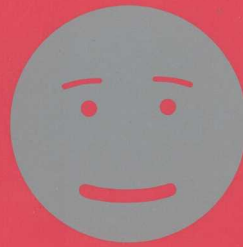
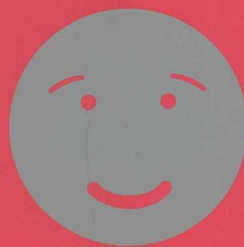




情感过山车

Emotional Rollercoaster

——对9种人类基本情感的科学考察



Claudia Hammond

[英] 克劳迪娅·哈蒙德 著

刘文荣等译

文匯出版社

情感过山车

——对9种人类基本情感的科学考察

Claudia Hammond

[英] 克劳迪娅·哈蒙德 著

刘文荣等译

图书在版编目(CIP)数据

情感过山车：对 9 种人类基本情感的科学考察/[英]
哈蒙德著；刘文荣等译. —上海：文汇出版社，2007. 11

ISBN 978 - 7 - 80741 - 264 - 9

I. 情… II. ①哈… ②刘… III. 情感—研究 IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162292 号

图字：09 - 2005 - 608

Chinese translation Copyright © 2007 by WENHUI PERSS

English language edition Copyright © Claudia Hammond 2005

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd

Simplified Chinese characters edition arranged through Big Apple

Tuttle-Mori Agency, Inc.

情感过山车——对 9 种人类基本情感的科学考察

编 著 / [英] 克劳迪娅·哈蒙德

译 者 / 刘文荣等

责任编辑 / 陈今夫

封面装帧 / 卓东东

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

照 排 / 南京展望文化发展有限公司

印刷装订 / 江苏启东市人民印刷有限公司

版 次 / 2007 年 11 月第 1 版

印 次 / 2007 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 890×1240 1/32

字 数 / 165 千

印 张 / 7.625

印 数 / 1—6 000

ISBN 978 - 7 - 80741 - 264 - 9

定 价 / 18.00 元

本书译者

刘文荣 林笑鸽 郜珂
陆佳 余宁 颜安

前

言 Preface

1944 年 10 月，德国

瑞格躺到他在德国战俘营里的铺位上，开始读那封他期盼很久、最后随红十字救济包一起到达的信。在慕尼黑附近的艾希斯塔特的军官营里，他和其他 600 个战俘睡在 20 人一间的牢房里。大部分时间他又冷又饿，只是因为玛丽奥莉——那个他在战争刚爆发时认识的漂亮舞蹈演员——给他写信，他才坚持了下来。但他最近已有三个月没有收到她的信了。

这个矮小精悍、黑头发的军官最初是在伦敦霍尔蓬帝国剧院遇到她的，那时她是在那里表演的八个年轻女舞蹈演员中的一个。她长得很像某个电影明星，一头金发，双腿修长。只要没有急事需要他赶末班车回家，他就会在表演结束后等在剧院外面，希望见到她。她美貌动人，他为之入迷，但在那么多崇拜者中间，她会注意到他吗？他必须想点办法，才能认识这位人见人爱的舞蹈演员。

他很幸运。他父母的一个邻居认识玛丽奥莉，还答应帮他传递信息。是不是写一封信给她？是的，她一定会喜欢的。要不，约她一起喝下午茶？是的，那简直太好了。瑞格喜出望外，觉得玛丽奥莉就是他的女朋友了，但战争挤了进来。就在第一次约会前，他所属的部队突然开拔，被调往法国里尔；于是，他便安排两个月后再和她约会，因为出于对战争的乐观估计，这位年轻的陆军中尉认为自己两个月后就能回国。他们约定的时间很快就到了，但瑞格却没有回来。玛丽奥莉听说瑞格被列入了失踪者名单，一开始就担心他可能已经死了。然而，消息很快传来，说他在1940年6月12日被德军俘虏了，就在迪耶普南面的圣瓦莱里村。现在，他在德国，是一名战俘。他们的恋爱只能靠通信来进行。

通常，玛丽奥莉的信总使瑞格精神振奋，但这次他在拆信时就觉得有点不对劲。信里的字迹不对，那不是玛丽奥莉写的，而是她母亲写的，而且写的是坏消息。由于伦敦的舞蹈表演早已无法进行，加上想为战争出点力，玛丽奥莉便到军需部去工作，成了一名军需品护送员。她和另外25个年轻姑娘一起住在肯特郡的一座庄园里，每天都要出去征集军用货车，看看它们适合装载什么货物，然后还要试开一段路程，通常是看看它们能不能及时刹车，以备军用。但有一天早上，玛丽奥莉肚子痛得无法工作，其他姑娘出去时就让她一个人留在庄园里。两小时后，她听到熟悉的飞机引擎声在头顶上轰鸣。听上去好像是一架小飞机在空中盘旋，但突然之间，引擎声停止了。她等着，知道它要投弹了，心里暗暗祈祷炸弹不要落在她头上。她已经习惯了那漫长的10秒或者11秒，那决定她生死的一刻。过后，她往往会听到不远处传来爆炸声，说明她至少还能活下去。可是，这一回却不一样。炸弹直接落到了庄园的屋顶上，把上面的三层楼全炸塌了。玛丽奥莉

被埋在瓦砾堆里，她奋力想爬出来，却被一根倒下的橡木柱子压住了双腿而动弹不得。她痛苦地躺在那里，想喊，又喊不出来，周围静得可怕，这时她听到邻居在对赶来的消防队员说，这座房子里幸好没人，因为那些姑娘全都出去工作了。不，他们不能把她留在这里。不要走！当她听到消防队员的声音渐渐远去时，终于忍着痛喊了出来，但即使人们听到她的喊声之后，仍得用手把压在她上面的碎砖断木一点点移开，所以花了四个小时才找到她。急救人员发现她的脊椎和骨盆已被严重压伤，双腿又被那根木柱子紧紧压着，认定只有一种办法才能把她弄出来——玛丽奥莉听到他们在她头顶上讨论：“看来没有办法了，只好截掉她的腿。”她坚决不让他们这么做，要求他们再想想办法。只要不截她的腿，不管怎样，她都不在乎。他们想尽办法总算把她弄了出来，但最后经医院检查，她的情况还是很糟，骨盆有五处骨裂，脊椎有两处骨折，因而下半身已永久瘫痪。

在战俘营的铺位上读着那封信，瑞格想象着可怜的玛丽奥莉被困在碎砖下的情形，同时也回想起了自己就在几个月前险些被活埋的可怕经历。那时他们在挖一条地道想逃出战俘营，他前面的一个军官不当心扯动了一根缆线。地道的顶部塌了下来，而他正好趴在那里，被落下来的泥土、石头和灰尘压得一动也不能动。他很害怕，大声喊叫前面的人。这时，他听到后面有声音。他的几个朋友正一面爬着、一面扒开乱石来救他们了。他感觉到他们抓住了他的脚踝骨，然后，当他们把他往后拖时，他感觉到有点痛，因为大腿和膝盖上的皮擦破了。最后，当他回到阳光下时，他发现自己除了腿部有点擦伤，竟然安然无恙，但是当他们接着把他的朋友拖出来时，他惊呆了；那个朋友已触电身亡。

回想过这件可怕的事情之后，瑞格又想到了玛丽奥莉。这

时,愤怒取代了恐惧。德国人不管怎样对他都可以,但他们怎么可以朝一个像玛丽奥莉这样可爱的姑娘扔炸弹?他们怎么能这么做——她没做错什么,而他们竟使她半身瘫痪!他猛地从铺位上跳起来,冲出房间,一看到几个德国卫兵,就朝他们吐口水。随即,他便发现自己被关进了单人地牢。若在平时,他并不在乎这种惩罚。住在一个有600个军官的拥挤不堪的战俘营里,他几乎没有一个人独处的时间,所以被关进地牢倒还比其他地方清静一点。但这次他却孤独难熬,因为他既对德国人感到愤怒,又为自己无法安慰可怜的玛丽奥莉而感到悲哀。此外,还有第三种感情,那就是希望。他最大的希望,就是希望玛丽奥莉或许会好起来。

玛丽奥莉在医院里同样满怀希望,相信自己会重新学会走路;与此同时,瑞格仍在战俘营里,等待着战争的结束。战俘营里的低级军官是要到当地农场去干活的,但像瑞格这样的军官,根据日内瓦战俘协议,则不必工作,除非是做某种“自愿性工作”——如把绒毛收集起来放到火上烧掉。其余的时间,他们主要是忙着再次想办法逃出去。瑞格由于多年来营养不良,知道自己是没法过逃亡生活的;你必须足够强壮,才有可能活下去,但即便是帮助别人逃跑,也给了他希望。尽管多年的战俘生活沉闷而屈辱,但他和他的战俘兄弟们偶尔也有欢乐的一刻。“看到一些可笑的事情,总能使我们高兴一阵。这其实是些小事。譬如,在操场上有个德国人的帽子被风吹掉了,我们大伙就拍手叫好,哈哈大笑。”他们特别希望有人把一些“特殊用品”偷偷带进战俘营。这些“特殊用品”包括钢笔、剃须膏,或者诸如此类的东西。反正,这类东西里要有某种化学物质,弄在衣服上会留下洗不掉的污痕或者难闻的气味。当德国卫兵走过时,战俘们就会把这类东西里

的化学物质弄到他们的制服上。由于卫兵每人只有一套制服，而弄在上面的化学物质又是洗不掉的，所以他们只好穿着脏兮兮的或者臭哄哄的制服值勤——刹刹德国人的威风，长长英国人的志气。

像欢乐和悲哀这样的情感，大凡来去匆匆，但对瑞格来说，另外两种情感——即愤怒和希望——却持续了很长时间。愤怒，是针对德军的，原因是他们对玛丽奥莉、对他的战俘兄弟的所作所为；希望是坚定不移的，即希望盟军赢得战争，希望自己能早日回家。实际上，希望在那些英国战俘的生活中是带有强制性的。只要有谁显得悲观绝望，马上就会有人来激励他。“不要灰心”成了基本准则。赢得战争肯定只是时间问题。所以，有许多理由可以让人高兴。很快就会有一天，他知道，他将和玛丽奥莉——那个他已爱了多年却从未正式见过面的漂亮舞蹈演员——第一次约会。

瑞格和玛丽奥莉的故事是个爱情故事，但也是个充满愤怒、厌恶、喜悦、恐惧、悲哀和希望的故事。对于他们的故事来说，这些情感是关键所在。它们构成了那一段经历。

在 20 世纪的大部分时间里，在心理学的其他领域取得进展的同时，情感却一直没有被认为是心理学研究的重要课题。情感总被认为是一些含含糊糊的东西，而且会扰乱理性思维而对我们的行为产生不良影响。情感没有受到重视而成为研究对象，是因为它们被认为难以把握和量化；所以，人们宁可花时间研究一些比较容易精确定义的课题，如记忆、知觉和学习等。最近 10 年间，一股突然出现的研究情感的热潮使这一领域发生了戏剧性变化。

然而,还是有人坚持认为,只要我们不为自己的情感所左右,生活就会更好;因为情感随时都会产生,迫使我们言不由衷,想入非非。其实,只要对情感加以较深入的审视,并辅之以来自神经学、心理学和生物学方面的研究,我们便能清楚地看到,每一种情感都比我们认的要玄妙得多,也有用得更多。

在本书中,我选择了9种情感加以详细探讨。关于哪些情感才算真正的情感,研究者之间是有争议的。但我相信,这里选择的9种情感都非常重要——因为它们能最大限度地说明我们是如何面对世界的,以及我们的头脑是如何和我们的身体发生相互关系的。粗看之下,这些情感似乎大多是消极的,而非积极的,但通过本书考察之后便马上就能看到,情感是不可能简单地分出好坏的。

在本书的大部分章节里,我所关注的是情感的日常情况,而非极端表现。显然,研究情感是为了使我们了解自己的情感。就如身体会对强烈的情感做出反应,心跳加快或者浑身发抖,我们的心理也同样受制于我们的情感。譬如,实验证明,即使你根本不想微笑,只要用脸部肌肉做做微笑的样子,你也会稍稍觉得愉快一点。由于有了先进的脑部扫描技术,而且对于研究者来说,重要的是使用脑部扫描仪的费用已不再昂贵,我们现在还有可能直接观察到大脑在某种情感出现时会有怎样的反应。观察的结果是:并不是大脑的同一部分受到恐惧或者愤怒的刺激,而是不同的情感在使用大脑系统中的不同的组合。这样的调查是探明各种情感有何功用的第一步,但这种对大脑化学反应和我们的感觉方式之间的联系的理解,并不意味着我们注定要受制于我们的“情感大脑”,是固定不变地对某种情况做出某种反应的。外部世界的种种事件,甚至我们对那些事件所选择的思维方式,始终都

有可能对大脑的化学反应产生影响。唯有在所有这些层面上考虑情感,我们才能看到完整的画面。

情感的特殊的一面是,尽管人的一生会发生巨大变化,但我们对情感的感知方式却是终生不变的。当一个老人的快乐时光业已变为令人感慨万千的回忆和思绪时,他的情感却仍然和一个快乐的小孩一样,而且无论是这个小孩,还是那个老人,都会做出相同的、使人联想到快乐的脸部表情。

不是所有的情感都是能观察到的,也不是所有的情感都是一出生就有的。就如一个婴儿往后要经历人生的不同阶段,他对情感的理解也会随着他的成长而发生变化。所以,我在本书中将从喜悦和厌恶这样的原始情感开始,一路追寻到我们长大成人后才有的那些情感,如愧疚,而最后一种情感,我相信对人的一生来说也是非常重要的,那就是希望。在这过程中,我还将探讨这样一些问题,即:流泪有何作用?为什么你的耳垂长短可能和妒忌有关?为什么人们连含有自己唾液的水也不愿意喝?以及,希望是否会使你多活几年?

目 录 Contents

前 言 / 1

第一章 喜悦 / 1

新凉鞋的重要性 / 2

喜悦的大脑 / 5

运动的喜悦 / 11

微笑 / 16

一个练习 / 20

笑的雨伞 / 20

笑的流行病 / 22

喜悦的目的 / 23

有令人喜悦之法吗？ / 27

第二章 悲伤 / 30

悲伤的目的 / 32

悲伤的脸 / 35

悲伤的心灵和悲伤的肉体 / 37

抑郁的诊断 / 39

为何只有某些人会患抑郁症？ / 41

哭泣的奥秘 / 44

蔡司腺、曼氏腺和赫尔纳腺窝 / 47

眼泪传递的信息 / 50

惊讶五重奏 / 51

第三章 厌恶 / 56

我们是如何学会厌恶的？ / 58

厌恶的大脑 / 60

个体的厌恶反应 / 61

对厌恶感的抑制 / 64

厌恶的目的 / 65

一袋令人恶心的东西 / 67

错位 / 72

楼梯扶手上的一块肉 / 73

对厌恶的兴趣 / 75

厌恶的乐趣 / 79

通过厌恶诋毁他人 / 82

第四章 愤怒 / 85

为何而愤怒? / 89

自败之怒 / 89

何时开始愤怒 / 92

工作中的愤怒 / 95

愤怒和大脑 / 97

生闷气不好? / 101

21 世纪的愤怒 / 105

第五章 恐惧 / 108

恐惧感如何演变而来 / 111

恐惧的大脑 / 113

恐惧的身体 / 116

致命的恐惧 / 117

恐惧机制的故障 / 120

恐惧的记忆 / 122

寻求恐惧感 / 126

恐惧之心 / 129

第六章 妒忌 / 133

不太可靠的外部特征 / 144

当妒忌成为问题之时 / 146

病态妒忌 / 147

妒忌的目的何在? / 149

妒忌和羡慕 / 155

第七章 爱情 / 159

爱情是基本情感吗? / 162

科学研究爱情可能吗? / 165

为何要有爱情? / 166

性吸引力的秘密 / 169

爱情何时产生? / 171

爱情对你有好处 / 173

爱情荷尔蒙 / 174

你在热恋吗? 我们需要你的大脑 / 176

陌生的环境 / 179

第八章 愧疚 / 184

我们是如何学会愧疚的 / 186

愧疚是无用的情感? / 190

愧疚时的表情 / 194

发热的脸, 愧疚的心 / 195

不知愧疚 / 196

幸存者的愧疚 / 199

第九章 希望 / 205

希望的重要性 / 207

持久的希望 / 211

希望与健康 / 213

修女长寿的秘密 / 214

过高的希望 / 217

后记 / 220

第一章 喜 悦

2003年1月,有报道说,由于全球气候变暖,伦敦不会下雪了。但过了不到一个星期,我在星期三早晨醒来时,却觉得窗外格外安静——高低不平的石板路上没有了手推婴儿车的声响,也没有了商店外面那些手推货车磕磕碰碰的声音。这很可能意味着一件事——下雪了。这时候,只有小孩的哭声比往常更大,因为他们不得不去上学而不能自由自在地玩雪。我在家里工作也时不时会抬起头来看雪花,想着雪是不是会比往年积得更厚。下午,我再也忍不住不去看雪,于是就和同伴一起去了普里姆罗斯山。在那座山上,有一个小小的公园,从那可以看到伦敦动物园里的兽笼,还可以看到远处伦敦城里排成一条线的路标:多姆路、金丝雀码头和邮局塔。我们原以为星期三下午公园里会很空,可那天早有成百人聚集在那里。到达山顶的一块柏油碎石铺成的平地后,我们觉得那里的气氛和往常有些不一样,甚至和在晴朗的周末到这里来放风筝或野餐时的感觉也有所不同。这种不同,就是有一种喜悦——因为意外看到降雪而感到的由衷的喜悦。陌生人相互微笑,这是只有过年时才有的合欢景象。上山的人都带着硬纸板盒

子和塑料袋——不管什么东西，只要能用来滑行的都可以。尽管孩子们没来，这里仍然堆起了很多雪人，有一个雪人头上还插了几十根细细的树枝当作头发。有三个男人带着滑雪板欢天喜地跑上山来，后面跟着当地一家报社的摄影师，要把他们滑雪的情景拍摄下来。有一对男女拿着一大卷塑料袋，在分发给那些敢于裹着塑料袋从山上滚下去的人。从他们的微笑中，你可以看出人人都很兴奋。这是一种意外的、却又令人神往的喜悦。他们全都不是孩子。这时孩子们都在学校里。在孩子们用功读书时，大人们在外面玩，当然是一种特殊的喜悦。有一群人还开始滚雪球。雪球越滚越大，没多久就变成一个大大的雪球，并从山上滚了下去。雪球撞到一棵树上，碎了，所有的人都哈哈大笑。

这种喜悦不是预料中的。平时，若有可能，我们也会花时间和精力去“制造”喜悦——譬如，安排时间和朋友见面，或者找一家餐馆美美地吃上一顿——预期由此而使自己感到喜悦。确实，食物、性，或者一个热水澡，都可以让人感到喜悦，但出其不意的喜悦却更加难能可贵。无论是片刻，还是稍长久一点，这样的喜悦都是真正发自内心的。我曾采访过一个男孩，他告诉我说，他曾因为赢了一场足球赛而喜出望外，整整三天都兴奋不已。

如果要列出一些情感，人们通常总是先想到幸福感。大部分情感研究者也都把幸福感列为一种基本情感，但人们在提到幸福感时却更愿意说“喜悦”，因为喜悦是一种此时此刻的情感。幸福感是指一种基本心理状态，喜悦则是一种出现在某一特定时刻的情感。

新凉鞋的重要性

我们都喜欢克比特海滩——即从奥尔德尼的海峡岛一端的城