

心 态 感 知 丛 书

燕瑞兰 主编 朱成 廖远 编写

感 觉

XINCAI GANZHI CONGSHI

重庆出版社

心 态 感 知 丛 书

燕瑞兰 主编
朱成 廖远 编写

XINTAI GANZHI CONGSHU

重庆出版社

感知

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

感觉/朱成,廖远编,一重庆:重庆出版社,2001.1

(心态感知/燕瑞兰主编)

ISBN 7-5366-5113-9

I. 感... II. ①朱... ②廖... III. 感觉-研究

IV. B842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 49968 号

 心态感知丛书·感 觉

朱成 廖远 编写

责任编辑 张德尚

封面设计 吴庆渝

技术设计 刘忠凤

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号)

新华书店经销

重庆华林印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.875

字数 121 千 插页 1

2001 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—3,000

ISBN 7-5366-5113-9 /B·104

全套定价:27.00 元,本册定价:9.00 元

----- 引 言-----

自由地去感觉

昨天你的感觉棒极了,今天的感觉却糟透了;这两个极端之间凝聚了一切有如置身天堂的喜乐与落入地狱的苦痛。无论是唤起感觉的事件,或是为感觉辩解的理由,甚至是导致感觉的可感事实,都不重要,重要的是感觉本身。

虽然感觉是那么重要,但是在一般大众心里与所谓专家的——1——谈论中,感觉(FEELING)与情绪(EMOTION)被混淆不清的程度大得惊人,甚至在使用专门术语上也有困难。概言之,心理学界为情绪,情感与感觉这三个字眼归纳出特定的用法如下:

情绪:这是最普通,笼统的用词,包含感觉的状态,生理的状态,甚至构成感官经验的体内化学变化。

情感:这是心理分析学的专用术语,用来形容对个体最具支配力之情绪状态特别用来形容我们在辩认他人的感觉时产生的相关情绪。



感觉：这是我们对自身情绪状态的主观感受。在情况发生时，我们体验到的是感觉；对于自身此刻进行中之情绪状态的认识，也是感觉。

感觉在我们日常生活中扮演的角色是那么重要，你也许会认为心理学与心理分析学的文献中必定充满关于“感觉”的研究报告；但是，事实上并非如此。也许是因为在这个科学逻辑挂帅的时代，像感觉这样主观，无法测定，不负责任的课题，到底有多少研究价值，至今仍未确定。也许是因为感觉太接近我们易受伤害的心，所以无法泰然接受评估。也许只是因为在这个重视测量、眼见、触知与客观的科技社会中，感觉居然敢公开蔑视这种种备受尊敬的调查工具，所以多少会使我们感到难堪。

因此，在许多本身观点就与事实矛盾的学术预言告诫下；在许多传达错误讯息的神职人员感化下，我们对感觉的本质、意义与尊重产生了迷惘。感觉到底是与聪明才智誓不两立的敌人呢？还是真正具有智慧的动物才有的特质？到底是不成熟的征兆呢？还是个人解放自我限制严格之社会的证据？

2

显而易见地，不同的文化，以及不同文化中的个体，对于感觉的态度也有所差异。即使是相似的文化，因其地域不同，对感觉的认定也有天壤之别。好比英国与德国，某些德国新纳粹分子觉得希特勒有其迷人的魅力，而英国人却认为希特勒是个一无是处的独裁者。

纵使不同文化对情绪的流露有不同的态度，但没有一个文化能忽略感觉的重要。感觉是有智慧的动物作决定时仰赖的精密工具，是引导我们走向善良、安全、愉悦与团体生存的讯息。感觉像人性中其他的层面一样，也会因不当之运用而毁损其原始

106



目的。饥饿驱使原始人追求维持生命必需之营养,但贪吃却使现代人趋向危害生命的肥胖。感觉也是如此。妒忌原本是为了帮助生存的奋斗,一旦恶化成嫉妒时,甚至能使人从功成名就沦落成身败名裂。不当的罪恶感、焦虑感、羞耻感等等,都同样会使我们备受打击。精神疾病通常只是生存要素的次序被弄乱了,其所需要的只不过是重新安排次序而已。感觉是人类生活的必要内在导引;它们不仅是传达生存讯息,而且本身就是种报酬,是手段,同样也是目的。生活中美好与愉悦的感觉,使我们肯定存在的价值与生命的意义。

但是一般人对感觉的真正意义,不是一知半解,就是模糊混淆,而且也不知道他们在公开场合中的表情是否真正合宜。再加上市面大量出现的书籍中,各方面互相冲突与矛盾的论点,不但无法使人获得内心的平静,反而使人惶惶不安,无所适从。其中鼓吹“情绪不可取”的学派将情绪视为扰乱平静生活的闯入者,而经常抨击罪恶与羞耻为神经过敏和毫无必要。但事实上,罪恶感与羞耻心是维系文明社会必要的高贵情绪,对于慷慨仁慈,服务奉献,自我牺牲,不自私,责任感等人类潜能中最精致典雅特质的发展更加重要。

另一学派则将情绪视为健康身体对危险的反映,是绝对可以表达的现象。在此学派的想法中,情绪应该流露出来。这就是所谓“情绪是脓汁”的观点。好医生会刺破脓包让毒液流出来,人也应该让愤怒的情绪流露出来。这种看法在歌颂自我表达的时代文化中大受欢迎。有句粗俗俚语却正好可以掌握它的信条:“让它全露出来。”但是我始终觉得人的内在感觉没有权利要求公开的认知。恰恰相反地,好比自恋狂的私生活,暴露狂的私处



就不应该在大庭广众下主动“露出来”。我个人觉得我们有责任，不仅是对要求保留掩饰的社会，也是对个人的尊严，都应该“让它留在里面”。

即使一个人接受流露情绪有其特殊道德立场的观念，我还是不懂他怎么会认为自我进步可以借由“酿成情绪以便稍后释放”来完成。换言之，如果一个人同意“发烧是不好的，必须经由浸冷水，擦酒精，服退烧药来降低热度”的说法，那么为了退烧而故意先产生热度的作法合理吗？

在二十世纪逐渐形成之行为论，加强了“身体是有智慧”的主张。行为显然是有目的，趋向某特定目标的，就连那看起来很愚蠢，原先被视为疾病的不当行为，也被证明是抵抗疾病的防御机制作用。举例来说，发烧并非疾病，而是身体的调节机制借人体温度的升高，来增加生化防御力。同样地，恐怖、妄想、错觉都是为了控制、降低、适应无法忍受之情绪状态。显然，不同的感觉具有不同的目的，但情绪的功用与调适目的却是公认为十分重要的。

4 人为什么会有感觉和情绪？它们有什么好处？疼痛的类推在此扮演重要的角色。我们都知道低等生物不具有情绪，因其构造中没有大脑和中枢神经系统，然而其体内的确存在刺激一反应的机制供其在接触毒物时自动退避。由此可见，情绪并非触发保护作用之必要条件。在简单的状况下，感觉与反应是同时发生的，有时反应甚至会在感觉之前发生。比方说手指接触到高温物体时，在我们还没有觉得疼痛前，手指已经自动缩回。当强大的刺激出现，在最初的几秒钟内，感官因处于震惊状态而不会觉得疼痛，等到震惊消退，我们才会觉得疼痛难当。



像疼痛这种主观的感觉有其存在的目的。它将危险的讯息传递到大脑,引导个体表现适当的行为;它也是学习经验的一部分。疼痛的经验储存在记忆中,等到再度遇到类似的状况时,就会从记忆中回想起来。

因此,感觉,特别是人类感觉中复杂,微妙的部分,是我们选择与学习能力的经典。人类与低等生物不同之处,在于我们并非所在环境中的被动反应者,我们能够逃避某些状况,挑选其他的状况,预测各种可能,甚至可以经由预测来改造环境。

焦虑,无聊,紧张,激动等感觉能使我们警觉到有不对劲的状况发生;更重要的是,讯息中微妙的差异暗示着不同性质的危险,指导我们选择特定的调适策略来躲避、预防或改变刚刚开始威胁。罪恶感能帮助我们使行为不致偏离理想模式的正轨。

当然,情绪和感觉也会有失去平衡的时候。大自然赋予动物天生的自由意志来设计自己的未来,但是水能载舟亦能覆舟,自由意志能使我们成为优秀的设计师,在生活中表现出合宜的举止;同样也能使我们成为差劲的设计师,表现出不当的行为。

情绪在人类这种群体动物中是不会传染的。如果一个人察觉到危险,他的情绪不需经由语言,就能影响到周围其他人,使他人同样产生警觉。人是无法孤独生存的,我们必须生活在群体中,他人就像我们的营养,对于我们的生存是绝对必要的。像羞耻这类的感觉迫使我们为群体中大多数人的利益而放弃个人自私的愉悦,因为我们在不知不觉中都知道个人与群体之唇齿相依关系,我们经常会莫名其妙地对他人的感觉产生反应。焦虑会像涟漪一般迅速扩散到其他人身,看到别人哭泣,我们也会跟着流泪,有时候连他人哭泣的原因都不知道,但也会感染到他的



情绪。

由于情绪具有公共作用,所以缺乏情绪也显得重要起来。某种状况引发某种反应,当反应不产生时,我们会对此状况事件的重要性发生怀疑。我们都希望从周围人身上得到情绪表现的迹象,当预测的情绪反应不出现时,事件的重要性似乎就降低许多。利用这种方法,我们可以判断自己的举动是否重要。情绪不但能作为自己行为的指标,他人的情绪同样能导引我们的行为。经由他人的情绪表现,我们可以明白自己是否受到注意,获得了解。

不幸的是,我们经常误解了情绪的目的与价值。让我们困扰的是不能确定真正健康的人究竟应该让情绪坦率流露?或是完全没有情绪?还是只应该有某些特定的情绪?

基于情绪的重要性与混淆度已是不容忽视的事实,因此感觉这个在情绪中被轻视的层面更有重新考量的必要。

感觉是变幻莫定,难以捉摸,无法触知的东西,所以要给它一个明确的定义无形中也困难起来。感觉是难以计量,不易沟通的,甚至我们自己也很难区分此刻真正的感觉是什么。人们知道自己的感觉,因此假定他人的感觉与自己相同,也认定沟通只有在被提出来时才有必要,所以形容感觉的语词在一般人的用法中难免流于草率含糊。

人们常说:“你知道你在某某时候的感觉……”但有趣的发现是,人们经常不同意他的感觉,甚至会误解及混淆当时感受到的情绪本质。举例来说。人们在从外表上看来很显然是生气时,他们往往不真正知道自己在生气;或者更糟的是,他们甚至会把心中的怒气误解为另一种情绪。我在行医时经常听到一个



明明是在生气的病人说他感觉到焦虑或烦躁。一个生气的病人往往会觉得体内受到一股极不舒服的压力，于是他将此压力解释为某种腹部的痉挛。他将他的感觉表达为“不是真的痛，只是不舒服，很懊恼”，有一次，他甚至说是“有点像肚子饿”。这就是生性保守压抑的病人对他情绪状态的认知极限。这种情绪在心理及生理的现象上分明是生气，但他却拒绝去认清这种情绪。由此可见，人们在标示自身的感觉时，混乱不清的程度有多么厉害。

在此书中，我最关切的不是情绪，而是感觉；而且所探讨的也非什么重大的情感，而是着眼在较微小，易被忽略的感觉。现将欲在此书中分析的感觉分为三组说明之。

第一组代表的是引导我们趋向个体生存与群体生活的感觉。

第二组代表的是警告我们机能失常的感觉。在个体未能达到目标，配合目的，或能源枯竭时，这些感觉就会出现来警告我们注意现在的生活需要调整。

第三组感觉包括一些认识个人与群体之生存有其超越单纯生存之深远意义的情绪。生活的目的应该是享受愉悦与美好，而不纯粹的忍受痛苦与磨难。因为愉悦、美好、喜乐的感觉是支持我们求生存的力量源泉。

我发现我在此探讨的感觉中，痛苦的多于快乐的。我想这并非我个人有偏好痛苦的心理，而是我们这个时代的反映。二十世纪的生活似乎苦多于乐，但这也可能是来自我研究心理学传统的影响。在医学的广大范畴中，面对的都是如何将疾病的痛苦减轻，健康对我们来说毕竟只是一种理想。也许这只是因为痛



苦的形式多于愉悦,但这也并非否定愉悦的感觉有其多样性。

当然,美好的感觉因性质的不同可以区分为三类:第一是骄傲的感觉,第二是快乐的感觉,第三是与爱相关的感觉。但概言之,我们在觉得好时,就是觉得好,那是种扩散的现象。

但是不好的感觉就有差别。罪恶感并不比失望易于忍受,但这两者却截然不同。愤怒和恐怖一样能毁灭人,但我们绝不会说愤怒就是恐怖。负面情绪的折磨,每一种都有其特异的地方。

在负面的情绪中,量的多寡似乎更重要。好的感觉是多多益善,但负面感觉的质却会因量的多寡而改变。适量的恐惧几乎可以说是一种乐趣,运动选手在比赛前的焦虑使他经常领略到兴奋,而焦虑和梦幻的极度恐惧显然有很大的不同。

最后,本书探讨的感觉苦多于乐的原因可能只在于恶较善更有趣,而且也较易于讨论。无论如何,我讨论的只限于日常生活中的感觉,以叙述、深思、主观的方法探索之,但我一定负责让读者在看完此书后的感觉是美好的。



XINCUI GANZHI CONGSHI

目 录

1

第 1 章 焦虑

日常生活中的焦虑无法完全解除,而且也不应该完全解除,因为焦虑是我们的想像力、智慧、记忆的结晶,能带给我们勇气、力量,使我们与他人有所不同。焦虑与其他日常生活中的情绪一样有其存在的目的,它使我们的行为有所指导,使我们产生动机。

17

第 2 章 罪恶

罪恶感和惧罪感极易混淆,以致人们经常无法确定自己的感觉到底是罪恶,还是惧罪。当人们在做一件不道德、不合法、不应有的事情时,会有种紧张害怕的感觉,那种以为自己立刻就要被人当场捉住时,一股头晕恶心的感觉就是惧罪感。惧罪感与罪恶感的差别就在希不希望被揭发。罪恶感是你知道自己犯错,而且希望被揭发,好有赎罪和得到原谅的机会。



第3章 羞耻

坏事、犯罪、丢脸、不名誉、耻辱——这些都反映出羞耻的要素：犯错而且被揭露出来。羞耻需要观众，即使不是真正的旁人，也是某种象征的观众。羞耻是在大庭广众下做错事，或害怕自己的错误在众人面前揭露出来。

第4章 骄傲

骄傲是来自自视甚高的愉悦。

骄傲是个人坚信自己具有某种至高无上价值的观念。

骄傲是个人对自己正当尊严与价值的意识。

正常的骄傲感通常是平静而温暖的经历。

第5章 烦乱

当一件令人担心的事迫在眉睫而令我们心神不定时，为了维护公开的形象和行为，我们会隐瞒苦恼并控制自己的感觉，我们会企图维持正常的机能运作。当忧虑愈来愈厉害时，我们的调适掩护受到威胁，行为核心被搅乱，注意力也受干扰。我们感到愈来愈无法控制自己的行为，因而感到烦乱。



第6章 疲倦

人在感到疲倦时,只是感到暂时的枯竭;人在感到忧郁时,却是感到永久的枯竭。当我们处于忧郁之中,自然会对生活的任何形式感到厌倦,同时不再在乎生活中所有的潜在乐趣。在忧郁中,我们经常会预先地放弃一切的希望。

第7章 无聊

无聊和倦怠是不同的感觉。无聊是向失败前进,警告人们采取行动;倦怠则是接受失败,放弃行动;无聊感是朝向恐惧,倦怠感则是朝向忧郁;无聊是种有感觉的感觉,倦怠则缺乏任何的感觉。

第8章 嫉妒

嫉妒大概是最折磨人,最使人苦恼的情绪,它会不断生长,到最后使心生嫉妒的人感到羞辱。嫉妒是欲望、愤恨、痛苦的特殊混合,是一种恶劣的情绪,由于它的不可补偿和无能救赎,使它看来一无是处。



第9章 被利用

感到被利用就是感觉到自己有什么被夺走，不仅如此，被利用感还会使人觉得个人的用处和个人的自我分离。但是在爱的关系中，必定存在有利用与被利用。能对一个自己爱的人有用处，是项令人愉快的经验；甚至是被自己所爱的人利用，也不会使我们不快。

第10章 感动与受伤害

觉得受伤害与觉得感动是两极的对立现象。如果觉得受感动是因为得到不敢作非份之想的意外待遇，那么觉得受伤害就是因为没有得到自己意料中的份内待遇。受伤害与受感动一样具有意外的成份，受感动是意外的喜悦，受伤害是意外的失望，两者都是我们对他人行动的反应。

第11章 心动

如果感动是为了使我们在人际关系中感觉心情好，那么心动就是使我们在人际关系外感觉心情好。我们说某出戏很感人，也可以说很动人，但是感人与动人之间仍有不同却不明确的区别存在。动人使人情绪波动的程度更大，影响的程度也较深。



第 12 章 感觉很好

感觉很好不仅是挣脱忧郁的轻松，也不仅是持续痛苦的消失，在很多时间，它是不需要理由的，甚至可以身陷困境中不合理地感觉很好。感觉很好与感觉很糟并不一定是相对立的，至少两者都还有感觉，没有感觉是最糟的事。对一般人来说，绝望是最糟的感觉。感觉很好时，我们经常会忽略它的存在，但是它却是支持人活在这世界上的力量。