

# 情緒

# 心理學

馮觀富◎著



心理出版社

# 情緒心理學

本著融會西方情緒心理理論，貫通東方中國古聖先賢的情緒觀，並以西方精神醫學及東方中醫內科學角度探討個體發展過程中易致的情緒障礙，係一科際整合的情緒心理學。

對於情緒管理，不止於坊間三言兩語空洞的道德勸說，而以現代中、西醫學、心理治療諸方法達成其目標。

本著內容廣泛、深入淺出，用字遣詞類似報導文學，生動活潑敘述各個論題，以別於一般理論生澀的教科用書。

## 【適用對象】

修習情緒心理學的學生

一般社會大眾

心理輔導專業人員

ISBN 978-957-702-800-6

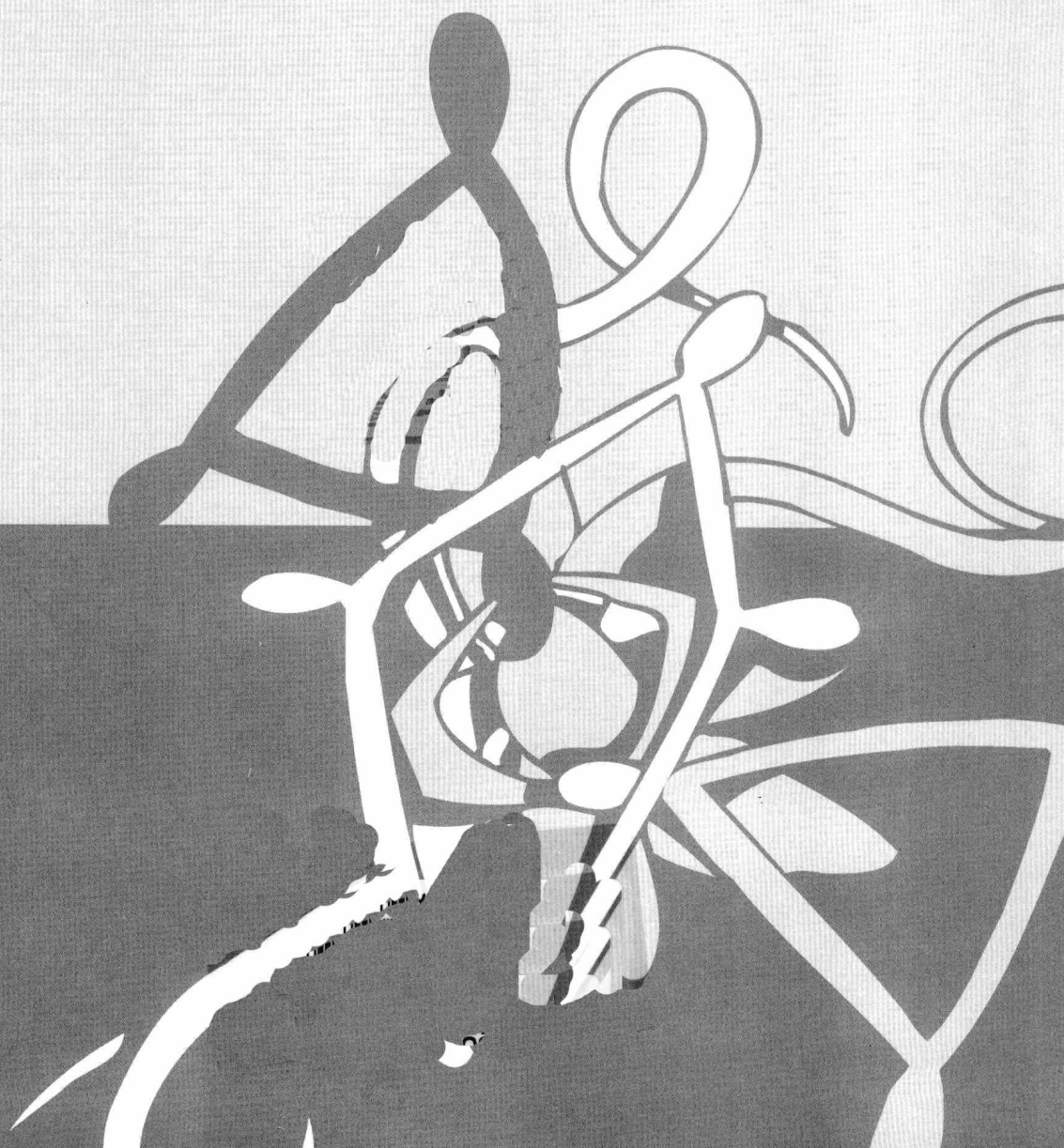


9 789577 028006

# 情緒

# 心理學

馮觀富◎著



國家圖書館出版品預行編目資料

情緒心理學／馮觀富著，一初版，一臺北市：心理，2005（民94）

面；公分。--（心理學；22）

參考書目：面

含索引

ISBN 978-957-702-800-6（平裝）

1. 情緒

176.5

94009994

心理學 22 情緒心理學

作 者：馮觀富

執行編輯：陳文玲

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段180號7樓

總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu Tel：973 546-5845 Fax：973 546-7651

登 記 證：局版北市業字第1372號

電腦排版：臻圖打字印刷有限公司

印 刷 者：東繼彩色印刷有限公司

初版一刷：2005年6月

初版二刷：2009年3月

定價：新台幣 800 元 ■ 有著作權・侵害必究 ■

ISBN 978-957-702-800-6

## 作者簡介

### 馮觀富

#### 學歷

- 美國加州高登大學博士／PhD
- 美國愛荷華州杜立克（Drake）大學教育研究所畢業（諮商碩士）
- 國立政治大學教育研究所結業
- 國立彰化師範大學輔導學系畢業
- 國防大學政戰學院政治系（前政工幹校七期）畢業

#### 經歷

- 中學教師、主任
- 國家教育研究院（前臺灣省教師研習會）編審
- 教育部「師專、中、小學課程標準；教科書」編輯（審）委員
- 教育部「輔導工作六年計畫」專案研究主持人
- 教育部「修訂大學法施行細則」諮詢委員
- 教育部「建立輔導評鑑制度」計劃委員
- 教育部「中小學輔導工作評鑑」策劃與執行委員
- 僑務委員會「海外華文學校師資培訓」策劃兼教授團領隊
- 臺灣省各縣市暨金門、馬祖地區中、小學教師進修課程講座
- 臺北市、高雄市教師研習中心課程講座
- 美國修隆（Huron）國際大學心理研究所兼任教授
- 臺北永生學院教育心理系、所兼任教授
- 國立臺灣師範大學成人教育研究中心課程講座
- 香港小學教師研習會講座（1991）
- 馬來西亞華校教師總會講座（1992、1993、1994）
- 菲律賓華校師資培訓講座（1994、1995、1996、1997）
- 泰國華校師資培訓講座兼總領隊（1995、1996）
- 菲律賓各宗親聯合會首長聯誼會講座（1996）
- 廣東佛山大學講座（2006）
- 湖南：長沙理工大學、中南大學、農業大學、大眾傳媒學院、民政學院、女子學院、湘潭職業技術學院等校講座（2006）
- 湖南省未成年犯管教所心理衛生講座

- 中國輔導學會理事、秘書長
- 中國學校課程發展研究學會秘書長

#### 現職

- 廣東海洋大學客座教授
- 廣東湛江師範學院客座教授

#### 著述

- 國民小學輔導活動
- 國民學校輔導活動理論與實務
- CPM、SPM 推理測驗臺灣地區常模研究
- 國中、小學輔導與諮商理論·實務
- 學校輔導法規研究（教育部委託）
- 輔導行政
- 壓力、失落的危機處理
- 教育、心理、輔導精解（上、中、下冊）
- 落實國民中、小學輔導功能的研究（教育部委託）
- 輔導原理與實務
- 國民小學輔導活動科教師教學指引、學生活動手冊（一～六年級，共二十四冊）
- 教育行政學
- 情緒心理學
- 兒童偏差行為輔導與治療
- 兒童偏差行為與輔導（中國大陸版）
- 學校心理輔導的組織與管理（中國大陸版）
- 睡眠問題的心理治療／DIY

另：歷年刊載見於報紙、教育雜誌專文計百餘篇

#### 榮譽

- 全國大專院校優秀青年代表（1974）
- 公務員教育行政特種考試及格（1974）
- 公務員普通行政特種考試及格（1975）
- 臺灣省政府頒「研究楷模獎」（1980）
- 臺灣省教育廳頒「研究績優獎」（1984）
- 全國教育學術團體聯合年會頒「功在教育」服務獎（1986）
- 中央軍事院校校友總會傑出校友（1996）
- 政戰學校傑出校友（1997）

## 序言

溯自學生時代，修習「大腦微細功能障礙」一課，並在精神科醫院見習些許時日，目睹各種精神障礙導致行為異常者，引發我一股莫以名狀探索興趣。往後三十多年的工作與涉獵、蒐集，漸漸似有所悟，所謂精神疾患、行為異常，與情緒無關者幾希。

再者，在短暫的人生旅程中，我何其不幸，早年飽受戰禍波及，經歷過人間悲歡離合；又何其有幸，迄今仍昂昂焉，深刻體認人間社會百態，種種魑魅魍魎，豐潤了我人生閱歷，成全了我寫本著題材。

揆諸人類行為，幾許不是喜、怒、哀、樂情緒反應。故曰：「情緒，情緒，情意多端，如絲有緒。」

傳統上的情緒心理學，學者將它歸類於理論心理學範疇。但心理學演變迄今，嚴格地說，再難有一本純理論或純應用的心理學。蓋人類行為與心理複雜多變，促使現代心理學多趨向於科際整合，且理論離不開事實論證，實務更應有理論基礎，故本著著眼於理論與實務並重。

本著的內容架構，全書分四篇十三章，另加總結。每章之前為細目內容，提綱挈領，一目了然；各章之後，歸納摘要，有利記憶整理；各章節中，依相關論題增闢附欄，供討論話題或問題思考，也屬補充資料讀物，全書共八十餘萬言。

第壹篇，總論，計四章。綜述西方心理學家的情緒理論和相關論點，以及中國歷代的情緒觀，與情緒有關的生理和日常生活事件觸發情緒反應的因子等，均以專章論述。

第貳篇，情緒發展與障礙，共五章。係以發展的觀點，分別論述人生自胎兒期至老年期死亡止，各階段不同的情緒反應，是本著重點所在，一般的情緒心理學專著絕無僅有。

第參篇，討論情緒與壓力的關係，以及情緒導致的精神疾患，共兩章。這是較為嚴重的情緒障礙。

第肆篇，討論情緒管理方法，計兩章。以較為深層的精神醫學、心理輔導和行為治療為主，以別於坊間空洞的道德勸說。

本著基於以上內容架構，可歸納有以下的特點：

一、理論縱貫古今中外，每一論題盡舉古今中外學者的論點作對比闡釋，以避免一家之偏、一己之見及以管窺豹，且言之有物。

二、案例舉證，以我國現代社會發生者居多，真人實事，縮短文化背景差異。也不忽略國外資料，以擴大認知層面和範圍。

三、專章介紹中國古聖先賢的情緒觀，是坊間的情緒心理學專著或外文譯本絕無僅有，相信西方的情緒心理學者也難有此功夫。

四、本著適用對象，不只是修習情緒心理學的學生，也是一般社會大眾的心理衛生讀物。它是一面鏡子，任何人或多或少都會有書中所談到的問題，藉它了解自己，進而幫助別人；更是心理輔導專業人員不可或缺。

除國外的譯本外，情緒心理學的中文版專著少見，故本著內容架構多揣自現代心理學發展軌跡演變選材著墨，謬誤難免，尚待先進學者斧正。

本著始底伊成，期間，得力於內人陳玉芳除料理日常生活外，並幫助文字勘誤。而本著之得以付梓，心理出版社許麗玉總經理尤為重要，於此一併感銘。

馮觀富 謹識



## 目次

## 第壹篇 總論

## 第一章 導讀 / 003

- 第一節 概說 / 005
- 第二節 情緒的定義 / 005
- 第三節 情緒的理論 / 009
- 第四節 情緒的類型 / 015
- 第五節 情緒的發展 / 020
- 第六節 情緒的辨認 / 025
- 第七節 情緒異常的判別 / 027
- 第八節 本著與其他心理學理論的關係 / 030

本章摘要 / 033

## 第二章 中國先賢的情緒觀 / 035

- 第一節 概說 / 037
- 第二節 上古時期 / 037
- 第三節 春秋戰國時期 / 041
- 第四節 漢、唐時期 / 053
- 第五節 近代 / 066
- 第六節 綜論中國歷代諸子的情緒觀 / 092

本章摘要 / 093

## 第三章 情緒的生理機制 / 101

- 第一節 概說 / 103
- 第二節 神經系統機制 / 104
- 第三節 中樞神經系統機制 / 109
- 第四節 周邊神經系統機制 / 116
- 第五節 大腦半球的構造與功能

障礙 / 119

第六節 腦葉的構造與功能障礙 / 123

第七節 大腦功能側化與障礙 / 138

第八節 生化機制 / 140

第九節 內分泌系統機制 / 146

第十節 染色體與基因機制 / 153

本章摘要 / 160

## 第四章 情緒的介質（因子） / 163

第一節 概說 / 165

第二節 生物（遺傳） / 165

第三節 自然環境 / 176

第四節 社會環境 / 188

第五節 藥物濫用（依賴） / 209

本章摘要 / 231

## 第貳篇 情緒發展與障礙

## 第五章 兒童期情緒發展與障礙 / 237

第一節 胎兒的情緒發展 / 239

第二節 嬰兒的情緒發展 / 240

第三節 幼兒的情緒發展 / 242

第四節 兒童的情緒發展 / 243

第五節 兒童情緒發展的實徵研究 / 244

第六節 兒童情緒障礙 / 257

第七節 兒童情緒障礙舉隅 / 260

本章摘要 / 296

**第六章 青少年期情緒發展與障礙**

／ 299

- 第一節 界說 ／ 301
- 第二節 青少年的情緒發展理論研究 ／ 301
- 第三節 青少年情緒心理特徵 ／ 302
- 第四節 青少年情緒類型與反應方式 ／ 304
- 第五節 青少年情緒與性別關係 ／ 308
- 第六節 青少年情緒障礙 ／ 310
- 第七節 青少年情緒障礙舉隅 ／ 317
- 本章摘要 ／ 375

**第七章 成年期情緒發展與障礙** ／ 379

- 第一節 界說 ／ 381
- 第二節 成年期的情緒發展 ／ 385
- 第三節 成年期情緒發展的理論研究 ／ 385
- 第四節 成年期的情緒障礙 ／ 395
- 第五節 成年期情緒障礙舉隅 ／ 401
- 本章摘要 ／ 434

**第八章 中年期情緒發展與障礙** ／ 437

- 第一節 界說 ／ 439
- 第二節 中年期情緒發展的理論研究 ／ 439
- 第三節 中年期情緒障礙舉隅 ／ 444
- 本章摘要 ／ 472

**第九章 老年期情緒發展與障礙** ／ 475

- 第一節 界說 ／ 479
- 第二節 老年期情緒發展的理論研究 ／ 481
- 第三節 老人生理機能退化情形 ／ 484
- 第四節 老人心理變化情形 ／ 486
- 第五節 老年期情緒障礙背景分析 ／ 493
- 第六節 老年期情緒障礙舉隅 ／ 497
- 第七節 老人身心症導致的情緒障礙 ／ 519
- 第八節 老人的死亡情結 ／ 548
- 本章摘要 ／ 569

**第參篇 情緒與壓力、精神疾患****第十章 情緒與壓力** ／ 575

- 第一節 概說 ／ 579
- 第二節 壓力的涵義 ／ 580
- 第三節 壓力的理論研究 ／ 580
- 第四節 壓力的中介變因 ／ 586
- 第五節 壓力的反應 ／ 592
- 第六節 壓力的根源 ／ 596
- 第七節 壓力與性別 ／ 606
- 第八節 壓力與年齡 ／ 610
- 第九節 壓力與身心症 ／ 626
- 本章摘要 ／ 649

**第十一章 情緒與精神疾患** ／ 651

- 第一節 概說 ／ 655
- 第二節 患者的障礙 ／ 655
- 第三節 憂鬱性疾患 ／ 663

第四節	焦慮性疾患	／ 672
第五節	人格障礙疾患	／ 687
第六節	軀體性疾患	／ 695
第七節	精神分裂性疾患	／ 705
第八節	癲癇	／ 712
第九節	自殺	／ 718
	本章摘要	／ 728

### 第肆篇 情緒管理

<b>第十二章</b>	<b>臨床心理衡鑑</b>	<b>／ 737</b>
第一節	概說	／ 739
第二節	心理測驗	／ 739
第三節	臨床上常用的心理測驗	／ 748
第四節	神經心理評估與測量	／ 768
第五節	精神症狀評定量表	／ 774
第六節	會談	／ 777
	本章摘要	／ 784

<b>第十三章</b>	<b>諮商與心理治療技術</b>	<b>／ 787</b>
第一節	概說	／ 789
第二節	諮商技術	／ 793
第三節	古代中國心理治療	／ 798
第四節	現代西方心理治療	／ 804
第五節	壓力管理	／ 830
第六節	心理治療的迷思	／ 836
	本章摘要	／ 840

總結 / 845

參考文獻 / 851

壹、中文部分 / 851

貳、英文部分 / 865

名詞索引 / 891

# 第壹篇

## 總論

- ▶ 第一章 導讀
- ▶ 第二章 中國先賢的情緒觀
- ▶ 第三章 情緒的生理機制
- ▶ 第四章 情緒的介質（因子）



# 第一章

## 導 讀

### 本章內容細目

#### 第一節 概說

一、涵義

#### 第二節 情緒的定義

二、情緒發展的理論研究

#### 第三節 情緒的理論

(一)成熟論

一、詹－郎情緒論

(二)學習論

二、肯－巴情緒論

(三)階段論

三、史－辛情緒論

四、賓祖拉情緒論

五、索－寇情緒論

附欄 1-1 植物也有情緒

#### 第四節 情緒的類型

#### 第六節 情緒的辨認

一、西方學者的分類

一、進化論者的觀點

二、中國先賢的分類

二、行為主義者的觀點

(一)原始情緒

三、艾克曼的觀點

(二)與感覺、知覺有關的情緒

四、伍德沃爾的觀點

(三)與自我評價有關的情緒

五、影響情緒辨認的因素

(四)與他人有關的情緒

(一)認知系統的複雜度

(二)情緒狀態

(三)知覺偏差

(四)刻板印象

#### 第五節 情緒的發展

#### 第七節 情緒異常的判別

一、當事人的體驗

二、研究者的經驗

- 三、社會規範
- 四、生活適應
- 五、心理疾病
- 六、統計學原理
- 七、干擾性行為
- 八、怪異行為
- 九、功能缺失

#### 第八節 本著與其他心理學理論的關係

- 一、行為論
- 二、精神分析論
- 三、人本論
- 四、認知論
- 五、生物科學論

#### 本章摘要

## 第一節 概說

情緒 (emotion) 是一個非常複雜、層面既深且廣的名詞，幾與任何一門學科領域都有關係。坊間對情緒的解釋，若深入去探討，會發現這些只不過是以充滿哲學、道德學、現象學、行為論以及主觀體念描述居多，而缺乏情緒操作性定義與客觀的科學論證。雖然在大量的資料中，偶爾也發現令人頗有良好印象的信度，唯效度疑問也多。

情緒是一個心理學名詞，依心理學解釋，是一種心理狀態。若加「問題」二字，就成了情緒問題，給人的印象就是不愉快的心理狀態。據研究，人們日常生活活在喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲的七情六欲中，不愉快的負面情緒居多，七情中占了七分之五 (張春興，1996)。正是人生不如意之事十居八九的例證之一。

情緒是現代人類的文明病，社會經濟愈進步繁榮，情緒問題就愈多。因此，研究情緒問題，不提解決方法，則研究情緒毫無意義可言。然而坊間情緒管理、控制論著不勝枚舉，問題是情緒真能管理、控制嗎？不無疑問。這些所謂情緒管理者，只不過是某些道德勸說而已，試看社會上的種種便知。

## 第二節 情緒的定義

美國心理學家杜里沃 (J. Drever, 1952) 在他的心理學字典中，為情緒下了一個定義：是有機體的一種複雜狀態，涉及身體各部分發生的變化；在心理上，它伴隨著強烈的情感，以及想以某種特定方式去行動的衝動。

按史肯奈 (B. F. Skinner, 1953) 的解釋：情緒是虛構的起因，人們把通常應歸因於行為的，說成是情緒作用。情緒這個字眼只是用來歸類行為，指出行為與影響其出現機率的環境間之關係。

米蓮遜 (J. R. Millenson, 1967) 認為：情緒是某些進行之操作行為的普遍變化，與強化物 (reinforcer) 之呈現或兩者間聯結 (association) 的撤除。

史克契特 (S. Schachter, 1970) 認為：情緒是根據我們的基本假設，連繫個人與某種身體狀況的標籤。個人所描述的情感，則是認知因素及生理喚起 (physiological arousal)。

彼得斯 (R. S. Peters, 1970) 以教育觀點將情緒解釋為一種認知的方式或評斷。是



個人判斷某種狀況愉快或不愉快、有利或有害後，才產生了情緒。……情緒與認知密不可分，我們必須先對引發情緒的狀況有所了解，才知道發生什麼情緒。

《人類行為百科全書》（*The Encyclopedia of Behavior*）解釋：情緒是一種激動的情感，通常指向特定的人或事，包含了廣泛的內臟及組織變化。情緒感受十分難以捉摸及描述，……愈想由自我觀察而描述，愈可能失真（R. M. Goldenson, 1970）。

《新大英百科全書》〔*The New Encyclopedia Britannica*, M. D. Endre Grastyan (Ed.), 1974〕將情緒解釋為：以現代科學觀點來說，情緒具有多種指標，包括：以語言傳達的主觀經驗、伴隨情緒發生的內在生理變化，以及可觀察到的肌肉及軀體之外顯行為，如表情、手勢、姿勢等。

榮格（P. T. Jung, 1975）將情緒界定為：源於心理情境的一種騷亂狀態。情緒似乎被看成為不愉快的。……情緒的概念，不僅適用於心理有所感的立即反應，也適用於持續一段時間的心理狀態，如焦慮、敵意、愛、羞愧等。

布魯契克（R. Plutchik, 1980）指出：情緒可被定義為是一種模式化的身體反應，不論是出於破壞、繁殖、整合、適應、防禦、復原、拒絕、探究或是這些因素的某種結合，而這些反應是刺激所引出來的。

《心理學百科全書》〔*The Encyclopedia of Psychology*, E. G. Austin (Ed.)〕這樣寫著：從十九世紀起，心理學即廣泛使用「情緒」這個名詞，但至今仍未找到一個令人滿意的定義。……只能大致同意，情緒包含：情感的主觀知覺、外顯行為的各種變化，以及生理狀態的改變等。

格林珍娜等（P. R. Kleinginna, et al., 1981）為了處理數以百計的情緒定義，綜合各方的觀點，為情緒下了一個概括的定義：

「情緒是一組織複雜的主觀因素和客觀因素所產生的交互作用，受到神經系統和荷爾蒙系統的調節，它可以：

1. 引起情感經驗：諸如警覺、愉悅或不快樂的情感。
2. 產生認知歷程：諸如有關情緒的知覺作用、評價和分類工作。
3. 活化一般的生理適應為警覺狀態。
4. 導致行為：這些行為通常是（但不一定是）表達的、目標導向的及適應的。」

格林珍娜等雖然綜合了各方的觀點，統括了所有的可能性，但以後的研究學者還是必須作取捨，以作為自己的研究立論基礎。這其中包括各種詞典及百科全書在內。

《韋氏辭典》〔*Webster's Third New International Dictionary*, P. B. Gove (Ed.), 1982〕對情緒的解釋有四點：

1. 是一種生理或社會的不安、困擾或強烈的波動。會產生感受或感性（*felling or*