

大学生 情绪管理能力

与心理健康

王飞飞 / 著

DAXUESHENG
QINGXU GUANLI NENGLI
YU XINLI JIANKANG



西南财经大学出版社

大学生 情绪管理能力

王飞飞 / 著

与心理健康

DAXUESHENG
QINGXU GUANLI NENGLI
YU XINLI JIANKANG



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生情绪管理能力与心理健康/王飞飞著. —成都:西南财经大学出版社,
2016. 5
ISBN 978 - 7 - 5504 - 2343 - 5

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—情绪—自我控制②大学生—心理健
康—健康教育 IV. ①B842 - 6②B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 049138 号

大学生情绪管理能力与心理健康

DAXUESHENG QINGXU GUANLI NENGLI YU XINLI JIANKANG

王飞飞 著

责任编辑:冯梅
助理编辑:魏玉兰
封面设计:墨创文化
责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	四川五洲彩印有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	9
字 数	160 千字
版 次	2016 年 5 月第 1 版
印 次	2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 2343 - 5
定 价	50.00 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。

序 言

大学校园是许多少年向往的地方，也是许多已经毕业的青年无比怀念的地方。教室里的凝神思考，讲台上的高谈阔论，草坪上的促膝谈心，书桌旁的技艺切磋，小路边的朗朗晨读，球场上的酣畅挥汗……都是大学里最难忘的回忆。在这里，他们度过了自己人生中最美好的岁月，他们从不谙世事的孩子成长为社会中的一员；在这里，他们度过了自己人生中最纯粹的岁月，不像高中生活那样充满了升学的压力，可以在知识的海洋中尽情地遨游，可以跟同学尽情欢笑；在这里，他们伸出了自主探索社会的触角，大学校园已不是封闭的象牙塔，外面的世界以各种方式在大学生的心里激荡起阵阵涟漪。

当今世界科学技术飞速发展，国际竞争日趋激烈，中华民族已踏上伟大复兴的征程，创新驱动发展已成为必然，高等教育的重要任务之一就是培养幸福进取的劳动者和专门人才。大学生是国家的栋梁，是国家未来人才的主力军，良好的心理素质是大学生成才的重要保证。大学生正处于青年期向成年期的转变阶段，处于逐步走向成熟、独立的时期，一系列的人生课题需要去解决，如专业知识的储备、智力潜能的开发、个性品质的优化、择业的选择、为将来的家庭生活做准备等。由于大学生的心理发展尚未完全成熟，自我调节和自我控制能力还不强，在处理学习、社交、爱情、择业、挫折等复杂问题时，常常会内心矛盾冲突，出现烦恼、焦虑、苦闷等消极的情绪。加之大学生是社会生活中最敏感的群体，时代的变迁和冲击在他们的心灵中引起的激荡最为明显、最为强烈；现代社会竞争激烈，各种文化思潮的冲击、多种价值观念的冲突，使大学生需求过高但满足相对不足，心理压力大但排遣心理能力不足，心理刺激集中但转移空间不足，这些矛盾都可能使他们产生心理问题或心理困扰。国内外的研究表明，大学生心理问题的发生率为10%~30%，心理障碍已成为大学生休学、退学、死亡的主要原因，心理健康问题成为大学生健康成长的主要障碍之一。

2004年，云南大学校园发生了轰动全国的马加爵杀害4名同学的刑事案

件。此案件由于作案者为大学生且出身卑微、手段残忍，引起了社会各界的关注。马加爵曾被评为“省三好学生”，于2000年就读于云南大学生化学院生物技术专业，其杀人的起因是打牌争执：打牌过程中马加爵认为同学的话伤害了自己的自尊心，转而动了杀机，用极其残忍的手段先后杀害了4名同学，而后逃窜，最后被抓捕。

2013年3月，复旦大学上海医学院2010级硕士研究生林森浩将其做实验后剩余在实验室内的剧毒化合物带至寝室，注入饮水机槽，室友黄洋早上起床后饮水中毒，10天后医治无效死亡。经警方查明，林森浩因生活琐事与黄洋关系不合、心存不满，林森浩对黄洋的不满日积月累以致最后做出疯狂举动。林森浩最终于2015年被判处死刑。

.....

以上大学校园的悲剧案例令人扼腕叹息！另外，全国范围内各学校每年因为各类心理原因选择结束自己生命的自杀学生人数一直不容小觑！

每位大学生都会经历丰富多彩的校园生活——挫折与成功、悲伤与喜乐、自卑与骄傲、苦楚与欢笑、酸涩与甜蜜，情绪对大学生的心理健康有着重要的影响。情绪是个体行为的重要驱动力，它影响着人们认知活动的方向、行为的选择、人格的形成以及人际关系的处理。处在青年期的大学生，心理上正经历着急剧的变化，情绪起伏波动大，情感体验丰富、复杂，容易陷入情绪困境。这一特点必然会影响到大学生学习、生活等各个方面，长期持续的情绪不良会危害大学生的身心健康。

国务院印发的《2010—2020年国家中长期教育改革和发展规划纲要》中明确提出“加强心理健康教育，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强”，各高校都专门成立心理咨询室，配备心理咨询老师，建立大学生心理档案。从政策文件的颁发和各高校的行动中，不难看出国家及相关部委、各高校对大学生的心理健康教育非常重视，力图大力推进心理健康工作，促进大学生的身心健康。

因此，本研究关注大学生的心理健康，以情绪管理能力为切入点，构建大学生情绪管理能力的结构维度，力求编制出符合大学生实际情况，具有较高信效度的情绪管理能力测量问卷，以考察大学生情绪管理能力的现状、存在的问题、问题产生的原因，以及大学生情绪管理能力与心理健康的关系，并提出相应干预对策，同时采用质性研究的方法，探讨大学生情绪管理能力与心理健康的影响因素，这对于提高大学生的心理健康水平有着极为重要的社会现实意义。

目 录

第一章 大学生情绪管理与心理健康的综述 / 1

第一节 情绪管理能力研究概述 / 1

第二节 大学生心理健康研究概述 / 24

第三节 情绪管理与心理健康的关系研究概述 / 37

第四节 已有研究述评 / 40

第二章 理论依据与研究构想 / 42

第一节 理论依据 / 42

第二节 研究构想 / 45

第三节 价值与创新 / 46

第三章 大学生情绪管理能力问卷的编制 / 48

第一节 初始问卷维度与题项的确定 / 48

第二节 初始问卷的施测与分析 / 50

第三节 大学生情绪管理能力正式问卷的形成 / 55

第四章 大学生情绪管理能力测评 / 59

第一节 大学生情绪管理能力正式问卷信效度检验 / 59

第二节 测量对象与测量工具 / 60

第三节 结果分析与评价 / 61

第五章 大学生心理健康水平测评 / 74

第一节 测量对象与测量工具 / 74

第二节	大学生心理健康调查结果与全国常模的比较 /	75
第三节	大学生心理健康特点 /	77
第六章	情绪管理能力影响大学生心理健康的量化分析 /	81
第一节	相关分析 /	81
第二节	回归分析 /	84
第三节	大学生情绪管理能力与心理健康的关系 /	87
第四节	量化分析研究结论 /	88
第七章	情绪管理能力影响大学生心理健康的质性研究 /	90
第一节	质性研究的过程 /	91
第二节	自我意识觉醒程度是情绪管理的关键因素 /	95
第三节	自我悦纳是情绪管理的重要前提 /	98
第四节	指向过程的情绪管理策略 /	99
第五节	自我意识觉醒悖论、爱的缺乏和健康中产家庭的优势 /	102
参考文献	/	108
附录 1	大学生情绪管理能力开放式问卷 /	123
附录 2	大学生情绪管理能力问卷（初测卷） /	125
附录 3	大学生情绪管理能力问卷（正式卷） /	131
附录 4	SCL-90 症状自评量表 /	134
后记	/	138

第一章 大学生情绪管理与心理健康的综述

第一节 情绪管理能力研究概述

情绪管理是一个既古老又时新的话题。传统的中国中医中有“怒伤肝，忧思伤脾”的观点，反映了朴素的情绪调节管理影响身心健康认识；在西方，有“保持头脑冷静的人才能成功”“让你的情绪作你的向导”等古老谚语，反映了西方哲学家们对情绪管理的关注；在当代，也流行着这样一些观点——“一个人若要成功，80%来自情商”“请平和地对待孩子，最伟大的教育是妈妈的情绪”。然而，情绪管理作为心理学相对独立的研究领域，最早起源于20世纪80年代。以下将从情绪的定义、功能、情绪管理的定义及其过程模型等方面对相关研究进行综述。

一、情绪

个体的情绪通过影响决策、行为的方式影响问题解决的进展，如果情绪在适当的时间点、以合乎情景的强度和合理的方式呈现，则能够提升个体的心理水平和解决问题的能力，改善个体与他人之间的人际关系，最终促进社会文明。情绪管理是社会文明的重要组成部分。与之相反，如果情绪在不当的时间点，以不合时宜的强度或不为接受的方式呈现，则会导致个体的不良心理状态、人际交往的问题和社会冲突的产生。大学生在与同学、室友、恋人、陌生人等相处过程中，不可避免地会发生一些误会或者冲突，并产生各类情绪，如果不能采取适应性的情绪反应方式，或者情绪反应的强度与情境匹配不佳，则可能导致大学生与他人之间、与组织之间出现沟通不畅，进而引发各类问题的

升级。

情绪和情绪管理如此重要,要想了解情绪管理,其基础工作是将管理的对象——情绪进行庖丁解牛般的分析。

(一) 情绪的定义

1884年,美国心理学奠基人威廉姆斯(William James)曾撰写文章讨论情绪是什么,如今几百年过去了,当代的心理学家们仍然在讨论这个话题。有人曾拿“时间”的定义与“情绪”的定义作比较来说明对情绪进行定义的难度:每个人都在切身地感受时间,但是却无法精准地定义时间;每个人都在切身地体验情绪,却也无法精准地定义情绪。然而,还是有许多学者试图定义情绪。比较常见的定义方式如下:情绪是推测出的对刺激的复杂反应系列,包括认知评价、主观改变、自主神经、行为冲动和行为(Plutchik, 1982);情绪是一种对外部刺激事件产生的普遍性和功能性反应,临时整合生理、认知、现象学和行为的通道,以便于在当前情景中采取强适应性和环境塑造性的反应(Keltner & Shiota, 2003);情绪是对一系列主观认知经验的通称,是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态,包含语言、生理、行为和神经机制互相协调的一组反应。^①人类的情绪也来自物竞天择和优胜劣汰,来自生物性能的演化,有着深刻的进化意义上的功能。远古的时候,情绪可以为人类的生存所面临的问题提供解决的方法,比如当有猛兽来临时就产生恐惧情绪并决定拔腿而逃,当有敌人试图占领领地时就生气愤怒,睁大双眼、怒发冲冠以吓跑敌人。所以,情绪是生理反应和主观感受的综合,同时也是有目的地进行社会表达的方式,情绪是复杂多元的综合。^②

情绪源于情境性意义,即个体进入某一情境后,该情境对于个体的意义正负性和意义的强度大小。意义的正负性来自于该情境与个体目标的匹配程度——如果情境的意义与个体的目标相匹配,则产生正性情绪;如果不匹配,则产生负性情绪。意义强度大小来自于这个目标在个体自我意识中占据的位置——如果处于自我意识的中心地位,则情绪的强度大;如果目标处于自我意识中的外围位置,则情绪的强度较弱。如四位大学生同住一个宿舍,甲同学第二天早上要参加考试,但是晚上十二点了其他三位同学还在聊天,丝毫没注意到甲已经早早上床准备休息,在嘈杂吵闹的环境下辗转反侧无法入睡。当前情

① Fox, Elaine. Emotion science: An integration of cognitive and neuroscientific approaches [M]. New York: Palgrave MacMillan, 2008: 16-17.

② Izard, C. E. Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive development [J]. Psychological Review, 1993, 100: 68-90.

景与甲同学的目标——第二天想要顺利通过考试不匹配,因此给甲带来负性情绪,甲会感到生气。如果第二天早上的考试对于甲来说不太重要,那么甲可能会轻声抱怨几句,如果这个考试对于甲来说非常重要,那么甲可能会比较愤怒。

情绪现象本身是包含多方面的,包括主观体验、行为反应、神经生理系统变化等(Mauss,等,2005)。在情绪发生的时候,以下五个方面几乎同时协调进行。^①

(1) 认知评估:注意到外界发生的事件或人物,认知系统自动评估该事与个体目标的匹配程度,因而根据匹配程度触发情绪反应的正负。如亲人过世,认知系统把此事评估为重大负面事件。

(2) 身体反应:身体自动反应从而使主体适应这一突发状况,驱赶危险物或者远离危险物,趋利避害。如被人激怒,血压会上升,脸涨红,又如意识到亲人的死亡已经无法挽回,当事者神经系统觉醒度降低,全身乏力,心跳频率变慢,甚至有可能昏厥。

(3) 感受:人们体验到的主观感情。如在亲人过世后,当事者的生理和心理都产生反应,这些反应统称为“悲伤”。

(4) 表达:面部和声音变化表现出当事者的情绪,这是为了向周围的人传达情绪主体对一件事的看法及其行动意向。如看到亲人过世,主人深锁双眉,嘴角向下,哭泣,这就是悲伤。对情绪的表达方式既有人类的共性,也有各地文化差异导致的独有的成分。^②

(5) 行动的倾向:情绪会产生行为的动机。例如亲人过世后,为避免睹物思人会将亲人的物品打包收藏,选择搬家,或者希望找人倾诉,愤怒的时候会捶桌子、摔东西,甚至产生攻击性行为等。这些行为都是个体趋利避害的行为表征,搬离过世亲人的居住地是为了回避、逃离悲伤情绪产生的情境源;愤怒的时候产生攻击性行为是为了威慑危险刺激源。

综合情绪的源头和情绪的反应,可以得出情绪的情态模型(Modal Model)(如图1-1所示)。个体进入情境,注意到情境中的部分元素,对该情境进行评估,包括对情境的熟悉度、效价及相关价值进行评价(Ellsworth & Scherer,

① Scherer, K. R. What are emotions? And how can they be measured? [J]. Social Science Information, 2005, 44: 693-727.

② Mascolo, M. F., Fischer, K. W., Li, J. Dynamic development of component system of emotions: Pride, shame and guilt in China and the United States [M] //R. J. Davidson, K. R. Scherer, H. H. Goldsmith. Handbook of affective sciences. New York: Oxford University Press, 2003.

2003)。情境评价产生了包括主观体验、行为和神经生物反应系统的变化，而这种变化通常会改变引起反应的最初的情境。这种被影响的情境成为引发新一轮情绪反应的新情境。



图 1-1 情绪的情态模型

（二）情绪的分类

日常生活中常见的单一情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱等，也有一些细腻微妙的情绪如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。

目前心理学界在情绪分类上分为两大观点：一种观点认为情绪可以划分为完全不同的几大类；另一种观点认为，各类情绪本质是一样的，只是程度上不同，不同的情绪如光谱上不同的波段，是一个渐变的过程。

支持情绪分类的学者普遍认为，情绪可以分为两大类：与生俱来的“基本情绪”——与原始人类的生存繁衍息息相关；后天学习到的“复杂情绪”——必须经过后天的社会交往才能学习到。

全人类共同具有十多种“基本情绪”，常见的有：喜悦、愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、惊奇，这些情绪与生理反应紧密相关，具有以下特点^①：①本能性。这些基本情绪在人类生命的初期就存在，是先天遗传的，而非后天习得。基本情绪是人类进化的结果，是全人类所存在的共性特点。②普遍性。对于这些基本的情绪产生所面临的情境是基本一致的，即同一情境产生同一种基本情绪。③相似性。情绪的表达，如表情、眼神、动作、声音等会随着个体的不同而有所不同，但是这些基本情绪的表达方式在全人类中基本一致，基本情绪有着相类似的生理模式。④生理特异性。每种基本情绪都对应一定的生理反应模式和大脑特定区域活动。与基本情绪相对应的复杂情绪会在特定社会条件下产生^②，常见的复杂情绪有窘迫、内疚、害羞、骄傲等^③。

① Ekman, P., Davidson, R. J. The nature of emotions: Fundamental questions [M]. New York: Oxford University Press, 1994.

② Solomon, R. L. The opponent-process theory of motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain [J]. American Psychologist, 1980, 35: 691-712.

③ Izard, C. E. The psychology of emotions [M]. New York: Plenum Press, 1991.

另外有一些学者认为,各类情绪之间不是分离割裂的独立概念,而是在同一个光谱上逐步递增的序列排布。如 Robert Plutchik 认为,四个情绪光谱的两极是以下八个基本情绪:欢乐与悲伤的两极、愤怒与恐惧的两极、信任与怀疑的两极、期待与惊喜的两极。不在这四个极点的复杂情绪则由基本情绪混合产生。复杂情绪产生的原理就好比红、黄、蓝三原色可以混合成很多种颜色一样。举例而言,愤怒和厌恶两种基本情绪混合后是鄙视的复杂情绪;不信任和恐惧的基本情绪混合后产生的是不安的复杂情绪;欢乐和信任的基本情绪混合后是爱的复杂情绪。^①

根据激发情绪的原因,还有一些神经学者把情绪分为“经典情绪”和“稳态情绪”。经典情绪包括爱、愤怒和恐惧等,通常由外界环境引发,通过视觉、听觉、触觉、味觉等感受器官影响主体^②,如闻到蛋炒饭的味道,就回忆起小时候妈妈经常做的蛋炒饭,产生爱的情绪;听到某一首音乐,回忆起是高三备考期间经常听到的,于是产生恐惧的情绪。“稳态情绪”是人体内部稳态失调产生的,包括疼痛、饥饿、口渴和疲劳等。这些情绪由内感受器传达给中枢神经系统,促使主体采取相应的行动,以恢复身体平衡系统的稳定,如血糖下降使人感到饥饿不安,必须去寻找提供能量的食品。^③ 稳态情绪由大脑中相对低级的部分产生,其强度只有达到一定的阈限才能引起个体主观意识的关注;如果其强度发展到极强烈的情况,则可以控制大脑较高级的区域,包括产生理性思考的额叶。^④ 比如疼痛,如果程度较轻,则不容易被个体所觉察;如果强度加大,达到个体所无法忍受的程度,则要占据个体理性思考的额叶,导致个体思考无法转移到疼痛以外的其他对象。

(三) 情绪的功能

1872年,查尔斯·达尔文的《人与动物的感情表达》阐释了情绪的意义,他认为情绪能够帮助动物们适应环境。表达情绪和表现动物的身体特点有同样作用,例如一条狗在自己的领地被人或者其他狗侵犯,它就会愤怒并大声地发出叫唤,这种情绪及引发的行为试图让侵犯者认为这条狗比实际上更具有攻击

① Plutchik, R. Nature of emotions [J]. American Scientist, 2002, 89: 349.

② Derek A. Denton. The primordial emotions: The dawning of consciousness [M]. Oxford: Oxford University Press, 2006.

③ Craig, A. D. Interoception and emotion: A neuroanatomical perspective [M] // Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., Feldman Barrett, L. Handbook of Emotion 3. New York: The Guildford Press, 2008.

④ Derek A. Denton. The primordial emotions: The dawning of consciousness [M]. Oxford: Oxford University Press, 2006.

性,从而撤离原本属于它的领地。达尔文认为,情绪是自然选择的产物^①,具有目的性。为了生存,人类必须探索环境,因此会好奇;必须吐出不小心吃入的异物,所以会恶心;必须建立社会关系,所以有了信任;必须避免伤害,因此恐惧;必须实现基因的代际传递繁衍后代,因而有了爱;为了保证自己的利益不受侵犯,必须战斗,所以用愤怒来增强自身的威慑力;而为了获得外物的支持寻求帮助,必须悲伤而后哭泣;对于自己喜欢做的有利的事情,希望再次体验,所以快乐。以上是对动物而言,其实对于人类而言,在他们原始的日常生活中,情绪也发挥着指引他们自动趋利避害的功能,以便于他们做出有利于生存的选择^②:以愤怒为例,尽管在现代社会中,愤怒除了带来人际困扰外并没什么额外的作用,但在原始部落里,愤怒所产生的暴跳、睁大双眼、眉毛上扬等都可以让周围人害怕并由此建立起威望。^③

情绪是自然选择的结果,具有适应性。情绪基因由随机的基因突变而来,有情绪的个体比没有情绪的个体有更多的后代,由于这种自然选择,突变的基因扩散到后续的代际,直到成为全人类都有的基因。比如恐惧的功能是帮助逃避捕食者(Mineka, 2003),骄傲的功能是在特定人群中突出自己的地位(Shariff & Tracy, 2009),愤怒的功能是抗议别人夺走你的东西,这样别人下次就不敢再冒犯你(Lazarus, 1991)。

因此,基于以上观点,情绪具有适应性功能,即由情绪所激发的行为能够帮助个体更好地解决问题。当个体面临对于自身不利的环境时,就产生相应的情绪,情绪的内部功能就启动从而增加了个体解决问题的可能性。从觉察问题到问题解决,包括知觉转换、相关记忆激活、知觉加工偏好及生理变化,所有这些具体的内部加工过程都会促进问题解决朝向行为的发生。另外,情绪还具有外部功能即社会功能,帮助人们建立与所处群体的合作关系,负责承诺、互助,处理人与人之间的复杂关系。比如尴尬,你不小心在众人面前滑倒或者不小心踩到别人的脚,别人就可以从你所表达的尴尬之情中知道你不是故意的,你现在很窘迫,你已经为发生的事情感到难过了(Keltner & Buswell, 1997),于是别人不会因此嫌弃你或者想要还击、报复你,甚至会比较喜欢你 and 信

① Darwin, C. A. The expression of the emotions in man and animals [M]. London: John Murray, 1872.

② Tooby, J., Cosmides, L. The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environment [J]. Ethology and Sociobiology, 1990, 11: 375-424.

③ Gaulin, Steven J. C., Donald H. McBurney. Evolutionary Psychology [M]. London: Prentice Hall, 2003, 6: 121-142.

任你。

某些特定的情绪会同时具备内部功能和社会功能,如愤怒可以保护自己的物品不被侵占,同时也能建立关系,让你身边的人意识到他做错了,若他比较重视这段关系,则可能会采取修复关系的行动。

对于现代人类而言,社会生活中的情绪有以下几方面的意义^①:①交流情感。以婴儿为例,虽然婴儿不能用言语清晰地表达自己的需求,但也能顺利和成人交流,情绪就是其交流工具。婴儿用眼神、表情、动作来表达自己的需求。②影响周围人对我们的态度。人是一个社会性的存在,用哭泣表达悲伤和委屈,用愤怒表达生气,当周围人会觉察到当事人的情绪,并出于社会化交往的思考开始调整对待当事人的态度、言语、行为时,情绪的社会性功能就发挥作用了。③表示善意。笑常用来表达当事人愉快的情绪,但是礼貌性的微笑有时候是用来表达当事人对身边人的善意,比如对认识但不熟悉的邻居微微点头一笑,虽不多言多语,但已经将友善之情表达无遗。

(四) 情绪产生的过程

古希腊至今,许多学者都试图从理论上解释情绪产生的过程。当代情绪理论倾向于采纳多元视角,融合各种理论。

1. 生物学视角

1884年,威廉·詹姆士第一个提出“情绪是动物对外界事件的生理反应之一”的观点。威廉·詹姆士在其论文中提出,身体变化导致情绪体验;而几乎在同一时段,丹麦心理学家卡尔·兰格也发表了相似的理论,因此这一理论被称为“詹姆士-兰格理论”。詹姆士-兰格理论主张:“当身体发生生理变化时,我们感受到这些变化,此即情绪。”这种理论在20世纪不为主流学界所接受,但是当代的神经学证据又再次支持了这个早期观点。人类的情绪,特别是基本情绪,与人体的特定神经反应是相对应的。

人们在日常生活中的所感受到的模式一般是情绪激发行为,如人们因为难过的情绪所以产生哭泣的行为,因为害怕的情绪所以产生逃跑的行为,因为愤怒的情绪所以产生捶胸顿足的行为……但是詹姆士-兰格理论则给出完全相反的解读:刺激引发自主神经系统的活动,产生生理状态上的改变,生理上的反应导致了情绪。^②早期的一些实验支持了这一理论,例如要求被试改变自己的表

① Keltner, D., Haidt, J. Social functions of emotions at four levels of analysis [J]. Cognitive and Emotions, 1999, 13: 505-521.

② James, William. What is an emotion? [J]. Mind, 1884, 34: 188-205.

情,被试可以感受到相应表情所代表的情绪^①,如要求被试做大笑的表情——咧嘴并上拉脸部肌肉,则被试能感受到愉快的情绪,且被试的相应大脑皮层位置得到激活。因此这种理论的启示也被应用在情绪相关的治疗中,例如大笑疗法、舞蹈疗法。但是,詹姆斯-兰格理论在1953年以前却是被主流心理学界所抨击的,批评者认为,詹姆斯所列出的身体只是一般的生物应激反应,它们和情绪并不能产生一一对应。另外一些批评者提出,情绪的产生速度很快,以愤怒为例,这种情绪的产生只需要1/10秒,但是身体变化的速度却要慢很多,神经系统激发腺体,然后把荷尔蒙释放到血液中却需要整整1秒。人们确实感受到了愤怒,但是这种愤怒的生物反应只能强化感情,不能激发感情。^②

由于詹姆斯的理论过于强调情绪发生过程中植物性神经系统所起的作用,引发了很多理论争议。如坎农在自己的学说中认为,情绪体验与生理变化是同时发生的,它们都受制于丘脑的控制。^③

20世纪前期,詹姆斯-兰格理论在众多批评的声音下逐渐沉寂下来。然而之后的神经学发现却在一定程度上再次引发了对该理论的关注。当代学者普遍认为,生理变化并不直接产生情绪,但它伴随着情绪的产生而产生,调节并制约着人们对情绪的感受(参见图1-2)。同时,情绪也可以反向作用于生理变化,从而引发个体选择并采取适应性的行为,例如包括愤怒情绪能够促使个体对试图挑衅的对手采取战斗行为,个体面临无法战胜的对手时恐惧情绪促使其采取逃跑行为等。

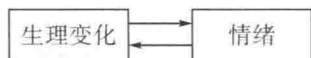


图1-2 生理变化与情绪的关系

关于情绪发生过程中植物性神经系统的变化,神经解剖学家发现,哺乳动物大脑中的三个独立神经回路分别控制三种类型的情绪:①正向行为系统:产生快乐和令人振奋的情绪,使动物产生与周围世界产生交集的兴趣。②战斗或逃跑反应系统:产生恐惧或愤怒的情绪,使动物根据情境和对手的强弱程度判断采取迎战还是逃跑的行为策略。③负向行为系统:产生焦虑情绪,使动物行为僵硬、消极、不够自主,不能很好地应对当下情境。另外,也有研究发现,

① Laird, James. *Feelings: The perception of self* [M]. London: Oxford University Press, 2007.

② Newman, E. B., Perkins, F. T., Wheeler, R. H. Cannon's theory of emotion: A critique [J]. *Psychological Review*, 1930, 37: 305-326.

③ Cannon, W. B. The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory [J]. *The American Journal of Psychology*, 1927, 39 (1/4): 106-124.

神经递质水平对八种基本情绪也有影响。例如低血清素、高多巴胺、高去甲肾上腺素综合作用产生愤怒情绪；兴奋、感兴趣的时候，这三种神经递质水平都提高；羞愧的时候这三种神经传导物质水平都比较低。当人们处于正向情绪状态中时，例如欣赏一幅美好的画面，会让左前额叶皮层这一区域更活跃；而当看到负性图片时，例如看到战争图片，这一区域不活跃。同时，在实验室中，当人为地刺激被试的左边前额叶皮层这一区域时，即便是中性或负性的图片也会使被试产生积极的情绪。这个实验结果从一定程度上支持了詹姆士-兰格理论。

2. 社会文化视角

从社会、文化和认知的角度来看，情绪不仅仅来自上述的生理反应，还受到社会交流方式、信息处理过程和文化背景的影响。如果仅仅从生物学的角度，那么一些诸如骄傲、希望、疏离感等复杂情绪则不能得到合理的解释。例如失望情绪，研究表明这种情绪完全无法从自主神经系统及面部表情得到解释，因此只能从社会文化的角度进行解读——预期及预期的未达成。另外有一些认知心理学家认为，情绪必须经过评价过程才能产生，那么在评价过程中的思考、判断过程可以是有意识的，也可能是潜意识的自动化过程。

认知心理学家认为，造成情绪的直接原因不是直接刺激的外部事件，而是人们对事件的认知。典型例子如奥运会上获奖选手的情绪，获得铜牌选手的愉悦情绪比获得银牌的选手更强烈，前者庆幸自己获得奖牌，后者则遗憾没有拿到第一。玛格达·阿诺（Magda Arnold）在 20 世纪 60 年代最先提出，在外界事件发生后，大脑的边缘系统会自动对该事件定性，判断该事是利是弊，在这种利弊定性的基础上，当事者在潜意识中已经对这件事产生喜好或厌恶，因此产生相应的情绪，然后这种情绪就成为决定当事者对事件是驱进还是避开的动力。理查·拉萨鲁斯（Richard Lazarus）在以上理论的基础上进行了修正，他把情绪的判断过程更加细致地分为两步：第一步是重要性判断，第二步是利弊判断。重要性决定情绪的强度，利弊决定情绪的正负。利弊的判断与个体当前的目标相关，如果事件有利于个体当前目标的达成，则产生正向情绪；如果事件不利于当前目标的达成，则产生负向情绪。至于重要性判断，由于每个人的价值观不一样，因此他们判断事情是否重要的标准也不一样，但现在也存在一些共性，如果涉及以下几个方面，如健康、经济状况、重要亲人、自尊、目标等，该事件就是重要事件。情绪有一些共性，但是也存在文化差异。跨文化研究证明，如果一个人所处的社会环境不同，他的情绪构成也会发生改变。研究人员发现中国和美国两个国家的人对“基本情绪”的认知存在共性，同时也

存在差异。美国人的基本情绪中有喜悦、爱两个正向维度，愤怒、悲伤、恐惧三个负向维度；中国人的基本情绪中有喜悦一个正向维度，爱、愤怒、悲伤、恐惧、羞耻五个负向维度。以上结果显示，中美两国文化下人们情绪的共性在于对喜悦、愤怒、悲伤、恐惧的认知一样，不同之处是中国人把“爱”看做负向情绪，认为“羞耻”也是基本情绪的一种。

从基本情绪向复杂情绪的进化过程是伴随着个体的成长而不断实现量上的增加和质上的加深的。幼儿只能识别少数几个情绪，如快乐、悲伤、恐惧、生气、爱。随着年龄和阅历的增加，更细腻的感情被感知，例如快乐可以被分为欣慰、满足、喜悦、骄傲、乐不可支等。很多复杂情绪是通过后天学习，在不断社会化的过程中得到的，引发情绪的因素、情绪的识别、情绪的强度、情绪的应对、反应的调整等知识会随着年龄的增加和阅历的丰富逐渐积累，最后形成个体的情绪知识库——情绪智力。情绪知识丰富的人、情绪智力高的人可以更恰当地判断一件事发生的意义，对这件事作出恰当的评价，从而产生更具有适应性的情绪反应，作出更恰当的行为，获取更满意的最终结果。相对而言，成年人可以依据不同的情境产生许多复杂情绪，如喜极而泣、知耻而后勇、五味杂陈等，而幼儿则只能产生比较简单的情绪反应，如高兴、伤心、生气等。

（五）情绪的生理反应及测量

元分析研究者发现，在不同情绪时人会表现出不同的心率和指温反应（Cacioppo, Berntson, Larsen, 2000）。悲伤、恐惧、愤怒的情绪下，心率从基线开始缓慢增强，厌恶情绪的心率有轻微下降。愤怒和快乐情绪下，被试的指温显著上升；恐惧和厌恶情绪下被试的指温轻微下降。与恐惧相比，愤怒会引起血压升高，心率和心搏量轻微上升，手指脉搏量和指温也升高。

情绪研究者经常采用多种方法对自主神经系统活动进行测量，一般是在皮肤上连接传感器测量电传导以及某些点的压力和亮度。最为著名的生理测量指标是心率，心脏在收缩时发出微小的电信号，其改变可以被测量到，这种测量方式叫作心电图 ECG。ECG 信号体现与心搏有关的电活动，其 QRS 复合波代表心室的收缩和舒张，Q 点代表收缩的开始，R 点是电活动的峰值，S 是心室舒张，研究者计算 ECG 信号中 R 波之间的平均间隔时间，可以捕捉到更为细微的情绪变化。情绪测量的另一个生理测量指标是血压，因为血压会受到每次心搏的血量以及动脉周围的肌肉收缩的影响。计算机控制的血压检测仪可以利用传感器连接到手腕或者手指上，每隔几秒钟测量一次。研究者一般会区分心脏收缩压和心脏舒张压，即两次心跳之间血流的压力。这种血管收缩的模式也可以通过测量个体的指温来获得。情绪研究者也可以通过测量呼吸相关的压力