



行为机制解析

关于感觉、思维、情绪
和意志的思考

**ANALYSIS OF
BEHAVIOR
MECHANISM**

ABOUT FEELING,
THINKING,
EMOTION AND WILL

陈少鸣 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

行为机制 解析

ANALYSIS OF BEHAVIOR
MECHANISM

关于感觉、思维、情绪
和意志的思考

ABOUT FEELING, THINKING,
EMOTION AND WILL

陈少鸣 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

行为机制解析：关于感觉、思维、情绪和意志的思考 / 陈少鸣著. -- 北京：社会科学文献出版社，
2019.3

ISBN 978-7-5201-4386-8

I. ①行… II. ①陈… III. ①行为分析 IV.

①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 036685 号

行为机制解析

——关于感觉、思维、情绪和意志的思考

著 者 / 陈少鸣

出 版 人 / 谢寿光

责任编辑 / 岳梦夏

出 版 / 社会科学文献出版社·社会政法分社(010) 59367156

地址：北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编：100029

网址：www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心(010) 59367081 59367083

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：15.25 字 数：248 千字

版 次 / 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-4386-8

定 价 / 89.00 元

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心(010-59367028)联系

 版权所有 翻印必究

前言

2015年，我写了一本叫《人类行为机制研究》的书，通过鹭江出版社出版。这本书对人类心灵和行为的关系做了粗浅的研究。它广泛涉及了心理学和哲学的许多最基本的概念，包括认知、知识、情绪、语言、思维、逻辑、真理、理性等。书中不仅对它们提出全新的解释，更重要的是尝试提出了一个对人类心灵工作原理的猜想，以解释人类躯体行为如何在心灵的引导下开展各种活动。

研究生阶段，我在导师洪谦先生的指导下，攻读和研究了现代分析哲学中逻辑实证论的基本理论，尤其是重点攻读了A. J. 艾耶尔的《语言、真理与逻辑》。此后，还翻译了J. A. 沙弗尔的《心的哲学》^①一书。因此，日后尽管出于健康原因毅然辞去北大外国哲学研究所的教职，我依然保持着对知识理论研究的浓烈兴趣。也许是为了应对生活的压力，我后来对心理学也产生了浓厚兴趣。

可是，当我拜读了很多心理学书籍后，我惊奇地发现，心中的谜团不仅无法解开，而且越读越糊涂。我发现，连一些最基本的心理学概念也经常是各说各话，甚至前后矛盾。由此，引发了我对理论心理学研究的兴趣，而这和哲学研究的知识理论又有千丝万缕的关系。毕竟，很多人文科学，包括心理学本来就是脱胎于哲学。

另外，几十年的生活使我经常发现，在生活的十字路口，自己内心的情绪感受，认知和行为经常相互矛盾，甚至激烈碰撞，尽管收获了许多开心和欢乐，但也产生了很多无奈、挣扎、痛苦和迷茫。由此，不由得让喜欢哲学的我经常地追问自己：人生的意义是什么，怎样才是一种幸福的人生，究竟应该如何引导自己的行为，以获得合适自己的快乐人生。就是这

^① [美] J. A. 沙弗尔：《心的哲学》，陈少鸣译，三联书店，1989。

些平常人也有的喜怒哀乐和内心困惑，把我进一步推入了研究人类心灵和行为规律的大门。因为我深信，唯有得到关于人心的知识和真理，我才懂得如何去更好地生活。而只有懂得更好地生活，快乐的人生，终究才不会成为虚话。我想，这样的心灵知识，对每一个人来说，应该同样弥足珍贵。

主动辞去北大外国哲学研究所的教职，其中还有一个原因，就是当时内心存有一个心结：我所从事的研究，好像除了象牙塔里极少数人感兴趣外，对社会或对一般普通人估计是百无一用，而我喜欢学以致用。据说这是中国文人的传统，就是秉承学以致用用的精神，我开展了人类行为机制的研究。

《人类行为机制研究》一书里的理论框架只是一个雏形，其中难免有很多错误和含糊不清，书中使用的概念经常是既生硬又生僻，还很抽象。这些错误，在这本《行为机制解析》里已经得到了尽可能的清算和更正。

比如我将原来“大脑黑箱”的概念改为“无意识心灵”，将原来认为的情绪和理性的对立关系去掉，等等。另外，在文字表达上也尽量通俗化，力求深入的科学研究和通俗的语言表达能够相结合。目的只有一个，让尽量多的人能够有兴趣、能够读懂，并且能将书本的知识用于自己日常的生活。

《行为机制解析》可以说是《人类行为机制研究》的升级版。尽管基本理论观点和文风作了很大的改动，但其内容还是围绕人类心灵如何引导躯体行为的工作原理进行深入研究，以揭示人类心灵如何进行认知，如何获得知识，如何进行语言逻辑思维，如何进行情绪感受，如何实施意识意志，如何组织和执行躯体行为任务。由此来解释每一个人的心灵都是如何工作，以引导自我开展日常的躯体活动。

在深入研究这些问题的过程中，不可避免地，就必须面对理论心理学和哲学认识论的许多基础概念和观点。重新审视这些概念和观点，并依据自己的思考，尽量给它们下内容清晰、逻辑连贯的定义，而后进行严格的逻辑推演。在反复推演中，经常又得回头修改那些原定的基础概念，然后又进入新一轮推演。就这样反反复复，终于得出了自己对人类心灵工作原理的基本猜想。然而，其中得出的许多观点和结论，甚至让我自己都感到吃惊。因为这些自己演绎得出的观点和概念，和当前主流学术观点，甚至和某些常识都离得太远。

比如，我在《行为机制解析》中大胆提出了如下几个观点。

人类有意识的心灵，即我们日常所说的心灵，绝不是心灵的全部，有意识的心灵之所以能够开展各种心理引导活动，是因为还有一个无意识的心灵活动在作支撑。有意识心灵支配语言思维和意识意志的活动，而无意识心灵支配感觉认知和情绪活动。有意识心灵开展的是可选择性的活动，而无意识心灵开展的则是自动化的活动。

人类所有的知识，归根结底，就是心灵中形成的大脑神经形式（尽管它们也可以转换为物理形式）。它们分为两部分，一部分就是“事物的类型”，用于分辨不同的事物，以及它们的性质、状态和关系。另一部分就是“不同类型之间的转换等式”，通过这些转换等式的心理运用，心灵就可以产生对自我和事物未来关系的预测。

有了认知，还必须有认知-行为动力的转换机制，只有在这种转换引导下进行的躯体活动才称得上是行为。情绪和意志是认知-行为动力转换的两个相辅相成的环节。

判断某个陈述（或陈述组合）是否为真理的标准，首先是这个陈述是否表达了某种道理，其次就是这个道理刺激起的心理信息，与通过感官感知相关客观事物刺激起的心理信息比对是否相符，如果相符，那就是真理，否则就不是。尽管如此，实践是亲身感知行为干涉下相关事物发生实际变化，获得客观信息的唯一渠道或方法。只有获得有关的客观信息，真理的检验过程，即主客观信息的比对过程，才能得以实现。

当我面对这些结论时，不得不反复审视书中的推论逻辑。当我认定没有大的瑕疵，而且还进一步感受到这个推论逻辑的简洁和超强解释力时，我终于选择坚信逻辑推理的力量，尽管它导致产生了许多“离经叛道”的观点和解释。

这个关于人类心灵工作原理的理论必将富有强大的生命力。使用这个理论，你就能比较容易去理解人们，包括自己的所思、所想、所为，以及内心中那些荡漾的情绪。由此，你也就能很快猜中，生活中的人们为什么会这样或那样做，以及他们这样或那样做时，怀揣的各种企图。

目 录

第一章 情绪和认知	001
第一节 心灵知识在生活中的运用	001
第二节 人类行为机制研究的对象	004
第三节 情绪发生的基础条件	009
第四节 意识之外的认知和评价活动	015
第二章 感觉认知-情绪-意识意志的引导方式	028
第一节 婴幼儿行为活动模式的启示	028
第二节 心灵对自我身体的认知和情绪——身体感觉及其感受	033
第三节 感觉认知和递延情绪机制：对周边事物的认知和情绪	040
第四节 躯体任务的关联情绪	073
第五节 情绪同步表达的内容、种类和记忆	129
第六节 情绪体验过程、躯体内调节过程和情绪外显过程的 三统一	133
本章小结	138
第三章 思维认知-情绪-意识意志的引导方式	143
引 言	143
第一节 语言的产生成为意识认知事物的工具	144
第二节 语言是意识思维的基础	152
第三节 思维：从概念走向陈述，从陈述走向推理，从推理获得 预期	168
第四节 正确的思维呼唤正确的思维形式：逻辑	178
第五节 正确的思维呼唤思维内容与事实相符：陈述的真与真理	190

第六节	思维理性的利益评价	196
第七节	作为一种动力方向引导的理性认知采信	205
第八节	意识层面的认知-动力转换：意识意志	210
本章小结		214
第四章	两种引导机制交织下的统一行为引导机制	218
第一节	两种不同机制的比较	218
第二节	两种机制的分歧和融合	221
第三节	回避引导陷阱，追求快乐人生	230

第一章 情绪和认知

第一节 心灵知识在生活中的运用

人类行为机制谈论的到底是什么？为什么说学一点有关知识，对我们个人、家庭和社会的快乐与幸福都至关重要呢？

人类行为机制，研究的是人类心理活动和与之匹配的身体活动如何形成和开展的基本过程和工作原理。它们都有哪些基本的内容和环节，这些环节又是如何勾连为一个整体，从而能够形成心灵引导下的有目的的躯体行为，来和外界的人、物和客观环境进行互动，并在这种互动中实现自己的生存和发展，从生到死。

在这种心理活动和身体行为同外界事物以及他人的互动中，我们每个人都自觉或不自觉地演绎了许许多多的喜怒哀乐和悲欢离合。我们总想着多一点欢乐和开心，少一点忧愁和烦恼，最好能远离痛苦和悲伤。然而却往往天不遂人愿。由此，人们不由得常叹：得到的是不想要的，想要的却是得不到的。于是怨天尤人的有之，求神占卦的有之。

其实，所谓的求人不如求己，我们之所以常常会事与愿违，很大一部分原因就在于我们对人类行为机制，也就是对自己如何会有各种感受，心里为何那么想，以及又如何转变为行动，缺乏基本的了解。

心灵和身体的活动是遵循客观规律的，可我们常常违背这些规律去求快乐，去求幸福，正所谓缘木而求鱼，那必然经常会事与愿违。如果你能够顺应心灵和身体的运行规律去设定目标和采取合适的行为，心想事成才不会一直停留在往来的祝福或祷告中，而能将口头的祝福转化为生活现实。

放眼看去，人生事与愿违的比比皆是。

比如，养育子女，谁不想子女或儿孙一辈子安好呢？中国人自古以来，

就有一股望子成龙的浓厚风气。为此，很多人把它演绎成一切以小孩为中心的生活模式：以小孩的喜怒哀乐为自己的喜怒哀乐，以小孩的生活节奏为自己的生活节奏，以小孩的快乐与否作为自己做事的标准，一方面尽其所能去为小孩排忧解难，另一方面，又不惜重金去满足小孩的吃穿用度，就算是家庭经济拮据，也依然要让小孩饭来张口、衣来伸手，一派少爷性情。

可是，这样养育出来的后代，非常容易成为既无能力，也无追求，浑浑噩噩却以自我为中心，仅仅安逸于吃喝玩乐的一代，这并不能实现父母那一腔热望。古人有云：慈母多败儿，就是这个道理。这些人长大成人后，往往于家无补，于社会无益，成了来“讨债”的一族。当然，“歹儿反成状元才”也是有的，但他后来肯定经历过某种特殊的生活历练，而这种特殊的生活经历，不仅充满艰辛和风险，同时这种经历也不是你想遇上就可以遇上的。

为什么望子成龙反成虫呢？对于自己宠爱的小孩已蜕变为讨债人的这些人来说，与其去哀叹自己的命不好，祖坟不冒青烟，菩萨不保佑，不如去学习 and 领会人类行为机制的知识，从中吸取知识和找到方法。对于身边正好有一个或几个未成年宝贝的人来说，不要盲目相信自己的好人品，或好运气，如果你不遵循人类心理和身体行为的运行规律去培育孩子，那想要有一个争气的好孩子，往往也只是一厢情愿。

在股市中，普通散户炒股，想的自然是去股市赚钱，没承想到头来实际上是去股市送钱。坐着轿车进场，牵着自行车离场，要不就是买股买成股东。

在反复多次的失败后，极少数很有毅力的人选择永远逃离股市。而大部分人在被股市重创后，往往发出心中的呐喊：再玩股票，手动斩手，脚动斩脚。可是，每当股市开始上涨，他们先是忍住（这时候经常正好是进入股市的安全时刻），等到股市大涨，周边的人都在谈论股票时，他们心理就崩溃了，于是疯狂杀入（这时股市往往又恰好进入危险时刻），直到又一次“挂彩而逃”。他们自然不明白这是为什么。只能长吁短叹，命运对他们为何就那么不公。作为散户，不懂心理和行为运行规律去炒股，确实有丢了财产还搞坏了身心的风险。

世上总有一批人，他们屡败屡战，英勇顽强。尽管如此，对于一般的

散户来说，也只有少部分人能战胜股市，在股市中讨生活。多数人虽然发奋钻研炒股技巧，可由于他们把心思过度集中在个股本身，即他自己所注意的公司股票本身或反映其股价的k线图上，他们，尤其是那些读过几年书的人，既不知道要了解整个国家经济走势对股价估值的影响，不了解股市中大机构联盟的偏好和操作手法，也不知道要了解自己的心态和性情。换句话说，他们除了没有必要的宏观经济知识外，还没有必要的心理学尤其是行为心理学的知识，所以，轻者徒劳无功，重者铩羽而归。他们在股市中赚钱的梦想，终究也只是水中月、镜中花。

股票的股价，其中短期的表现，是当时社会资金和股票构成的不同供需关系预期下不同人之间互相博弈的结果。当然，长期来看它必定同一个国家经济发展的方向和速度是互相匹配的。如果你不喜欢和不擅长长期投资，而仅仅喜欢中短期的炒作，那么，你就必须去知道和猜测机构怎么想、怎么做；必须知道和猜测买卖股票的散户怎么想、怎样操作；必须知道和预测当自己手中握有现金面对股票，或手中已经握有股票时，面对变幻莫测的股价，自己会有什么心理感受，会冒出怎样的念头，而且，这些自动冒出的感受和念头又会强迫你作出什么样的买卖操作。只有这样，你才能洞察市场的变化，管控好自己的情绪，使得自己的短线操作还有胜算。否则就算你有几次误打误撞赚上几票，只要你不离开股市，迟早都会连本带利地还回去。胜利只在一时，却无法持久。分析自己，控制自己，根据自己的性情，去制定股市操作的策略和买卖模式，你才可能立于不败之地，至少做到“吃小亏占大便宜”。没有行为心理学的知识，可能你连认清自己性情的想法都没有，一心盯着股票想赚钱，到头来却会亏了血本。

其实，不管是在职场上的打拼，商场上的博弈，赌场上的赌博，还是战场上的对垒，掌握心理活动和身体行为运作机制的知识，你才能进行有关合理的推理和预测：你所关心的对手目前出现的言行举止如何形成；出现这些言行举止又意味着什么；它们可以看成是哪些事件即将发生的信号。只有这样，你才能及时制定自己合适的行为对策，增加自己的胜算。

任何场合你想要办好事情，只要你办的事必须跟人打交道，人类心理活动和身体行为运作机制的知识对你来说都是非常有用的。甚至，你自己跟自己打交道时，这种知识也都非常实用。比如你在设定自我中长期的生活目标，并朝着你的目标一步一步地迈进时，有了这方面的知识，你才会

注意和明白哪些原来的想法要坚持，哪些想法和情绪需要放弃，而不会一味地让不合时宜的想法或者情绪牵着你的鼻子走上歪路，从而远离你的初衷。

每个人到了青春期后，都会自觉或不自觉地追问生活的意义，或人生的意义，会去询问到底什么才是人生的幸福。这些问题，会有很多不同的答案，但哪些是对哪些是错值得思考。最终，也只有你弄明白人的心理活动和身体行为为何而起，为何而止，你才会有选择的最好根据，而不会人云亦云。

人类行为机制学说，研究的是我们每个人为了生活开展的心理活动和身体活动，所必须具备的生理心理基本结构、基本环节以及各环节统合一起所显现的功能和运行规律。这些生理心理结构、环节有哪些，它们又是如何串联在一起工作的，它们活动时有哪些必须遵循的基本客观规律？明白了这些道理，我们就能解释人是如何认知、如何感受、如何行为，就能明白各种功能活动开展有哪些制约条件，又有哪些短长。

第二节 人类行为机制研究的对象

从直观和常人的观点看，人对外界的接触，始于各种感觉。包括眼睛看到的，耳朵听到的，手和身体（包括体表、舌头等）碰触到的，鼻子闻到的，这些心理学上统统称为感官感觉。我们对外界事物认识，不是将其分解成各种不同的感觉，然后仅仅停留在各种分开的感觉上。相反，我们是把各种感觉统合在一起，形成一个相对固定的整体或主体，再去辨别外界事物各种不同的主体身份。换句话说，每个外界事物身份的认定，不是单一的感官感觉，而是多种感官感觉综合在一起，作为一个整体来描述或认定，这种以整体感觉来认定或认识事物的方式，心理学上称为知觉。在日常语言中，感觉和知觉的区分并不明显，经常混用，通常就称为感知。

我们来看看人是如何开展心理和身体活动的。

每当我们一觉醒来，心灵就会恢复正常工作，接收和处理各式各样的内外信息。比如外界事物的信息：你睁开双眼，看到窗外的亮光；扭个头，你看到了床边的闹钟；听到了清脆的鸟鸣；手机接收短信的哔哔声；鼻子似乎闻到了一股食物的清香；等等。

心灵接收的另一类信息，是身体本身状态的信息。比如，一方面觉得还有点犯困，另一方面又感觉到小腹微微涨满，小便有点急。

心灵接收处理的第三类信息可能是来自心灵内部原来存储的现在开始浮现或苏醒的意识中的任务信息。比如，突然想起来，昨天有一场约会：今早要和朋友一起去公园晨练。于是，你的心灵就会产生这样的念头：不能再睡了，该起床了。你起身先上了趟厕所，然后洗漱，穿戴整齐，直奔公园而去。

就是这样，你开始了心理活动，和身体活动二者一直频繁交替进行的一天，直到你又躺下睡觉为止。

行为机制研究的就是人的心灵和躯体，究竟都有哪些类型的工作，这些工作又是按照何种规律互相连接和展开，各种心理活动和身体躯体的各种活动是怎样联系在一起，它们之间又如何互相影响、互相牵制，共同引领个体进行适合生存的纷繁复杂的生命活动。

显而易见，心灵工作的目的和意义，就在于能够正确地引导和指挥人外躯体，包括手脚等开展有目的性的活动。可以说，心灵就是外躯体行为的引导器。

而外躯体活动的目的，则是干涉和改变客观存在的事物，以使个体及种族生命可以得到生存、延续和发展。躯体活动试图改变的客观事物，包括外界事物和自己的躯体本身。外界事物又包括自然界的各种事物，他人、社会以及生活中存在的各种事物。对于每个正常人而言，身体（实际上称为外躯体更合适），包括手脚、口鼻、眼睛、舌头等都可以是心灵引导下开展对外干涉活动的工具。如果它们不受心灵的引导而自己活动（生理层级的内活动除外），通常一定是神经出了问题，通俗地说就是神经有毛病。

既然心灵的工作任务，就在于引导躯体的行为对客观事物做出合适的干涉，以实现自己的生存和发展，所以，心灵除了必须收集、解读外在事物的信息外，还必须收集、解读自我躯体的内外活动信息。这是两种非常不同的对象系列。

心灵如果要能实现它引导躯体行为对各种内外事物做出正确的活动反应，无论如何，它就至少必须开展这几方面的工作。第一，对自我内外事物和自我躯体行为进行认知信息收集。第二，在对所收集信息加工的基础上，必须在心灵内部形成和存储许多用于解读理解和预测事物信息的工具，

以及积累应对这些事物所形成的机会或挑战的一般干涉行为模式。第三，根据心灵自己已经加工存储的工具去解读各种内外信息。解读的内容就是对事物进行尽量详细的身份识别，对事物进行未来的预测，并根据这种预测结果做出与自我相关的利益评价。第四，根据这些当下的解读，以及先前存留的未完成的躯体行为任务，不断形成、选择和筛选当下的心理和躯体任务。第五，根据先前存储的，应对相同情景下，发动和引导自己当下的躯体行为对事物做出自认为最合适的干涉活动，以实现心灵提出的躯体任务。第六，任务结果反馈调整：对任务实际完成程度作认知和评价，然后再去调整、修正当下具体的行为活动，另外，根据其任务完成好坏，还会引发心灵去调整、修正和更新内心加工存储的应对一般问题的行为模式，以及解读和预测事物的工具本身，使得解读和预测工具与一般行为模式能更加贴近客观现实，更能解决环境事物引发的各种问题。

这就是一种心理活动和躯体行为本身，以及二者相互关系的一种最简单的描述，也可以说是对人的行为机制的一种最为简单化的表述。

它可以用来说明，自意识恢复清醒开始，心灵如何工作，以及它如何来指挥和引导躯体活动，而躯体活动又如何反过来影响和改变心灵工作本身的一个循环过程。

我们用这个简单的理论，看看能不能大致解释清楚，某人从早上起床到去公园这个活动过程中，心灵和躯体活动是如何匹配发生的。

一觉醒来后，这个人的大脑中枢神经和身体各个感官开始逐步进入正常的工作状态。这时，他可以开始收集周边事物的信息和自我躯体的信息：眼睛看到屋内外的亮光，看到床头的闹钟，耳朵听到鸟的鸣叫，鼻子闻到味道。这些外界事物发出的信息，都被他的感官接收并转换为各种神经信息送达他大脑的神经中枢。这些信息，我们将其叫作事物具体的当下感知信息。如果这时，他心里明白或想明白他所看、所听、所闻的事物大约是什么，那这就是他的心灵已经或正在试图对事物信息进行解读和理解。为了这种解读能够进行，他的解读就需要一个解读用的工具，这个工具，我把它称为事物认知的模具。关于这些模具从哪里来，又是如何产生，这个问题目前只能首先搁置。因为心灵具有解读工具，所以他明白了这些感知信息传递过来的客观含义。

随着那个人的意识注意力转移，他又感受到一些身体的信息：觉得还

犯困，又觉得有点尿急。

这时他的心灵觉得，外界环境事物的信息平和正常。而尿有点急这种身体信息，则是一种由身体内部事物变化引发的生理挑战或问题，只是它是一个还可以再忍一阵的小问题。这时，因为他还有睡意，他的心灵还是趋向于睡觉而不是马上起床。想再睡觉，这是心灵根据犯困的身体感受企图发出的躯体任务，想起床，也是心灵企图发出的另外一个躯体任务。从理论上说，心里想要做什么，就是心灵企图去设置某种躯体的行为任务。想起以前想做的事，就是原来存储的任务重新出现在心灵的意识中。

想起来和朋友的公园约会，心灵经过价值权衡后，觉得这个任务比继续睡觉重要得多，因此，心灵立即设定和执行了当下的躯体任务：起床，赶去赴会。可能你会问，如果说起床确实是心里先出现明显的念头，然后引导了起床的行为。可是上厕所，洗漱，穿戴整齐，这一系列身体动作是自动化完成的，好像不需要心灵的额外引导。其实，在那一连串活动中，心灵也不断地在引导着躯体的工作，只不过它是依照和过去相同情景下，必须优先处理的躯体任务的顺序设定和执行，即早上起床必须先洗漱、穿衣，才能开始一天的工作，因此洗漱、穿衣的躯体行为任务是一种习惯性插入任务。而上厕所小便，当然是心灵应对当下尿急而提出的突发性躯体任务。

在通常情况下，每个具体躯体任务的执行，都有相对固定的存储于内心的模糊而又正确的躯体活动模式，心灵就是根据存储的这些模式，指挥当时的躯体进行活动。这个过程，由于心灵和身体的肢体动作配合太过熟练和默契，其活动进入了半自动化的状态，多数人都不太需要分配过多的注意力于其上，所以就感觉不到，以为不需要心灵的指挥。当然，这些躯体活动模式和前面说过的事物信息的解读模具一样，都不会是天上掉下来的，也不会是心灵生来就有的。此为后话。

有人会说，你说为了认识事物和引导躯体行为，心灵内必须建立和存储许许多多的认知模具和行为模式，可这些东西我们在自己的心灵意识中从来都没有观察到，所以它们根本不存在。对此，我们只能回答，大脑神经中枢里的活动，其中只有一部分会出现在意识中，为我们自己的心灵所觉知。另有很大一部分大脑中枢的活动，尽管和自我可觉知的心理活动有不可割断的关系，或支撑着可觉知的心理活动，但它们始终都处于意识之

外，其存在和活动根本无法被意识心灵所觉察。

比如，记忆。我们只能感知记忆的结果，即一件事是否容易被我们回想起来。至于记忆如何保留原来事物的信息，又是如何根据自我的要求重新出现在意识中，虽然我们无法通过意识和感官观察到，但是，如果因此认为根本就没有这两个心灵活动环节，那就是不可理喻了。

一个人从早上起床到赶赴公园约会，这个生活的片段，基本上可以用我们所说的行为机制来解释。根据这个行为机制理论，我们基本上都可以知道或回答，为什么他会出现这样一些行为，而不出现另外一些行为。同时，他又是怎样实现那些行为的。

行为机制理论，就是要对人类心灵如何引导躯体行为作合理的客观解释，找出人类各种心理和躯体活动产生、维持或终止的原因，找出制约或支撑这些活动的各种基本的客观机理。

对上述生活片段的解释，有人会说，这个生活片段，太过简单了。因为它居然连心灵大量的情绪感受都没提及，而我们人并不是机器，我们的内心除了会有很多观念活动，除了经常在建立和执行心理任务外，还有许多非常丰富的情绪体验。

这个提法是对的，我们的心灵确实经常处于情绪体验中。说到情绪，我们都知道，它指的是我们意识心灵所感受到的某种激动。从程度看，有极度轻微，有极度猛烈；从内容看，有恐惧悲伤，有高兴快活。中医认为，人的心灵活动归结起来就是七情：喜、怒、忧、思、悲、恐和惊。除了“思”外，其他六项指的都是情绪。这种激动，只是一种体验或感受，它不在乎任何事物身份的认识，而只能撼动心灵，让心灵知道必须按一定的方向和一定的程度动起来。

从日常经验看，我们往往是心灵先感受到某种好恶而处于激动，然后才产生“想要”或“不想要”某人某事的情绪，之后才决定去行动。在行动过程和行动结果出现后，我们的心灵也都弥漫着各种情绪。良好的情绪不仅让我们容易亲近所遇事物，同样也使我们容易维持相关的躯体行为。我们没有哪一天不为情绪所包围。甚至，很多人都认为，我们其实就是为了好心情而活着。好心情甚至应该成为我们生活的终极目标。

可是，各种喜怒哀乐的情绪经常来去不由人，它们每天时常在我们内心轮番上演，由此演绎了每一个人的悲喜人生。

谁都知道自己心中有哪些情绪，或遇到什么情况，就会有哪种情绪。也知道，自己有了不同的情绪时，我们就会有不同的行为。

我们讨厌一个人，当我们和他相遇，心里就很不爽，心里感受到的这种不爽，就是一种情绪，它使我们心灵明白，少和他在一起，离他远点。这样一来，如果你怕得罪他，你的心灵就会利用一些时机命令你的躯体“走开”。如果你肆无忌惮，你可能就不管不顾，一见到他，扭头就走。如果，你很强大，脾气又火爆，你可能会说，滚开，让他远离你而去。

反过来，你喜欢一个人，你见到他，你心里就觉得舒坦。舒坦也是一种爽的情绪。这种舒坦如果强烈，就会变成温暖和快乐，当很强烈时，心灵就会出现类似酥麻的狂喜感受。一日不见，如三秋兮，热恋中的情人最容易获得这种体验。有这样的情绪驱使，这个人才会对恋人喊出“山无陵，江水为竭，冬雷震震夏雨雪，天地合，乃敢与君绝”。当然，如果那个人是一个感情的骗子，那他的内心根本就不会有那种情绪。

因此，情绪引导着我们的行动，这应该是每个人都会有的切身体会。反过来，我们的不同行动，或者不同的行动结果，又会引来不同的情绪。如果我们能弄清楚情绪的本质，知晓情绪为何产生，以及如何产生，那我们对待情绪，就能变被动为主动，我们就能够对自己的情绪作合适的管控，而不再是任由情绪“横冲直撞”，而我们却只能“逆来顺受”。从更高的层次看，只有懂得情绪的本质和来龙去脉，你才能够为自己争得更多的美好心情。

要正确回答上述问题，同样只能借助人行为机制的研究。

第三节 情绪发生的基础条件

理论上，情绪就是心灵接收到某些事物的认知信息时，产生了这些事物的出现和变化对个体自我生存发展造成好坏影响的认知评价，在这种认知评价的触发下，心灵将这些利益认知自动即时转换为具有一定方向性的，具有一定动能的，促使意识心灵进行活动，以便意识能够及时组织外躯体行为活动的内心激动。

通过心灵组织这些针对认知事物的躯体干涉活动，期望这些事物会朝着有利于自我的方向变化。这样的情绪，当然以方向性的活动形式，表达