

The  
Psychology  
of Emotion

〔美〕K·T·斯托曼 著  
张燕云 译  
孟昭兰 审校

情  
緒  
心  
理  
學

辽宁人民出版社

# 情绪心理学

[美] K·T·斯托曼 著

张燕云 译

孟昭兰 审校

辽宁人民出版社

一九八七年·沈阳

---

## 第一章 导 言

按照通常的理解，情绪<sup>〔1〕</sup>与情感<sup>〔2〕</sup>密切相关。假如我们要给情绪下个大致的定义，其含义一定会涉及到人的主观情感。当我们查阅字典并更深入地进行思考时，便会进一步感到情感一词的重要性。例如《简明牛津英语词典》从心理学的角度给情绪下的定义是：“情绪是一种不同于认知或意志的精神上的情感或感情。”<sup>〔3〕</sup>很明显，当我们使用情绪一词时，它总会有一个含义是指个人的、主观的情感。通常，我们把这种情感描述为愉快的或不愉快的、温和的或强烈的、短暂的或持久的，以及对我们的行为是妨碍的或是促进的。

美国心理学家德雷弗于1952年在他的《心理学词典》一书中对情绪作出了带有较少主观色彩的定义。他认为情绪是由身体各部分发生变化而带来的有机体的一种复杂状态。在精神上，它伴随着强烈的情感和按某种具体方式去行动的冲动。在这里，德雷弗给这个混合物增加了两个组成部分——身体状态和行为。再看我们先前提到的那个大致的定义，实际上它很可能也涉及到一些生理变化和行为。如脉搏增快、出汗、悸动的或颤抖的感觉，或战斗、逃避以及一些紧张的面部表情等。由此可见，情绪也包含着生理的和行为的变化，

这种变化可能按着几种不同的方向进行。例如，它可能是强烈的，也可能是微弱的；可能是急剧的，也可能是缓慢的；可能是引起我们喜爱的，也可能是引起我们厌恶的。

如果要对某种具体的情绪，如愤怒或恐惧，进一步作出解释，我们往往这样说：“那会儿，我觉得……”，或者“那是在昨天……”。换句话说，在谈到具体的情绪时，我们总是避免使用抽象的定义，而常常代之以一个具体的实例，这个实例将描述出我们所体验到的某些外界情境。

综上所述，情绪一词的含义在于，情绪是情感；是与身体各部位的变化有关的身体状态；是明显的或细微的行为，它发生在特定的情境之中。当我们使用情绪一词时，我们所指的可能是其中一种含义，也可能是它的全部含义，每种含义都有一个广泛的差别范围。正是这一点导致了目前该学科在学术研究中遇到的主要困难。这便是在研究中，各个理论家采取了各自不同的出发点，任何情绪理论或任何情绪研究只能在这个术语的很广的意义中从事某些部分的工作。这些理论家之中一些人强调心理因素；一些人强调行为，一些人强调主观感受。一些人只着眼于强烈的情绪，而另一些人则认为一切行为都染上了情绪色彩。每种观点或实验结论只来自情绪的一个方面，因而不可能由此对整个学科作出结论。由于各种观点互不统一，因此对情绪尚无法作出明确的定义。同时这些观点往往大相径庭，以致于人们难于对它进行最简单的归纳和概括。所以，我们充其量或许只能做到把情绪的某些领域的研究有益地而合理地同其他方面协调起来。为了避免再增加这种混乱，这里将暂不提及我自己对情绪所

下的定义。应该说，本书的大部分内容是着重于对情绪进行描述，而不是去探讨它的定义，这样做的目的是为了使得读者能够更多地了解到情绪概念所包容的含义。

## 一、情绪研究的创立和历史

在近代科学建立之前，早期哲学家们就对情绪提出了理性主义学说。这一学说将理智与情绪相对立，认为人基本上是明智的和有理性的。所谓理智就是冷静地和有分析地进行判断与选择。要达到这一点，人必须克制自己品性中卑劣、低下的情绪因素。他们认为情绪就是人们对环境刺激的一种内在反应，正如我们听到狮子的吼声时会感到害怕并想立刻逃跑，而不会冷静地和有理智地向它射击一样。

美国心理学家利珀于1965年提出了一个很有意思的假设以解释这一理论的产生。利珀认为，这种理性主义学说与人们平常对情绪的看法是相似的。这是由于人们在研究一种新事物时总是把重点首先放在容易被感知的因素上。因为这些因素是可被触知的、高度稳定的以及表现出密切的因果联系的。利珀认为，正是这一原因使得前科学的思想集中于意识、强烈的情绪和那些表达充分的表情等比较显著的因素上。由此人们往往认为情绪的作用主要是增加象攻击这一类的原始行为和不负责任的社会行动的强烈程度和持续时间等等。

利珀还认为，当代的大量科学研究仍旧局限于这一理论之中。比如，除非洛伊德外，并没有多少人相信可能存在着

无意识情绪。通常仍然把情绪只看为强烈的体验，受到注意的也主要是令人不快的、消极的体验。人们仍然认为情绪与符合现实的适应性功能是根本对立的。

柏拉图和亚里士多德是情绪理性主义理论的创始者，而这一理论直到十七世纪才由笛卡尔加以发挥，做出了最为完整的表述。笛卡尔虔信心灵与肉体相分离的极端二元论学说。他认为在外界环境作用之下，动物只有本能的身体反应，而人则具有理智（或叫选择）。他相信是情绪控制着决定人类行动的活力因素，因而情绪（或感情）在其观点中是极端重要的。笛卡尔提出存在着六种基本情绪：羡慕、爱、恨、欲望、愉快和悲哀。它们的混合物便产生了我们称作情绪的内省情感。不过，他也注意到生理和身体机能 in 情绪中的作用，他认为人对某种环境情况本能地试图作出适当反应的结果就是外在的情绪行为。

笛卡尔相信，情绪主要有四个作用。它们是：

- （1）保持适当的活力在体内流动。
- （2）使身体为应付在变化的环境中可能遇到的目的物而做好准备。
- （3）使灵魂期待那些我们认为是有用的客体。
- （4）使这种期待经久不衰。

笛卡尔认为，情绪实际上是这样产生的：外在的事物通过感觉器官和神经通道在松果体上产生一种印象，这引起灵魂去理解这个刺激，同时使蕴藏在大脑和神经中的活力变得活跃起来。接着，活力在松果体上发生作用，并把那里已产生的情感转变为激情（情绪）。这样，笛卡尔就把肉体的动

荡（内脏中的）、情绪（灵魂上的）和行动（外部的活动）加以区分。尽管他的情绪观点比前人远为复杂，并且十分强调情绪是行为的基础，但是情绪与理智之间（在情绪中，也就是他说的灵魂与肉体之间）的关系仍未得到明确的解释。总之，他的情绪理论可归结为一点，即由于情绪的作用，人们作出的反应将比不带有情绪时更缺乏理性。

继笛卡尔之后，达尔文1872年在《人与动物的表情》一书中对情绪作出了有意义的论述。达尔文从情绪的生理学角度出发强调外显的行为，并强调外界刺激的重要性。另外，他的进化论指出了人与动物之间在情绪和其他一切方面的延续性。

在达尔文后不久，詹姆士于1884年综合了笛卡尔和达尔文的意见，提出了与传统观念截然相反的事实上也是第一个系统的情绪心理学理论。他认为，对刺激的知觉<sup>〔4〕</sup>导致内脏的和外显的肌肉反应，对这些反应产生的感觉<sup>〔5〕</sup>（即它们对皮层的反馈）就是体验到的情绪。比如我们听到狮子的吼声，先是逃跑然后才会感到害怕。詹姆士的理论是十分重要的，它阐明了刺激、行为和情绪体验之间的关系。而且，正是詹姆士对研究情绪的学术思想产生了必然的和显著的冲击，他把人们的注意力从情绪如何起作用上移向更为广泛的方面。

## 二、现代情绪研究

自从詹姆士以来，对情绪的实验性和理论性研究已经大

大向前发展了。宾德拉于1970年对这些试验性探讨做了简明的分类，这个分类显然与作为情感的情绪、作为反应的情绪和引起情绪的刺激有关。这个分类为：

(1) 情绪体验（或认识）<sup>[6]</sup>：即指人的主观报告的情绪或对他人及动物所推测出的情绪。

(2) 情绪唤醒：指由外界刺激引起的人体内脏、肌体或神经机能的变化过程。

(3) 情绪行为：即明显的反应模式和显著的行为。

(4) 情绪刺激：主要是指自然和社会环境在引起前三种情况时的刺激特征。

最后一点直接带来一个明显的问题：即刺激与反应之间固有的循环性。要离开情绪反应去确定情绪刺激是很困难的。但是，我们已由此形成了两种研究方法：第一，根据一系列已知的情绪反应去找出引起它的各种刺激。第二，选择具体刺激模式并确定它在有机体各种不同的变化，如激素变化的情况下，将引起什么反应。根据这种策略，我们将有可能对具体的刺激-反应关系相对地做出区分。

从理论上说，近八十年来研究的目标一直是在给情绪下定义，并寻求它在行为主义理论中的地位。宾德拉对已经建立起来的三种主要的探讨作了中肯的分析。最常见的一种是把情绪详细地论证为一个独立的过程。然而，对于这一过程的工作状况存在着许多不同的看法。例如，象我们将会看到的，詹姆士在1884年认为，它是对一个由“令人激动”的事实的知识所产生的身体变化的“感觉”；温格于1950年把它看作是内脏的反应；坎农在1927年认为它是丘脑因皮层抑制



的释放而产生的神经冲动；阿诺德于1950年则认为它是大脑对刺激感觉的一种评价，它产生引起情绪体验的“情绪态度”；而林斯利在1957年时认为它是由于脑干网状结构的唤醒而引起的行为激活。还有许多其他的理论，在后面我们将进一步做详尽的论述。然而，尽管理论繁多，却没有一个得到普遍的承认。这是因为，把情绪当作单一的过程来研究并不能解释由实验中搜集的所有资料。这些研究集中于情绪的极为不同的各个侧面，因而一方面的研究很难得到各方面研究者的公认。

其次，情绪有时也被认作是介于刺激和反应之间的中间变量。例如，麦独孤于1928年提出的本能论认为，连接刺激和反应的就是一种“情绪冲动”，而布朗和法伯在1951年时则认为情绪存在于一个整体结构之中。

第三种探讨是直接用行为主义理论来解释情绪。它使用单一的刺激-反应过程去说明情绪、动机和知觉，并认为不必借助任何情绪理论便能解释所有的情绪现象。宾德拉在1969年、利珀在1965年提出的学说就是这种理论的代表。如果这种理论的确“很好”的话，它一定会受到偏爱，因为它采用的方法是相当简洁明了的。然而，对他们提出的理论尚不能作出定论。

按照研究的重点，我们也可对最近出现的情绪理论进行分析。这些研究至少有五种主要方向。

(1) 把情绪当作一种可从意识上加以区分的主观体验（如精神分析方面的理论）。

(2) 认为情绪是一种心理状态，这类理论强调自主神

经系统或边缘系统的作用（如林斯利、阿诺德的理论）。

（3）认为情绪是一种不适宜的适应性表现（如普拉奇克的理论）。

（4）把情绪当作动机（如利珀的理论）。

（5）把情绪当作行为的一个方面（如米伦森的理论）。

根据情绪理论出现的上述五种主要方向，本书将用简洁的方法广泛地分析那些基本上是认知的、生理的、行为的或某种程度上是体验的情绪理论。

上述内容清楚地表明，现代心理学研究使人们对情绪的认识不是更加简单明了而是愈趋复杂。理论和研究是从对情绪已有的许多直觉意义上产生和发展起来的，而当一种理论研究涉及到情绪所包含的多种含义时，这个复杂的局面就更加复杂化了。心理学的许多方面都与情绪有关系，本书的结构正是希望能有助于理解这些不同的方面和方法，也恰恰出于这个目的，在此之前我们先要论述一些现存的一般问题。首先，我们要简单介绍一种好的理论所应具备的特点，这是对各种理论进行评价所必需的。然后将论述一些在阅读情绪理论时需要注意的问题。其中一些问题与研究情绪的具体方法，如生理的或行为的方法，都有密切的关系，其他问题则出现于情绪的全部领域之中，而且实际上也出现在心理学的大部分领域之中。

### 三、理论建设

从某种程度上说，任何理论都必须规范化。它应该从大

量的实验中归纳出法则，运用法则去使用并连结术语，通过一系列完整的术语的表达而形成理论。这个理论应当简单地说明实验内容并把它加以概括化。许多理论在这方面都是成功的（如伊扎德、普拉奇克、米伦森），虽然它们常常缺乏正规的结构。然而对于任何理论来说，最重要的一点在于它对实验的依赖程度。只有依靠实验，它才能得到验证。一种无法验证的理论比起一个经过验证并被证明是错误的理论无疑更没有价值。因而，任何理论建设都应与实验建设相联系，而实验建设本身主要应当是对行为及其发生情境的描述。有许多情绪理论恰恰缺乏这一点（如阿诺德、希尔曼的理论）。它们猜测的成分太多，而且所用术语的含义过于含糊不清。由此而产生的一个问题是，对情绪的描述与对产生情绪的刺激的描述往往是按不同的方式而作出的，从而使得将这些理论加以比较就变得格外困难了。

理论建设无论涉及到什么内容，都必须把形式上的简洁性和内容上的复杂性结合起来。理论应描述出在实验中观察到的事实并对这个事实和存在的其他事实加以解释。在这种解释中，它既应具备坚实的实验基础，也应具有与之相应的形式结构。实质上，理论是一种妥协物，但是在这个妥协物中，它能够做出预见。归根结蒂，一个理论的价值完全取决于它的预示力。某些情绪理论内容丰富并且几乎对所有的事情都做出了预测（如利珀的理论），而另一些理论则几乎没有从它们引为实验基础的实验上挪动半步，自然无进一步的预见性可言（如戴维茨的理论）。尽管伊扎德在这方面已经作出了一些努力，但是正象下面我们将会看到的一样，一个好的

情绪理论仍需要考虑到情绪本身的所有不同的含义。

#### 四、一些基本问题

我们这里将要论述的内容在情绪理论中是十分重要的，它指出了情绪研究中普遍存在的颇有争议的问题。迄今为止，对这些争议还不能做出正确与错误之分。因为研究者们是按各自的方式研究情绪，并且都提出了有说服力的证据和自成一体的圆满结论。因而，这些问题要留待读者在阅读中加以鉴别，自己去作出结论。

##### 1. 术语

在论述情绪的文献中出现了大量的术语，它们没有确切的定义，用法也不尽一致。例如，“情绪”一词就是一例。另外一些联系密切但又表示得很不明确的词有：“情感”、“感情”和“情绪性”。这种不严谨的现象也表现在有关具体情绪的术语中，如嫉妒、惧怕、爱、愤怒（尤其是焦虑）。就“情绪”一词而言，有的定义认为它是影响行为的有机体的一种状态，有时更直接地把它看作为一种反应。当被看作状态时，它或者是心理的，或者是生理的。当被看作反应时，则或者是生理的，或者是行为的。这样，有关情绪普通含义的见解也带来了大量因人而异和带有偏见的定义。

鉴于这种情况，除现有的定义之外，我不准备再增加其他定义。当本书中出现情感或感情等词时，它们所遵循的用法将是明确的，否则将不被予以使用。一般说来，情绪一词

具有许多水平上的含义，它体现在许多不同的方面。这是构成情绪这一主题的重大部分。因此，情绪一词将被广泛地使用，希望这种方法能使读者对情绪形成一个总的概念。

## 2. 论述层次

情绪被分成体验的、行为的、生理的和引发刺激的各个方面。情绪研究者按照他们认为能够进行最适宜的交谈和使情绪得到最适当表述的术语进行着表达。他们或论述其中的一个方面，或同时涉及几个方面，但无论按哪种方式，他们的观点都很难相互比较。这就在情绪心理学中形成了论述的层次问题。

用“论述层次”一词将这个问题笼而统之似乎有它的不妥之处（这里指的“论述层次”包括内省<sup>[7]</sup>报告、情绪刺激、生理基础和外显行为等方面——译者注），因为这暗示着一些层次比其他的更高（更有价值）。这种判断是不确切的。实际上每一层次都有其自身的问题。从本质上说，对每种层次的评价，完全取决于个人的见解。

把情绪主要认作个人体验所带来的问题最为明显。它涉及到所获资料是否可靠和有效。内省法已经废弃多年了，若再次把它作为主要的研究方法，这无疑将是一种倒退。但这并不是说一个人对他“感受到什么”的主观报告没有价值，而是说作为资料，它不能单独使用。因为，口头的报告可能是不精确的和错误的，甚至是有意迎合研究者的口味的。而且，我们也无法将一个人的主观体验与另一个人的主观体验相比较。因而，对情绪主观体验研究的结果只能作为一种参

考性资料，对它们应象对种种假设一样加以严格的检查和验证。另一方面，也不应轻易地抛弃对情绪的主观和现象方面所做的研究，对于按传统科学方法从事研究的心理学家来说，它们仍然具有很多用途。

在论述情绪刺激的方面，总会涉及到这个问题：如果就一种刺激而言，我们并未发现它所引起的“情绪性行为”，那么我们怎么能断定它是一种“引起情绪”的刺激呢？换句话说，我们很难抛开反应去独立地对情绪刺激下个确切的定义。例如，常识或直觉（日常观察）告诉我们，当我们在街上推撞一个人时，他会变得很愤怒，也就是说他可能咒骂或殴打我们。但是，一旦遇到一位不在乎我们的推撞并匆匆走开的人时，我们就会产生这种疑问：推撞不再是引起愤怒的刺激吗？或者这个人“感到”了愤怒但没有表现出来吗？还是说推撞同时也是引起害怕的刺激呢？要打破刺激和反应之间的循环关系是很困难的。如果能够抛开反应而对情绪刺激单独地作出定义，这个问题就会消失。但是实际上人们并没有这样做。其他类似的情况，例如理论家在研究学习时对惩罚问题的考虑，也是这样。

有关情绪生理方面的研究已经积累了大量的文献，当前的问题是如何将这些理论和研究结果加以归纳。对情绪生理学方面的探讨主要集中在自主神经系统和中枢神经系统（主要是边缘结构）对情绪的作用上。强调情绪生理方面的道理是很明显的。例如，当我们体验到人们所称之的“愤怒”时，我们能“感到”脉搏增快、脸变红了。但是，如果我们过分强调这种方法，心理学（在研究行为时）就会被简化为

生理学。强调情绪的生理方面仍是件好事，尽管许多心理学家并不同意这一点。毕竟心理学明显地可以从生理学中获取许多收益，而且生理事实也能使我们对行为作出有益的预测。无论如何，在讨论这种简化方法是否恰当之前，我们必须回答两个重要的问题：

(1) 我们能够把正在研究的任何问题都简化为另一层次吗？

(2) 这种简化是有益的吗？

在情绪生理学的研究中，这些问题通常没有引起注意。应该看到生理内容与实际行为相去甚远，而生理上的推测也往往远远脱离已获得的生理学事实。此外，还有另一些不可避免的问题，即心理学与生理学分别使用着两种互不相同的语言和实验技术，这使得将两者的研究成果进行比较的尝试大部分趋于失败。由于这些原因，我们可以断言，可以从生理学角度对情绪加以研究，但这只是情绪研究的一个方面。总之，情绪根本不能被简化到生理学水平！

最后，相当数量的研究重点和论述层次集中于外显的行为。这方面的工作具有增加研究的客观性的优点。从方法上说，研究可观察到的行为比研究不可观察到的体验或情感是更为“理想”的。但是这种研究也常常受到指责，认为它将复杂的问题简单化了。它忽略了我们主观上“知道”存在的内心感觉，而且很少对生理的变化加以注意。从可加以实验的角度看，行为主义方法是很好的，但是它似乎不能够提供情绪的全貌。最坚定的行为主义者认为，如果我们能够确定行为的外部决定因素，那么是否存在按某种方式决定着行为

的潜在感觉状态的因素就是无关紧要的。届时，我们就能根据外界的刺激进而判断可见的行为。或许，将来仅按照情绪的行为便能对情绪作出任何必要的预测。但是，我们同样可以坚持说，对情绪所包含的主观体验不作任何研究，对情绪的理解就是不全面的，不完整的。

### 3. 实验室研究的人为状态

情绪研究已经使用了包括老鼠和人在内的大量的各种动物。而且，最初用来做实验的并不是人而是动物。在这方面对动物做了数量惊人的研究，其理由是十分明显的。实际上它比在其他方面进行这类研究的理由更为充分。其首要原因即根源于人为状态问题，也就是一些人所问的，人在“实验室”中产生的情绪是真正的情绪吗？

要在实验室的环境中唤起人的情绪，即使使用强烈的刺激，也是极为困难的。环境干扰了被试者的反应。比如，由于被试者“知道”这只是一项实验，从而使他（她）的反应倾向消失了或反应强度降低了。实验室环境改变了刺激的性质。本来这种刺激在现实中会产生某种反应，而在实验室中它却成为引起另一种反应的新刺激。无论哪种情况，结果都是人为的。

要避免这种情况可采用两种方法。其一，也是最明显的方法，用强有力的刺激去引起被试者的与日常情况相似的情绪（虽然这不免涉及到刺激-反应的循环性问题）。其二，被试者可能完全受到蒙蔽，丝毫未觉察到他们正在参与一项实验。但是，无论哪种方法显然在道德上都会立刻遭到反对。



除此而外可供选择的就是用动物作被试者。这种作法减少了那种认为人为状态会歪曲实验结果的反对意见。特别是当人们使用那些在实验室里喂大的动物时，这些动物的反应更不易受到实验室环境的干扰，因为实验室本来就是它们“天然的家”。因而在使用这种被试者时，实验者就可以合理地对他们的情绪行为施加更为严密的控制，从而也就更有可能发现情绪行为的决定因素。

然而，许多心理学家对情绪研究中使用动物做被试者的合理性提出了疑问：“动物”的“情绪”算得上情绪吗？他们也许认为动物并不具有情绪，即使有，与人类的情绪也是根本不同的。因而将人类的与动物的情绪进行比较毫无意义。那些主要按实验观点来研究情绪的人基本上持有这种态度。有的人说，我们怎么能够意味深长地讲出动物的主观体验和感情呢？反之，也有人说，如果在动物研究中能够发现情绪的决定因素，那么其结果就更便于在人类的水平上加以检验。各派观点虽有争论，但需要注意的是，如果否认对动物情绪进行研究的价值，那么实际上就是认为大量设想良好、进展顺利的研究工作是没有意义的。本书中大量内容都是以对动物情绪的研究为依据的，这已表明了我个人观点的倾向性。其结论最好是将两者调和一下，一方面承认动物研究的价值，另一方面也要看到它并不能解决所有的问题。

#### 4. 情绪与其他研究领域的关系

情绪一词所包含的丰富含义，使这一概念与心理学中其他一些概念在内容上互相重合。本书中常用的有三个这样的