

情绪心理学的

12^堂
公开课

觉察并重建自己的情绪

张耀翔◎著

中国心理学会首任会长，中国第一个心理实验室创办者

张耀翔

生动剖析人的情绪是如何运作的，让情绪心理学成为改变内心的力量

本书创作达十余年之久
如能早晚温习，焦虑解除，一身轻松

 华文出版社
SINO-CULTURE PRESS

张耀翔

(1893—1964)

湖北汉口人，毕业于北京清华学堂。曾留美获心理学硕士学位，1928年入选美国《世界名人录》，回国后从事心理学教学及实践研究，先后担任多所大学心理学教授及中国科学院心理研究所特约研究员。创办了中国第一个心理实验室，是中国最早传播西方心理学的学者之一，也是中国心理学会奠基者、中华心理学会首任会长、中国第一本心理学杂志《心理》的创办者兼任主编。

代表作品：《中国心理学的发展史略》
《情绪心理》《心理学讲话》《心理感觉》
《弗洛伊德精神分析学派述评》等。

策 划：品 雅

封面设计： 华夏文化 | 蔡小敏

情绪心理学的 12^堂公开课

张耀翔◎著



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪心理学的12堂公开课 / 张耀翔著. — 北京 : 华文出版社, 2020.1

ISBN 978-7-5075-5227-0

I . ①情… II . ①张… III . ①情绪—心理学 IV .
①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第273156号

情绪心理学的12堂公开课

QINGXU XINLIXUE DE 12 TANG GONGKAI KE

著 者: 张耀翔

出版策划: 品 雅

责任编辑: 曹昌虹

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

电 话: 总 编 室 010-58336239 发 行 部 010-58336267 58336230

责任编辑 010-58336195

经 销: 新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 880 × 1280 1/32

印 张: 6.5

字 数: 106千字

版 次: 2020年1月第1版

印 次: 2020年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5075-5227-0

定 价: 39.80元

版权所有 侵权必究

自序

本书在抗战前就开始写了，前后有十余年之久。为什么写得这样慢呢？因为这只是一部全书的一编，而今分开刊行，其经过见《感觉心理》序文，此地不再细述。

作者每写心理学文稿，总想尽量采用中国的材料，一则与西文互相印证，一则使国人亲切易解。为此，总会花费不少时间向故书堆中发掘。偶有所获，惊喜莫名。中国古代哲学家最重情性研究。其中固然谬论众多，但真知灼见亦是不少，本书所引不过九牛一毛耳。

假若将人类心理生活分作理智与情绪两类，并承认情绪对于人生的影响远较理智为大的话（理由见第一章），则人人有研究它的必要。依靠情绪发展其事业的人，例如教育家、宗教家、文学家、艺术家、政治家、演说家及一切居领导地位的人，尤其应当注意这一类的研究。除了心理学同仁，本书亦献给上述各界人士参考。

张耀翔

目 录

contents

第一章 概论

定义.....	002
情绪与感觉的区别.....	004
哲学家论情绪.....	004
宗教家论情绪.....	006
浪漫派论情绪.....	007
情绪的任务.....	008
情绪天生.....	008
情绪最难实验.....	009
情绪的刺激.....	009
变态和变态情绪.....	010
情绪的共通性.....	011

第二章 情绪分类

情绪分类的困难.....	014
情绪名称.....	019

第三章 情绪生理

脏腑说.....	022
交感神经与情绪.....	024
甲状腺与情绪.....	026
肾上腺与情绪.....	027
脉管状腺与情绪.....	028
其他各腺与情绪.....	028
情绪影响呼吸.....	029
情绪影响身体抵抗电流的能力.....	030
情绪影响代谢作用.....	030
情绪影响循环.....	030
情绪的体内扰动之原因.....	031
肌肉与情绪.....	032
苦乐生理.....	033
《内经》论情绪生理.....	033
嵇康论情绪之生理的影响.....	034

第四章 情绪表现

迪谢纳的实验.....	036
达尔文的实验.....	037
达氏表情原则.....	037
冯特表情原则.....	041
外部表现是语言的一种.....	042
眼与嘴的表情孰多.....	043

哭	044
笑	045

第五章 情绪学说

古今各种情绪学说.....	048
古代哲学家的学说.....	048
笛卡儿的学说.....	049
斯宾诺莎的学说.....	050
詹兰学说.....	053
关于詹兰学说的驳辩.....	056
詹兰学说的主要贡献.....	058
中国固有类似詹兰的学说.....	059
詹兰学说的教训.....	060
康诺的学说.....	060
格瑞的学说.....	062

第六章 原情与杂情

定义.....	066
原情间的天生联络.....	066
原情与冲动.....	067
人类在原情上的个别差异.....	068
杂情种类.....	069
原情组成杂情的途径.....	069
杂情种类详叙.....	072

宗教的情绪.....	073
道德的情绪.....	079
知识的情绪.....	079
艺术的情绪.....	081
感慨.....	081
期望.....	082
羞耻.....	082
害羞.....	082
羞耻的由来.....	083
懊悔.....	083
忧虑.....	084
极端情绪.....	086
气候与情绪.....	088
光线与情绪.....	089
人类在情绪上的差异.....	090
文艺与情绪.....	091
仪式与情绪.....	092
情绪与新观念、新习惯、新生活.....	092

第七章 愤怒

怒的分类.....	096
唐雎论怒.....	098
怒的基础.....	098
怒的感情.....	099

怒别于惧.....	099
怒的原因.....	100
迁怒.....	101
怒的生理.....	102
怒的表现.....	104
怒时语音.....	105
怒笑.....	105
怒与性欲.....	105
怒的起初表现.....	106
怒的进化.....	106
怒的冲动性.....	107
怒与战争.....	107
动物的怒.....	108
怒的变态.....	109
狂怒.....	110
嗜杀.....	110
怒的利弊.....	112
怒的控制.....	113
霍尔的调查.....	115
两性在愤怒上的差异.....	115
愤怒的时期.....	116
怒的可教性.....	117
怒的教育价值.....	117

第八章 恐惧

恐惧的初现.....	120
恐惧的生理.....	120
天生的恐惧.....	122
恐惧的本来刺激.....	122
怕黑暗.....	126
怕响声.....	127
痛苦惧与厌恶惧.....	127
恐惧与厌恶.....	128
恐惧与体质.....	128
男勇女怯的养成.....	129
正常的恐惧.....	129
变态恐怖.....	130
变态恐惧的起因.....	133
怕血.....	134
不知怕.....	135
疑惑.....	135
两性在恐惧上的差异.....	136
恐惧与精神病.....	137
勇怯一人兼有.....	137
恐惧适应.....	138
恐惧的控制.....	139

第九章 自觉

自觉的种类.....	142
自觉的生理.....	143
自觉是形成许多杂情的元素	143
自觉的利益.....	144
自觉的来源.....	144
无节制的自觉.....	145
自尊狂.....	145
自卑狂.....	147
自杀与自卫.....	148
考虑的自杀.....	148
冲动的自杀.....	149
遗传的自杀.....	150

第十章 爱

儿爱.....	152
母爱.....	153
父爱.....	154
孝.....	155
报恩.....	156
友爱.....	157
仁爱.....	158
仁爱的生理.....	159
性爱.....	160

性爱的生理.....	160
性爱的演进.....	161
本能的爱.....	162
恋爱.....	163
恋爱与美感.....	163
性爱与慈爱及友爱.....	164
性爱与赞扬.....	164
恋爱与自尊.....	165
性爱与占取.....	166
性爱与自由.....	166
理智的性爱.....	167
性爱与感觉.....	168
同情.....	169
生理的同情.....	169
心理的同情.....	170
理智的同情.....	171
活动与同情.....	172
同情的效用.....	172
智人的同情.....	172

第十一章 两性差异

女性富于情绪.....	176
女性羞.....	177
反射运动与情绪.....	177

呜咽及出声笑.....	178
撇嘴.....	178
面部表情.....	179
不随意肌的可动性.....	180
膀胱与情绪.....	181
血液与情绪.....	182
女性易受暗示.....	182
女性情绪易走极端.....	183
两性情绪差异能否消灭.....	183

第十二章 情绪记忆

情绪记忆能否存在.....	186
快乐记忆与忧愁记忆孰强孰弱.....	188
快乐记忆与忧愁记忆的生理基础.....	190
情绪记忆与感觉记忆.....	190
忧乐相克的能力.....	191
情绪的接近联想.....	191
情绪的类型联想.....	192

第一章

概论

定义

“人非草木，孰能无情？”这是指狭义的爱情。其实各种情绪一人莫不具备。若说情绪在某个人或某种族身上不发达尚可，但若说完全没有（除极少数变态情形，尤指自痴）便是不可能的了。因为情绪起于生活的变化，我们的生活既不能绝对单调，至少也不能逃避得、失、荣、辱、生、死诸情境，自然不免常有喜、怒、哀、惧诸情绪的发生。“安时而处顺，哀乐不能人也”，这是专制时代的帝王也免不了的愁恨。

各家对情绪的界说很不一致。有的说它是许多感觉的聚合，有的说它是过去苦乐联想的再生，也有说它是意志力量的一种，有特殊行为倾向时起到自我控制的作用。伍德沃斯的“一般机体的骚扰”和沃顿的“多量机体变化的反应”两个定义最清楚，引用的人最多。其实种种解释中国数千年前早有人道破。形而上的研究，尤指情性，是中国古代学者最注重的一

个研究，有些地方确实见得到。作者至少发现三人对情绪的定义与现代西洋心理学者所拟的不谋而合。

最早的一位是关尹子（尹喜或他人，让史学家去考证，我们只要知道他是千载以前的古人就够了）。他说：“情，波也；心，流也；性，水也。”这个比喻是何等贴切。他所谓“性”，就是指有机体平时的状态。这状态像江河的水，虽然时刻在流动，但在无风时是很平静的流动，他称这流动状态为“心”，现代人则称之为“意识”或“思想”。名称虽异，所指则同。现代心理学权威威廉·詹姆斯也称“心”为“流”。“思想流”（Stream of thought）便是他提出来的一个名词。“情”是一种特殊的流动，好像平静的水遇到大风而起的波浪。水的扰乱叫作波浪，有机体上的扰乱则叫作情绪，大风是指情绪的刺激。

第二位是宋朝大儒程颐。他说：“性之动者谓之情。性之有喜怒犹水之有波浪。”第三位是朱熹。他说：“性是未动，情是已动，心包含已动未动。”三人对情绪的解释大致相同。不过一个比一个说得更清楚些。“情绪”的英文“emotion”，在字典上的普通解释为agitation（扰乱）、为disturbance（骚扰），并且本身显然包含一个“动”字