

益智 情绪学

江可达 著

《益智情绪学》集人类情绪演化规律最新研究成果，首次系统全面地阐述了人类情绪演化的规律与特点，揭示出人类情绪与人的气质、性格、情操、境界之间的紧密联系，论述了人类情绪与意识、思维之间的相互作用规律。



人民出版社

益智情绪学

江可达 著



人民出版社

责任编辑:文 白
文字编辑:刘 群
装帧设计:鼎盛怡园

图书在版编目(CIP)数据

益智情绪学/江可达 著. —北京:人民出版社,2008.1
ISBN 978-7-01-006759-9

I. 益… II. 江… III. 情绪-心理学 IV. B842.6
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202400 号

益智情绪学

YIZHI QINGXU XUE

江可达 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32 印张:10.5

字数:250 千字 印数:0,001-5,000 册

ISBN 978-7-01-006759-9 定价:25.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

代 序

经过漫长的思索求证与艰苦的创作,《益智情绪学》终于诞生了。欣喜之余更多的是感喟,我已记不清在艰苦的创作过程中经历了多少个不眠之夜,亦记不清在十几年的时间内,有多少个有关情绪的命题在默默的思索与小心的求证中得到合理的解释。在这部系统阐述人类情绪演化规律的著作即将面世之际,衷心祝愿其能够为人们的情绪健康与内心世界的建设以及对社会和谐与人类文明进步做出有益的贡献。

《益智情绪学》集人类情绪演化规律最新研究成果,系统地阐述了人类情绪演化的规律与特点,揭示出人类情绪与人的气质、性格、情操、境界之间的紧密联系,论述了人类情绪与意识、思维之间的相互作用规律;首次提出了人类精神活动巨系统的分界、情绪流变规律、复合情感的构成、情绪模式以及人类情绪反应特点中的种种规律;同时也揭示出语言逻辑、思维逻辑与情绪流变规律之间不可分割的内在联系;首次论述了潜意识存在与浮现的方式,以及智力开发的情绪学方法等具有极高实用价值的内容。

《益智情绪学》具有自身完善的理论体系,可供深入研究的空间巨大,涉及的学科很多,应用的范围很广,因而具有很强的发展潜力与普适性。客观地说,《益智情绪学》只是完成了人

类情绪研究的基本理论框架，对于人类情绪研究来说仅仅是一个开端。而情绪学理论在实际应用上，目前在国内基本上还处于空白阶段。

这种状况表明，情绪研究具有深远的现实意义。也表明，情绪教育亦已到了刻不容缓的地步。据有关资料，有些发达国家已把情绪教育纳入了教学之中，并已收到良好的效果。另有消息表明，国内中小学课程中已有相关的情绪教育内容，但这种教育更多的是情感方面的教育，而非完全意义上的情绪教育。这种状况表明，情绪正在得到教育工作者的关注，情绪教育正在尝试着走进课堂。

从人类进化的角度来说，人类文明的进步是与情绪分化与复合同步进行的。一个简单的现象即可验证这个结论——文明程度越高，人的情绪越为细腻，相反，人的情绪则较为粗糙。从宏观上说，人类情绪分化与复合过程经历了漫长的时间；而从微观上说，人类个体从诞生到思想成熟，几乎经历了人类情绪分化与复合的全过程。从历史发展的角度来说，人类每前进一步都可以说是文明的进步，也可以说是智能的进步，正是这种进步带来了人类社会丰富的物质文明与精神文明。而高度发达的科技与高度文明的社会更需要对人类自身的内部精神世界有一个更为清晰的认识：一方面，有利于人类对自我的把握与对自身潜能的发掘；另一方面，只有我们对自身有了一个更为清晰的认识才会将科技的发展更有效地服务于人类光明的未来。更重要的是，有了对人类内部精神世界的足够认识，有助于我们构建一个和谐的人性化的生机勃勃的社会。因此，对于情绪的研究不仅仅是对情绪的研究，也是对人类的研究，也是对社会的研究。

目前，情绪困扰、情绪疾病、情绪障碍在社会生活中屡有发生，全民情绪健康受到严重的挑战，普及情绪知识、推广情

绪教育已是当务之急。

在此，衷心希望本书的出版能对人们的情绪健康，对社会的和谐发展，对人类文明的进步起到积极的促进作用。

2007 年 10 月

前 言

情绪，一个最为常用的词，也是一个最为模糊的词，人类文明发展到今天，尽管人们在宏观上已可以认识一个遥远的星球，微观上已可以认识比电子更为微小的粒子，但对于情绪的认识仍旧停留在一个感性认识的阶段，有关情绪的认识还没有完全揭示情绪的本质。人们似乎已经习惯了或热衷于改善外部世界，而忽略了对自身内部世界的关照。

情绪是人类精神活动现象中最基本的现象，也是人际交往中最为常见的现象，也是社会交往中十分重要的交流内容与媒介之一，同时，也是人类高级精神活动的重要组成部分。更重要的是，情绪也是人类一切思维活动的载体，是认识客观世界的重要工具。因此，我们有必要对情绪反应进行更为深入的规律性认识。

当今世界，科技发展一日千里，人类用智慧创造出了无数个美丽动人的神话。然而，人类的智慧似乎永无穷尽，未来科技发展的远景似乎依然具有无限的想象空间。人们对科技发展的无限憧憬对人类的智慧提出了挑战——人类的智慧真的有限可供发掘的空间吗？科技最终会将人类带向何方？宇宙对人类的恩赐真的没有限度吗？人类智慧产生的根源是什么？生命现象与生命的存在最根本的意义是什么？这是人类发展终究要

面对的问题。这一切都有赖于对认识工具即人类本身的认知方式与特点进行深入的研究与剖析，也就是对人类精神活动巨系统有一个充分认识以后才有可能回答与解决的问题。人类在应用自身的智慧以创造的方式向宇宙索取的同时，更要对自身有一个更为准确、完整的认识。只有具备了对自身的准确认识才有可能将科技的发展引向一个有益于人类自身发展的光明未来。

无须赘言，人类社会的真正文明是从文字产生后开始的，有了文字，人类才可以借助于它进行一系列复杂的思维，才能够记载前人的思想与成就而后进行更为深刻的创造与发明，从而构建一个更加文明的世界。由此而言，第一个文字的产生具有无法估量的意义。也由此可以断言，思想先于文字产生。作为人类高级精神活动的主要内容或者说作为人类智慧标志的思想，其产生的过程与其本质内涵是什么呢？我们认为，丰富的情绪活动是人类复杂思维活动的承载，在任何思维活动之中，都隐含着情绪反应。因为，情绪反应是人类的最基本精神活动，其特点是连续而不间断，即使在睡眠中也存在着情绪反应。可以说，情绪反应从个体诞生开始，一直演变至生命的结束。也就是说，人类的许许多多的高级精神活动，是建立在情绪反应基础上的精神活动。离开了最基本的情绪活动，高级精神活动就无法产生。

基于上述认识，在本书中，我们将从情绪角度对人类精神活动的各个层面进行充分的探讨与描述，并对情绪反应特点、情绪与意识、情绪与思维、情绪与个体行为的成功度，以至于情绪演变规律与人工智能等问题进行一系列深入探讨与研究，以期能够获得对人类自身的精神活动的一个完整认识，进而对人类的情绪健康与智能发掘寻找到一条根本途径。

局限于研究条件与知识水平，书中有些观点或许有失偏颇，不当之处敬希有关专家学者与读者朋友不吝赐教与驳正。

目 录

代 序	(1)
-----------	-----

前 言	(1)
-----------	-----

基础理论篇

第一章 情绪综述	(3)
----------------	-----

一、情绪的含义	(4)
---------------	-----

二、情绪反应的两种生理类型	(6)
---------------------	-----

三、情绪研究的意义	(8)
-----------------	-----

第二章 本能与情绪	(10)
-----------------	------

一、人类精神活动综述	(10)
------------------	------

二、人类精神活动层次的划分	(11)
---------------------	------

三、本能的含义与人类本能	(14)
--------------------	------

四、本能情绪	(15)
--------------	------

五、本能情绪至八种基本情感的分化	(18)
------------------------	------

第三章 自然情绪流变	(21)
------------------	------

一、自然情绪流变与复合情绪流变的划分	(21)
--------------------------	------

二、自然情绪流变具有受宇宙大环境影响的特征	(22)
三、自然情绪流变的基本规律	(31)
四、自然情绪流变周期	(33)
第四章 自然情绪反应模式	(36)
一、情绪反应的形式与内容	(36)
二、情绪反应模式与反应的内容的结合 ——八种基本情感	(41)
三、情绪流变规律与《易经》的关系	(48)
第五章 先天性固定情绪模式及类型	(50)
一、阴阳五行学说对固定情绪模式的分类	(50)
二、固定情绪模式的情绪学分类	(52)
三、先天性固定情绪模式与命运	(55)
第六章 复合情绪与复合情绪流变	(56)
一、复合情绪	(56)
二、复合情绪的生理基础与复合情绪模式	(58)
三、复合情感与复合情绪模式的对应关系	(59)
四、复合情绪在个体情绪模式上的特征	(61)
五、改变后天获得性固定情绪模式的条件	(63)
六、非理想性情绪复合——人格扭曲	(64)
七、个体复合情绪的一般特点——不完全体验、自然 合理化与强迫合理化	(65)
第七章 复合情绪流变的规律	(67)
一、个体生活中的复合情绪流变规律	(67)
二、群体生活中的复合情绪流变规律	(69)

三、中国古代智慧中隐含的情绪学规律	(71)
第八章 复合情绪流变障碍	(73)
一、复合情绪流变障碍	(73)
二、情感交流障碍	(74)
三、自我情绪调整	(76)
第九章 情绪表达	(79)
一、语言情绪交流	(80)
二、表情体态情绪交流	(81)
三、情绪伪饰——社交情绪与戏剧化人格	(84)
四、情感认知	(85)
五、情绪感染力	(87)
六、环境情绪与风水学说	(89)
第十章 情绪污染与情绪健康	(93)
一、情绪污染的两种情况——目的性传播 与非目的性传播	(94)
二、几种典型的不良情绪与不良情绪的管理	(95)
三、情绪健康	(99)
四、达到情绪健康的两个步骤	(100)
五、个体情绪健康与群体情绪健康	(102)
第十一章 情绪流变与社交艺术	(104)
一、尊敬本能情绪在社交中的体现——社交礼仪 ..	(104)
二、情绪流变规律在社交中的应用——社交 机变与智谋	(106)
三、异性社交	(113)

四、情绪互感律在社交中的表现——人格

魅力与情操 (115)

第十二章 爱情与情绪健康 (117)

一、爱情观的形成 (117)

二、爱情观与情绪健康 (119)

三、个体爱情观与社会精神文明的联系 (120)

四、健康爱情的基本法则 (121)

第十三章 情商 (124)

一、欲望本能情绪与动机 (124)

二、理性化情绪与理性化动机 (127)

三、动机情绪的培养 (128)

四、情商 (128)

五、情商的自我测定 (130)

第十四章 情绪抵触与人际矛盾 (133)

一、拒绝的艺术 (133)

二、情绪抵触——矛盾的原始起因 (136)

基础理论篇小结 (140)

智能篇

第十五章 情绪与意识 (145)

一、人类情绪反应的特征 (145)

二、意识的特征 (147)

三、情绪反应是意识产生的前奏 (153)

四、意识的情绪学解剖	(156)
五、意识与情绪的本质联系	(161)
六、意识存在的不同层次	(164)
本章小结	(168)
第十六章 情绪与思维	(169)
一、意识是思维的基础	(170)
二、语言文字表达思维的相对性	(175)
三、思维规律的情绪诠释	(181)
四、基本思维活动的线性特征	(187)
五、整合式思维	(190)
本章小结	(193)
第十七章 情绪与智能	(194)
一、智能的含义	(194)
二、智能产生的基本条件	(197)
三、智能的特征	(199)
四、智能产生的基本过程	(200)
五、固定情绪模式与智能倾向	(204)
六、情绪学上的智商	(205)
第十八章 情绪与梦境	(208)
一、梦境中的意识	(210)
二、梦境的组成方式	(220)
三、梦境中的意识表达	(222)
四、梦境产生的机制	(224)
五、梦境的本质	(227)
六、梦境的自我解析	(230)

七、梦的力量	(236)
八、学会与梦“我”的沟通	(239)
第十九章 情绪模式与智能开发	(244)
一、情绪应激态是智力开发的基础	(245)
二、意识整合态是智能开发方法论产生的 重要依据	(250)
三、智能表现的终极趋势与智能进化的必由之路 ...	(253)
四、智能的特殊状态——灵感、思维传感与预测 ...	(256)
五、创造性思维	(260)
六、智力的极限	(263)
第二十章 情绪流变与智力进化	(269)
一、知识与思想的差别	(269)
二、知识进化为思想的规律	(272)
三、错误思想的根源与思想的检验	(273)
四、促进思想进化的根本方法与手段	(278)
本章小结	(280)
第二十一章 情绪左右命运	(281)
一、命运的情绪流变内涵	(283)
二、情绪周期与行为倾向	(285)
三、智商、情商、成功指数	(288)
四、决定命运的情绪力量	(293)
五、生命的价值	(296)
六、成功情绪培养	(298)
本章小结	(303)

第二十二章 情绪与人工智能	(304)
一、人工智能一词的诞生	(304)
二、人工智能与自然智能（人类智能）的差别	(306)
三、人工智能的终极目标猜想	(308)
四、情绪流变系统——人工智能的最后一个尚待 完善的软件系统	(310)
结束语	(312)
附 录	(313)
后 记	(315)



