 4 催眠所引起的心理、情绪变化	(66)
4. 情绪生理心理学研究方法的新进展	(67)
4. 1 眼动法	(67)
4. 2 脑电研究	(71)
4. 3 脑成像技术	(73)

第三章 情绪理论	(76)
1. 早期理论	(76)
1. 1 詹姆斯—兰格情绪理论	(76)
1. 2 坎农—巴德理论	(80)
1. 3 心理分析学派的情绪理论	(82)
1. 4 行为主义的情绪理论	(86)
2. 现代的情绪理论	(89)
2. 1 阿洛德的情绪评价理论	(89)
2. 2 沙赫特—辛格情绪理论	(90)
2. 3 认知—评价情绪理论	(91)
2. 4 伊扎德的情绪理论	(95)
2. 5 情绪的归因理论与认知平衡及失调理论	(97)
3. 传统文化中的情绪理论精粹	(101)
4. 影响情绪的几种重要因素	(106)
4. 1 个性	(106)
4. 2 社会交往	(117)
第四章 焦虑	(128)
1. 焦虑的一般概念	(128)
1. 1 有关焦虑的定义	(128)
1. 2 焦虑的分类	(129)
1. 3 焦虑的诊断	(131)
1. 4 焦虑的生理反应	(133)
2. 焦虑的理论	(137)
2. 1 弗洛伊德的精神分析的理论	(137)
2. 2 动机的冲突理论	(143)

2. 3 负性事件的理论	(145)
2. 4 行为主义理论对于焦虑的解释	(148)
2. 5 性格的理论	(149)
3. 焦虑的干预与应对	(150)
3. 1 认知重建	(152)
3. 2 系统脱敏训练 (systematic desensitization)	(155)
3. 3 解决问题的策略	(157)
3. 4 人际支持	(157)
3. 5 体育运动	(158)
3. 6 太极拳	(159)
3. 7 静坐与超觉静坐	(160)
3. 8 物质支持	(161)
3. 9 中国道家的人生态度	(162)
3. 10 森田疗法	(163)
3. 11 药物的方法	(164)
第五章 抑郁	(165)
1. 抑郁情绪的一般概念	(165)
1. 1 抑郁的概念	(165)
1. 2 抑郁的类别	(169)
1. 3 抑郁的诊断	(174)
1. 4 抑郁的生化生理研究	(175)
1. 5 抑郁与疾病的关系	(177)
2. 抑郁理论与病因学研究	(180)
2. 1 心理学关于抑郁症的形成理论	(180)
2. 2 抑郁症的病因学研究	(189)
3. 抑郁症的心理治疗与躯体治疗	(193)

3. 1 精神分析治疗	(193)
3. 2 行为治疗	(194)
3. 3 认知治疗	(197)
3. 4 人际心理治疗	(201)
3. 5 支持性的心理治疗	(203)
3. 6 信仰疗法	(205)
3. 7 抑郁症的躯体治疗	(206)
第六章 愤怒	(211)
1. 愤怒的一般概念	(211)
1. 1 涵义	(211)
1. 2 愤怒的表现	(215)
1. 3 愤怒的心理原因	(221)
1. 4 愤怒的类别	(228)
2. 愤怒的理论以及生理、生化研究	(232)
2. 1 愤怒的理论	(232)
2. 2 愤怒的生理、生化与遗传学研究	(238)
3. 愤怒的应对	(245)
3. 1 发泄的“利弊”	(245)
3. 2 沉默的“利弊”	(248)
3. 3 理性地管理愤怒	(250)
第七章 恐惧	(253)
1. 恐惧概述	(253)
1. 1 恐惧概念	(253)
1. 2 恐惧症的鉴别	(255)
1. 3 恐惧症的类别	(257)

2. 恐惧理论和病因学研究	(268)
2. 1 恐惧的病因学研究	(268)
2. 2 恐惧的生理机制说之一 ——杏仁核的恐惧中枢假说	(271)
2. 3 有关恐惧的心理学理论	(273)
3. 恐惧症的流行与治疗	(279)
3. 1 恐惧症的流行	(279)
3. 2 恐惧症的治疗	(282)
 第八章 移情	(289)
1. 移情的一般概念	(289)
2. 精神分析的移情理论	(298)
3. 罗杰斯等人本主义的“移情性理解”及理论	(303)
4. 移情的测量问题	(311)
5. 移情问题与移情训练的核心——敏感性训练	(319)
5. 1 移情问题	(319)
5. 2 移情的训练	(322)
 第九章 快乐	(329)
1. 快乐的一般概念	(329)
1. 1 有关快乐的涵义	(329)
1. 2 快乐的分类	(333)
1. 3 快乐的测量	(335)
2. 有关快乐的理论	(344)
2. 1 弗洛伊德的快乐理论	(344)
2. 2 弗洛姆快乐理论	(347)
2. 3 罗杰斯的“美好人生”理论	(351)

2. 4	马斯洛的“高峰体验”理论	(354)
2. 5	缺口/比值学说	(357)
2. 6	舒尔茨的快乐观	(359)
2. 7	其他的快乐学术	(361)
3.	如何获得快乐	(361)
3. 1	兴趣与快乐	(361)
3. 2	金钱、物质生活、社会支持与快乐	(365)
3. 3	诚实的、开放的心态	(366)
3. 4	审美与快乐	(369)

第一章 情绪心理学导论

1. 情绪心理学的研究对象

文学作家曾经感叹：“人类情感的‘蒙面舞会’跳得太久了，应该摘掉假面，静默下来，怀着怡然的心情凝神观照一下我们的情感世界”。^①但是以探究事实、把握规律为己任的情绪心理学家却很难在轻松、怡然的心情下来研究情绪、情感。

情绪心理学家碰到的第一个问题往往就是要回答究竟什么是“情绪、情感”？从语言学的角度来看，情绪的英文译词应该是“emotion”，情感的英文表达应该是“feeling”，情绪、情感的合称，中文应该是“感情”，例如中文中所说：“动了感情”，“产生深厚的感情”、“联络一下感情”，这里的感情确实有总称的意思。“感情的”英文表达是“affection”。但是确实有学者，更有许多普通人，把情绪、情感，甚至是感情这些词当作同一意义而混用了。对此我们大可不必表示惊讶。例如按照情绪、情感这两个词的本意，我们所使用的“情感性精神障碍”的概念表达可能并不最为确切，但是毕竟已经约定俗成，所以没有必要推敲究竟是使用“情感”还是“情绪”显得更加恰当一些。

由于迄今为止对于情绪、情感的概念把握上依然是众说纷纭，难以获得一个共识。以至于有的情绪心理学家认为应该抛开抽象的

① 金马：《情感智慧论》，第3页，北京，北京师范大学出版社，1993年版。

概念不管，因为只有“上帝”才能够调和众口，给出有关情绪、情感的完美的定义。确实有心理学家就是要在操作性定义的基础上研究情绪问题的。例如实验心理学家基本上遵循的基本上都是这样的。但是为了满足理论爱好者的兴趣，我们这里还是罗列一些有代表性的有关情绪、情感的定义：

《简明牛津英语词典》对于情绪的定义是：“情绪是一种不同于认知或意志的精神上的感情”。

德雷弗（1952）提出：“情绪是由身体各部分发生变化而带来的有机体的复杂的状态。”

阿洛德（1960）认为：“情绪是对趋向知觉为有益的、离开知觉为有害的东西的一种体验倾向。这种体验为一种响应的接近或回避的生理变化模式所伴随。这种模式在不同的情绪中是不同的。”

扬（1973）则认为：“情绪起源于心理状态的感情过程的激烈扰乱，它同时显示平滑肌、腺体和总体行为的身体变化。”

与扬的定义相反，利珀（1973）坚持主张：“情绪是一种具有动机和知觉的积极力量，它组织、维持和指导行为。”

拉扎勒斯（1985）的定义与阿洛德定义有类似之处，他认为：“情绪是来自正在进行着的环境中好的或不好的信息的生理心理反应的组织，它依赖于短时的或持续的评价。”

众所周知，前苏联心理学家对于情绪的定义则为：“人对客观事物的态度的体验。是人的需要和客观事物之间关系的反映”。我国的心理学家，以及普通心理学的教科书对于情绪概念的表述一般都认同了前苏联心理学家的观点。例如朱智贤认为：“情绪：广义包括情感，是人对客观事物的态度体验。狭义指有机体受到生活环境的刺激时，生物需要是否获得满足而产生的暂时性的较剧烈的态度及其体验”。^①

① 朱智贤：《心理学大词典》，第503页，北京师范大学出版社，1989年版。

显然学者们之所以对于情绪、情感的定义存在着不同的理解，主要在于这些学者对于情绪、情感的基本的理论认识是不同的。这就好比：“有一千个演员就有一千个哈姆雷特”一样。

不过从学者对于情绪、情感的不同的定义之中，我们还是可以发现：情绪、情感大致可以包括以下具体的内涵：一是内心的体验；二是外部的表情；三是特定的身体状态。

按照伊扎德的观点：情绪体验是心理上多水平的整合，它既可以发生在感觉水平，也可以发生在认知水平；可以发生在意识下水平，也可以发生在意识上水平；可以发生在非语词意识水平，也可以发生在语词意识水平。而最成熟的情绪体验应该是出现在语词意识之中的意识体验。

另外伊扎德还指出情绪体验具有不变的性质。其意思是指：每一种具体的情绪体验在主观感受上的色调都是不变的。无论这个人还是那个人，无论男人还是女人，儿童或者成年人，穷人还是富人，漂亮的和不漂亮的，中学没有毕业的还是博士学位的获得者，亦或不同的民族的成员，其所体验到的每一具体的情绪，诸如快乐或悲伤，感激或者嫉妒，都没有个体的、性别的、年龄的、环境的、民族的差异。因此虽然每一次引起情绪的情景都是不同的，其所引起的情绪类别和强度都可以不同，但是特定情绪所产生的特定情绪色调是一致的。

表情是情绪的外部表现，不仅如此，按照伊扎德的观点，它还参与了特定情绪的发生。对于先天盲婴的研究可以对前述的观点予以佐证。研究显示：凡正常视觉的婴儿早期出现的表情，在盲婴面部都能够看到。例如出生三天的新生儿在快速眼动睡眠中出现的微笑的面孔，是婴儿身体处于舒适状态的反射，是先天情绪模式的外部同一性的表达。而这些正常的婴儿对于饮食中酸、苦刺激的表情——皱眉、纵鼻和转头的厌恶反应，凡此种正常的情绪表现在刚刚出生的先天的盲婴那里都可以看到。但是非常不幸的是，先天盲

婴的表情由于在以后的人际交往中缺乏反馈和强化，从而显得日益淡漠，这也导致了他们情绪生活的贫乏，情绪活力的缺乏。

特定的身体状态决定情绪，该论点首先是由詹姆斯率先提出来的，詹姆斯的理论引起了有关情绪生理成分的许多探讨，积累了大量的资料。这些资料显然都说明了一个理论：情绪的产生自然是离不开大脑的。不仅如此，情绪生理学研究的进展对于开拓精神疾病治疗的新途径做出了很大的贡献。

在具体的场合里，人们在理解情绪或者情感的时候，往往只涉及了情绪、情感的部分的内涵，或者是全部的内涵。我们可以仔细的体味一下：“这几天来，我感到情绪低落”；“我们需要培养学生热爱祖国的情感”；“老张是一个感情用事的人。”这里，说话者有的强调的是内心的体验，有的强调的是外在的行为表现。事实上，除此之外，有的人只着眼于强烈的情绪，例如前述的扬，有的人则认为一切的行为都染上了情绪的色彩。

由于学者们对于情绪、情感的理解大相径庭，因此对其进行一个归纳和概括并不容易，而笔者并不想把自己假设为真理的代言人，因此为了避免增加混乱，这里并不提及笔者对于情绪、情感概念的抽象的理解。笔者愿意并努力的是把具体领域中的情绪、情感的研究表述、协调的组织在一起，以力图增加读者对于相关情绪、情感领域中的事实性知识的理解。

情绪、情感心理学是通过具体的研究，来描绘（descript）情绪、情感的现象特点，解释（interpretive understand）情绪情感与其他身心因素之间的联系，预测（predict）情绪、情感的运动变化状况，从而达到控制（control）自己、别人的情绪情感状态向着有利的方向发展的目的。

具体说来，所谓描述就是指在心理学的研究过程中要正确描述研究对象现状，依存的环境条件。只有通过正确描述，了解情绪现象“是什么？”才能揭示事物之间的关系与成因。

在心理学的研究中，有一种很流行的观点是认为心理学的研究主要就是为了揭示心理的活动抽象形式，他们认为研究、描述人们的具体的心理内容是不应该的。其理由在于：（1）心理现象的内容带有很大主观性和情景性，因人、因事、因时而异，所以不普遍、不恒定，难以找到规律；（2）心理学的内容是大千世界的反映，客观事物是无穷无尽的，人的心理的内容也是无穷无尽的，所以心理学要研究要穷尽心理的内容显然是徒劳不能成功的。在这种观点之下，研究情绪也只能抛开对被试各种具体情绪内容而不顾，仅仅着眼于他们各种情绪的形式研究。

笔者认为上述理由是不能成立的。首先是因为情绪现象本身就包含主观的内心体验，研究主观的内容应该是心理研究的必然选择；其次，一般而言，一门科学研究对象的内涵本身往往是无穷尽的，科学的研究、探索道路从来都是无止尽的，今天的工作是今后工作的基础，所以心理学的工作者完全没有必要害怕研究人的情绪内容；第三，研究人们的情绪内容才便于深入地了解人，从而更好地预测其行为的变化；第四，了解别人的内心的具体情绪，看透“人心”是人们普遍心理要求，因此心理学家对于情绪具体内容的研究、描述应该成为人们在了解、描述“人心”时候的范式，只有这样心理学才能够更好地服务于大众，更好地发挥其作用。

所谓解释是指研究过程中要回答人们对于情绪现象的疑问，询问以及甄别等方面的要求。最重要的解释是回答有关情绪现象彼此之间关系、因果联系的问题，在解释的过程中既需要客观事实、客观数据，同时往往也离不开研究者主观理念思维的加工。弗洛伊德对于梦、下意识失误等的解释无疑是天才性的，我们可以发现在心理治疗的过程中，他的绝妙的解释对于心理症的患者来说是很重要的。合理的解释，或者再扩大开来说，好的心理学理论可以整合人们对于相关现象的零星知识，减轻人们的记忆负担，使我们更好地预测人们的情绪行为。

但是解释并不局限于对于因果关系的理论说明，它往往在于一种通俗化的启迪，有时候甚至可以运用事例来说明与解释，例如所谓实证的操作定义的方法从某种角度来看很像一种“唬人”的例证说明解释方式。不过既然有一种方法可以增加研究的说服力，我们也应该对此感到欣慰。

所谓的预测是根据理论，或者思维的演算，预测研究对象的发展变化状态以及在特定时空情景中的具体反应。一般认为科学的理论可以保证正确地预测，例如，根据斯金纳的“强化”理论，我们一般预测，当某一行为在发生以后受到奖励，这一行为就会重复发生。不过在心理学领域，我们运用某一理论来预测研究对的行为趋势时应特别小心，因为目前绝大多数的理论往往是针对某一封闭的心理、行为、环境情景所发端的。而现实生活中的人，所承受的刺激条件是复合的、甚至是随机的，因此我们一方面要充分肯定预测的价值，另外也要注意预测的风险，多做相应的准备。

所谓的控制是指科学的理论来操纵研究对象的某一变量的决定条件或者创设一定的条件，使研究对象产生理论预期的改变或者发展。一般而言，控制是科学研究的最高目标，但是随着生态伦理学的发展，人们已经越来越多地注意到人们需要更好地适应环境，而不是改变它们。在情绪研究领域，我们自然要有控制的理想，例如我们需要更好教育儿童，使之向我们理想的方向发展、我们需要努力促使员工提高工作的效率，需要使前来寻求帮助的心理症患者解除其苦恼等。不过需要提醒的是：情绪心理学的研究不应该破坏人们的价值选择，不能够破坏人们的文化传统，全方位的控制理想永远是实现不了的，而且一旦实现也许是非常可怕的。

我们研究情绪情感的范围要包括不同的方面。既应该研究群体的情绪、情感共性的心理，也要研究个体的情绪、情感心理。既要注意研究情绪、情感的形式，也应该研究具体的内容。考虑上述不同的方面，需要研究的现实问题就有很多了。例如我们可以针对中

国人来研究中国人的民族的情绪、情感问题。例如政治家肯定有顺应民心、民情的考虑，那就需要了解民心民情。对于大学生来说，有谈恋爱的需要，那么对于男生来说就有了解女生的情绪、情感规律性方面的东西，当然光是了解一般的规律还不够，了解你要追求的那个个体同样地重要。大学是“兼容并蓄的大熔炉”——鱼目混珠，什么样的人都有，你要是认为对方不错，小鸟依人般可爱，你想张网捕鸟，有时候也不是那么容易的。

《水浒传》中那个泼妇可以对英雄豪杰发出这样的狂言：“任你奸似鬼，总喝老娘洗脚水”。为什么会这样？就是因为她已经掌握了某些英雄的情绪、情感上面的短处。确实，无论是行善事——例如谈恋爱；还是攻击敌手，了解对方的情绪情感特点，掌握其中的规律，那么就会为胜利增添一块分量不轻的砝码。

2. 情绪研究的方法

情绪研究中最经典可靠的方法应该是实验的研究方法。一般认为：实验可以方便地进行重复性的观察，有利于确定事实，有利于同行的检验及其在原有基础上的深入研究。而严格实验的方法本身也是保证辨明事物之间因果联系的最好方法。其他方法，无论其运用了多么高级的数理统计方法，在确定事物因果联系方面，与实验的方法还是难以同日而语的。不过心理学的研究，包括情绪研究中的一个很大障碍在于：在重复性的实验验证过程中，永远无法再次得到相同的被试，因此完全严格的情绪实验研究的结论往往难以得到完善的重复检验。

虽然上述对于实验的批评并不妨碍它目前是探究情绪现象、规

律的最客观方式，这里我们引用阿姆塞尔有关“挫折”的实验^①研究，来说明控制条件完备的实验所具备的高内部效度。阿姆塞尔率先提出了“挫折”的操作性的定义：挫折是当有机体在先前体验到奖赏后又体验到无奖赏时所出现的情况。阿姆塞尔的实验装置包括两条跑道和在每条道尾所安装的一个目标箱。白鼠被训练从第一条跑道跑向第一个目标箱，在那里取得食物，然后再从第二跑道跑向目标Ⅱ，在那里可再次获得食物。在目标Ⅱ的食物吃完以后，这次实验便结束了。这个过程持续着，直到白鼠的跑速固定化。此后的阶段里，在50%的实验中目标Ⅰ处已不再能够获得食物，此时对在目标Ⅰ出发的时间和在跑道Ⅱ跑动的时间做了测量。在目标Ⅰ没有食物的实验中比在有食物的实验中，白鼠明显地表现出更快的出发和跑动时间，这就是挫折效应。

这种实验表面上看是以动物为被试的，其实验结果是否可以运用到人类的身上会引起不少人的怀疑。但是该类实验对于无关变量的控制要远比使用人类被试要强。另外该类实验的结论的概括性很强，因此适当地进行动物实验很有好处。

事实上运用实验的方法当然可以了解人们的情绪情感规律。例如心理学家发现有所谓的3H人士，所谓3H人士是指“Helpless, haggardless, Hopeless”——无助感、无力感，没有希望。这就是通过行为主义的心理学家通过实验提出来的情绪情感规律。

但是即便这样，实验还有自己的“软肋”——当研究情绪情感，特别是从实际运用的角度说来要了解其中的具体感受，以便与周围的人“通情”达理，形成自己人的感情与关系，或者看透“其心”，解释事实，调控对方。那么光靠客观观察，尤其是那种非参与性的实验观察，恐怕是难以完成任务的。要完成上述的目

^① K·T·斯托曼：《情绪心理学》，第233～234页，辽宁人民出版社，1986年版。