

• 青年译丛 •

情 绪 与 个 性

[苏] A. H. 鲁克 著

李 师 钊 译

上海人民出版社

责任编辑 林铭纲
封面装帧 甘晓培
题 图 余柏年

青 年 译 丛

情 绪 与 个 性

[苏] A. H. 鲁克 著

李 师 钊 译

上 海 人 民 出 版 社 出 版

(上海绍兴路 54 号)

新华书店上海发行所发行 常熟周行印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 8 字数 133,000

1987 年 1 月第 1 版 1987 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-37,000

书号 7074·329 定价 1.15 元

序 言

要胜利完成苏联共产党第二十六次代表大会提出的各项任务，苏联人民必须攀登现代科学技术的高峰。掌握现代科学技术，这只是事业的一个方面，还有另外一个方面，其重要性也不亚于此。

共产主义建设者不仅应当成为具有高度文化知识和精通科学技术的人。共产主义建设者还应该用马克思主义的世界观武装起来。所以，教育任务的复杂程度和重要性并不亚于教学任务。其实，二者的关系是密不可分的。

什么是情感的修养以及如何去培养这种情感呢？

本书作者在论述情绪和情感问题时，引用了高级神经活动生理学的、心理学的、遗传学的和进化论的材料。

苏联心理学有着由谢切诺夫创建起来的牢固的唯物主义传统。主张个性是社会的产物，社会环境对形成人类基本特征起着决定性影响的观点，是苏联心理学的基础。

础。可是，这种影响不是自发地形成的。我们虽生活在最人道、最公正的社会里，但这并不等于生长在我们国家里的每个儿童会自然而然地成长为人道主义的和公正的人。需要通过教育来培养这样的人。

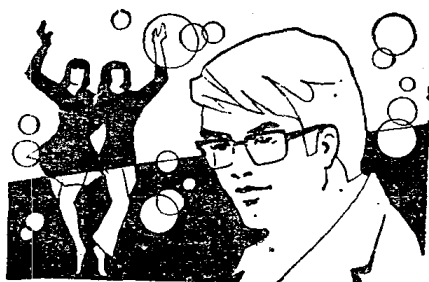
情感教育是培养协调发展的人，它是共产主义社会建设者的教育链条上的一个环节。进行这方面的教育有其本身的特点，譬如说，它不同于培养思维的能力。

普遍流行着一种错误的观点，认为人的行为似乎是逻辑推理和所得结论的结果。其实，情感支配人的行为的作用是巨大的。许多极其重要的决定是在情感的直接影响下采取的。这就突出了情感教育和情感自我修养的问题。因此，似乎应当确立什么是情感的基本观念，应当讲清楚情感在个性构成中的地位和情感对思维和行为的影响。由情感所加强的知识转化成信念，情感是由信念到行动的推动力。

· 哲学博士 Д. И. 杜布洛夫斯基

第一章

个性的心理成熟



要认识自己。

特尔斐阿波罗
神殿上的题词

成熟的标准

个性的成熟过程包含着由幼儿期的依赖地位过渡到独立的地位,由家中的从属地位过渡到平等的地位,由无忧无虑的状态转化到理解自己的职责,由有限零散的行动反应发展到丰富多彩的行为方式,由简单的兴趣扩大到复杂的兴趣。最重要的一个过渡阶段,就是从一开始不深刻的、短暂的近景,扩展到几年、十几年规模的远景;从受临时目的支配的行动,发展成依据过去的经验确立起奔向远大目标的行为。与此同时,要锻炼控制自己动

机的能力，善于为了达到那种属于未来的长远目标，而放弃追求立即可以实现的愿望。一个人的“积极活动范围”是在个性成熟过程中来开拓的，有一个发展过程，即由早期只适应外界环境的行动，逐渐接触复杂事物，形成进入更高境界中去的行为。

正确的自我反映，有时也说成是确切的自我反映，是心理成熟的本质因素。这就是说，要清醒地估价自己的外貌、力量、才能和机遇。这是一件不容易办到的事。象性格特征或道德品质这类综合体和智力潜能，其数值比较复杂，暂且放下不提。不妨举一个极简单的例子，比如两个人的身高完全相等，都是170厘米，可是各人却都认为自己要高一些（这一观察是在一些中等身材或略低于中等身材的人们中间进行的。）。由此可见，连正确估计自己的身高，都是不容易做到的事情。

准确地估计自己不断变化着的容貌，也是不容易的。在这方面，自我感觉与实际容貌之间常常会出现一种令人苦恼的脱节现象。时光是不留情的，难怪希腊人塑造了“时间神”哈罗诺斯来激励孩子们了。岁月不怜悯任何人，而自我反映却往往赶不上头发稀疏、满脸皱纹、大腹便便的衰老体态。常有这种情况，一个人的外貌已经显得相当衰老了，但却对其仪表故作修饰，硬要保持那种靠不住的年轻的自我感觉，竭力表现“年轻的样子”。莎士比亚作品中六十岁的主人公福斯塔夫这样公开地表白

自己：“我们，年轻人。”年迈了还觉得风韵犹存，而且也不会引起人们的讽刺，这不过是艺术作品中的**人物**罢了。令人倾倒的哥萨诺夫爵士到了四十岁时，不得不经受失望的考验，失望来得很突然，他毫无准备，长时间不能平静下来。原来，一位机灵的姑娘闯进了他的生活中，在约好同他会面时，不仅欺骗了他，而且还嘲弄了他，这位姑娘早已爱上另一个理发匠小伙子了。

漂亮的女性代表人物在衰老以后，同样对她们失去的青春和枯竭了的吸引力缺乏敏感。请读者欣赏一下戈雅的《暮年》这幅画，女人们往往对杰出画家的这幅完美的作品，流露出不满和气愤。但是，随着岁月的流逝，当她们的容貌观念也跟着改变的时候，这幅作品对她们来说，也就并没有什么不妥当之处了。

如果说，一个人连对自己外表的自我反映都常常不准确的话，那么，准确估计自己的智力就更难了。有时，一个人在一瞬间捕捉到自己智力的衰退，但很快又中断了他的这种感觉，而对这种衰退的现象，周围的人们是看得特别清楚的。

列夫·托尔斯泰说，用数学上的分数可以比作人的个性，分子表示人本身，分母表示如何评价自己。无限地扩大分子是不可能的，因为人的才能与勤奋毕竟是有极限的。但是，每个人可以在缩小分母上多下工夫，这样个性价值的比值就可以提高。

同一种意见由于表达的语气不同而引起不同的反响，这种情况恐怕谁也不怎么留心去观察。交谈的语气如果是谦虚的，那么，交换起意见来就合乎情理，有分寸。然而，由于语气带有自信、自负和武断的味道，就是讲的同一种意见，也可能给人一种不高明的、矫揉造作的感觉。所以，人们常常拿“办蠢事”这句话严肃地指责这种愚昧的行动。

过高地估计自己的力量与能力，是不成熟的标志；过低地估计自己，同样也是不成熟的表现。一个极重要的课题——学会正确估计自己的才能，就摆在每个人的面前了。或许稍微把自己估计得高一点，要比陷入自卑好一点。这样，人一旦接受了看来似乎超出自己能力的任务，那怕期限短促而紧迫，也会激发起顽强的精神，树立起坚定的信念，可能因此而获得意想不到的结果。这种成功将会提高人的自信心。

高度的成熟不单纯要求对自身的才能作出估计，还要考虑达到的目的，确定预期的结果与精力消耗和遭受牺牲之间的关系。往往会出现这类情况，有时需要放弃某一项目的，作出必要的妥协，接受不可避免的现实，承认自己的失败（要具有未来取胜的信心）。这样的决定，可能招来怨言和责难，说什么胆怯了，毅力不够了，缺乏坚定和勇敢了。如果一个人确实估计到，怎样努力也是碰壁，那就有必要作出这样的决定。

在理智地放弃毫无意义的逞强与庸俗的胆怯之间划出一个明显的界限，往往是很困难的。越是在这种时刻，越要冷静区别行为的实际价值与哗众取宠的界限。但是，指责唐·吉珂德的话，是谁也说不出来的。因为高超的智慧与忘我的、奋不顾身的精神融为一体的情况是存在的。这种特殊事例毕竟很少，学习这个人物的行为战略不见得有效果。什么时候采取什么样的行为战略比较合适，有时确实很难决定。要做到这一点，人不仅需要智慧和丰富的生活经验——成熟的生活经验，而且需要高尚的道德情感——职责情感、正义情感、善与恶的情感。

成熟与个性类型

个性的形成永远是一个不断发展的过程。所以，硬要把某人划入某种特定的类型中（关于类型学我们将在第十一章中详细论述），势必常常引起争论。现在很多人都喜欢谈论爱因斯坦的个性。国外的心理分析学家热衷于引用爱因斯坦的一句自白，说什么他“不需要同别人交往”，竟以此为根据，把他列入“沉静型”的类型中，但他却是一团在冰冷云雾笼罩下燃烧着的烈火。另一些心理分析学家说，爱因斯坦显然是一个“内倾型”的人。

西方的同行们忽略了重要的时间因素。爱因斯坦早年并不回避交往。他同他的妻子和孩子们住在苏黎世的

简陋住宅里，崇拜者们常常顺路来看望他，一坐就坐得很久，不时地还吸上一支烟，讨论宇宙问题。他之所以需要深居简出，是随着年龄的增长而出现的。年龄这一特点虽是一个重要因素，却不是“天才者的性格基础”。他过了五十岁，许多人就感觉到他不愿与来访者交谈了，这当然是因为他需要独处静思的缘故。

大家都知道，个性的形成经历着几个过渡阶段：从婴儿期到儿童期，从儿童期到少年期（十一岁至十二岁），接着是青年期（十五——十六岁）。二十五岁，甚至四十五岁至五十岁的人同样表现出过渡现象。过渡期的心理变化极不稳定，可以说这一时期的变化有时竟会成为一个人的真正转折。一位精神病学家指出，人在长期的生活过程中始终会同周围几种个性极不相同的人接近。如果每一种个性都体现在不同的个体上，并且获得与个体融为一体的独特的特征，那么不同的个体就会因情意相投而组成不同的群体，但如果因为所持的观点各异，乃至彼此发生齟齬，就会很快分道扬镳，再不愿重新和好。

问题的复杂性在于，在个性发展的进程中，当某种行为方式被另一种更加成熟的行为方式所代替的时候，旧的行为方式不是消失了，而是处于“沉睡的”状态。它们可以随时被唤醒，重新出现。

在同别人的交往中以及自言自语时，每个人至少流露出三种形式的“我”。第一种是袒护的、爱教训人的、或

者是以优越感为基础的“严父式的我”。这个“我”倾向于爱发号施令，训斥人，教育人，其语气和表情几乎和人们在童年时期从成年人那里听来或学来的一模一样。这个“我”的表现，从幼年开始直到成年，其本身并不能作为成熟的标志。比如，一个小女孩对她的洋娃娃所说的责难的话，就是她反复从母亲或祖母那儿听来的：“我有功夫吗？”“你是要把我往死里逼呀！”“看人家的孩子多象个孩子，你哪象个孩子，简直是遭罪。”

另一种是孩子气的“我”。它具有爱和羡慕、无忧无虑和依赖的情感，具有喜欢打闹、贪玩、顽皮和强烈的好奇心等特点，同时对老年人和比他“大一点”的人表现出任性。

第三种“我”就面向现实世界了，这个“我”表现在处理自己的日常生活时抱负责的态度，规定最重要的行动方向。

三个“我”在具体情境中究竟出现哪一个，取决于为个性所提供的环境和条件。如果一个人受到训斥（命令、教训、指示），他就容易表现孩子气的“我”——任性、顽皮、恶作剧。

这类情况在任何学校的课堂上都不难观察到。养成了庄重家长风度的学生，一走进课堂，举止文雅，遵守规矩。染上了爱耍小聪明和调皮捣蛋习惯的学生，就会想法蒙骗老师（出于“游戏的兴趣”），甚至搞些教会寄宿学

校学生式的恶作剧。此种行为模式在遇到旧友时就会表现出来，这就说明，早期塑造的行为模式，在个性成熟的过程中不会消失，而只是暂时潜藏起来而已。

一个人只要居于领导别人的或教育别人的岗位上，马上就能表现出坚定的教诲语气。显然，这种潜藏起来的语气是早已存在的，很早就学会了的，一般只能在游戏的情景中、梦境中、有时酒醉时表现一下而已。工作岗位变化了，与之相应的行为模式马上就会“浮现”出来。这类行为模式的流露有时当着一些人的面就会受到干扰，如果这个人曾是在场人们的下级，他必然保持着另一种听话的、毕恭毕敬的神态。这样，两种行为模式同时在一个 person 身上冲突起来。

要使一个人突出其“成熟的我”，必须提出激励的要求，千万不要讽刺、侮辱，不要伤害他的自尊心。A.C.马卡连柯提出过这样一句口号：“要尽量多地要求一个人，也尽可能多地尊重一个人。”做到这一点，更成熟的行为特点才能表现出来。

周期性返童现象(顽皮、贪玩、好打闹、突出的好奇心)是富有积极创造性的人特有的本质。爱因斯坦讲过一句名言：“要成为圈中驯服的羔羊，首先必须是羊。”富有积极创造性的人很少是一只驯服的羔羊，他常常背离传统的标准和模式，大胆采取他所愿采取的行为方式，包括孩子式的行为方式。这就是为什么有时竟会招来周围

的人们，特别是那些爱表现“训斥人、严父式的我”的人们的不满和责怪。

所以，十分重要的是，既善于控制自己，又要很机智，不论任何时刻都能处于“应付自如”的状态。有了这方面的修养，真正成熟的行为与幼稚的行为就区别开了。成熟的个性通过生活中所获得的行为模式，扮演起各种角色来，走到那里，都能够驰骋自如。

情感的成熟

个性在道德上的成熟是心理成熟的重要因素，这表现在“什么是好，什么是坏”这类观念的不断变化上。幼儿一般是根据奖、罚来判断好与坏的。幼儿对“善与恶”的判断，纯粹以其行为的实际结果为依据。随着行动方向的转变，“好”和“坏”的概念就与某种需要的满足或不满足联系起来了。需要得到满足的行动，就认为是“好”的。儿童容易理解合作互利的关系：给别人好处，为了换来别人给自己好处。

进一步，儿童不仅从功利主义出发思考问题，还要追求夸奖。他们认为，凡是受到夸奖的行为就是好的行为。

下一步，义务的概念形成了。行动时要考虑道德价值，要考虑所在集体中所规定的制度，尽管对制度的起源及其意义还不大理解。履行义务很快与荣誉的概念相结

合,没有这一点,自尊心是树立不起来的。

最后,进入道德成熟的高级阶段,自觉遵守社会主义社会规定的正义、平等、尊重别人优点的准则。在此基础上形成了高级社会情感,有时又叫做“道德情感”。

分寸情感是个性成熟的重要组成部分。

要使人取得重大的成就,就要求人具备高尚的情感。当然,在日常工作中,求实态度和高度精神集中相结合,要比轰轰烈烈和“一阵风”好一些。那种所谓过分热心的害处,在人民谚语、俗语中有不少精辟的描述,如:“谁强迫傻子向上帝祈祷,谁就碰得头破血流”,等等。

最佳的机会,正好是情感升华的程度与紧迫的任务相结合而战胜困难的时刻。当然,做到这一点的前提是,首先必须估计到任务的复杂性,使精神处于有所准备的状态,并能控制自己的情感,驾驭自己的情绪波动。达不到这一要求,就谈不上分寸情感。

由此可见,情感是表现个性品格的重要标志。我们确信,情感是估价个性的重要标准之一。

在转入详细分析情感问题之前,先说明一个基本情况。

在论述情绪和情感问题的著作中,目前尚没有统一公认的术语。同是这些术语,医学家常常给予某种含义,心理学家又给予某种不同的含义。就是心理学家之间对术语的理解和使用也不一致。研究者们终于共同约定,

要求在一本书或一篇文章中所用术语的意义，应当严格遵守一致性。如果某个术语有若干种意思，那就有必要说明不同情况所用术语的不同含义。

比如，“情感”这个词就有多种含义。我们说“情感器官”，指的是听觉器官或视觉器官。至于词组“爱的情感”或“喜悦情感”中的“情感”这个词，却有另一种含义。“幽默情感”或“美的情感”这些术语的意义，则表示复杂的心理反应。

我们将遵循神经病理学家—医生和心理病理学家所确定的含义，来使用“情绪”、“情感”、“欲望”、“情绪状态”这些术语。有关这些术语和概念的相互关系，将在第二章中详细阐述。

第二章

情绪和情感的功能



我要生活下去，
为着思考，
经受磨练。

A.C. 蕾希金

关于情绪的来源问题

情绪和情感是在进化过程中发生和发展起来的。那么，它们有什么现实意义呢？

动物一生的负担是不平衡的。这一点连人类的祖先也不例外。极度紧张期同安静、松弛期交替转换。动物在猎取和追踪猎物时，在同威胁生命的猛兽搏斗时，或从危险境地中逃跑时，都要求紧张起来全力以赴。在严重的时刻，更需要释放最大限度的能量，甚至不惜借助有害于新陈代谢的动力。这时，动物生理上进入了紧张的“应激

状态”。这种转换构成了情绪第一个适应的功能。所以说，自然抉择在动物王国里巩固了这种心理生理特性。

为什么在进化进程中不出现经常以“超强”力量活动的机体呢？让情绪机制处于战斗准备状态，即总是处在“警觉”的状态也许是不必要的。因为让情绪处于战斗准备状态就要消耗巨大的能量，并要过度耗费营养物质，造成机体的损耗。机体本来需要大量的食物，但大部分食物却又白白浪费掉，这对于动物机体来说是有害的。最好是使机体拥有能保持较低水平的新陈代谢，并可积蓄力量，同时还要有一种储备的机制，以便在适当时刻动员机体在紧张情况下发挥功能，并在绝对必要时能释放高度的能量。

情绪的另一个适应的功能是信号功能。饥饿迫使动物在其机体内储存的食物尚未完全耗尽之前就提前寻找食物；渴驱使动物去找水喝，这时水的储备虽未用完，但已到了临界点；疼痛是传递肌肉组织受到损伤，处于死亡威胁中的一种信号。疲劳的感觉，特别是极度疲劳的感觉，是肌肉的能量储备接近告罄之前出现的。如果说，疲劳能缓和一下强烈的惊怕或愤怒情绪的话，那么，在疲劳解除以后，动物机体又会处于紧张的状态之中。

最后，情绪第三个适应的功能，是指情绪一直参加到学习和积累经验的过程中。由于机体与环境相互作用的结果，产生出来的积极情绪会促进、巩固有益的习惯和动