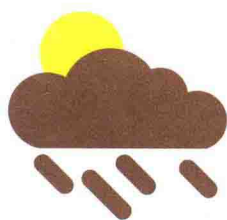


THE BOOK
of
HUMAN EMOTIONS



心情词典

情绪的十万个
古怪而有趣的名字

「英」蒂凡尼·瓦特·史密斯 / 著

庄逸抒
赵丽娟 / 译
刘硕

江苏凤凰文艺出版社
Jiangsu Phoenix Literature and Art Publishing House

THE BOOK
of
HUMAN EMOTIONS

心情词典



[英] 蒂凡尼·瓦特·史密斯 著
庄逸抒 赵丽娟 刘硕 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目 (C I P) 数据

心情词典 / (英) 蒂凡尼·瓦特·史密斯
(Tiffany Watt Smith) 著; 庄逸抒, 赵丽娟, 刘硕译
— 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2016
书名原文: The Book of Human Emotions
ISBN 978-7-5399-9534-2

I. ①心… II. ①蒂… ②庄… ③赵… ④刘… III.
①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

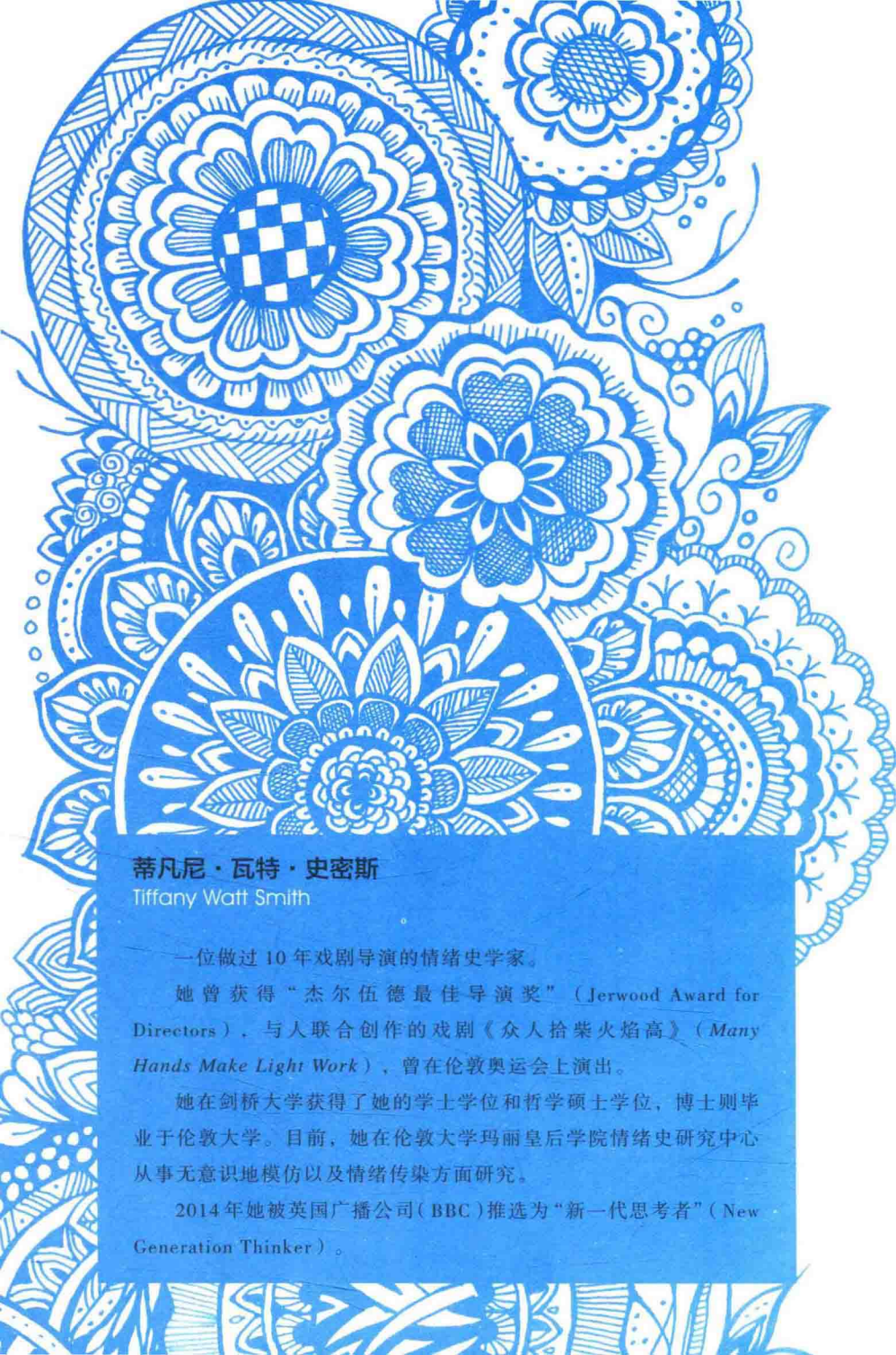
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第175638号

著作权合同登记号: 10-2016-352

The Book of Human Emotions
Copyright© Tiffany Watt Smith, 2015
First published in Great Britain in 2015 by PROFILE BOOKS LTD
Published in association with Wellcome Collection
All rights reserved.

书 名	心情词典
作 者	(英) 蒂凡尼·瓦特·史密斯 著
译 者	庄逸抒 赵丽娟 刘 硕
责 任 编 辑	邹晓燕 黄孝阳
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	889×1230 毫米 1/32
印 张	12.25
字 数	250 千字
版 次	2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-9534-2
定 价	48.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



蒂凡尼·瓦特·史密斯

Tiffany Watt Smith

——一位做过10年戏剧导演的情绪史学家。

她曾获得“杰尔伍德最佳导演奖”（Jerwood Award for Directors），与人联合创作的戏剧《众人拾柴火焰高》（*Many Hands Make Light Work*），曾在伦敦奥运会上演出。

她在剑桥大学获得了她的学士学位和哲学硕士学位，博士则毕业于伦敦大学。目前，她在伦敦大学玛丽皇后学院情绪史研究中心从事无意识地模仿以及情绪传染方面研究。

2014年她被英国广播公司（BBC）推选为“新一代思考者”（New Generation Thinker）。

引言

心情的十万个名字

抬头看看，看看那云，你看到的是无风的天空中阴沉沉的一团，还是微风吹拂下轻飘飘的一缕？那天边是否被热情怒放的夕阳染红？

对于画家约翰·康斯特勃(John Constable)来说，天空是饱含感情的。在1821年的一封信中，他称天空为“主调”“绘画中情感的主要器官”。正因如此，他才会花费大量时间收集不同云的样子并分类。

他经常背上一捆画纸，口袋里塞满画刷，离开坐落于汉普斯特得(当时是伦敦附近的一个村庄)的小屋，在旷野里一坐就是几个小时，迅速画着头顶云彩的千姿百态。风吹画纸窸窣作响，雨珠透尽斑斓色彩。

一回到家，他就马上编排自己的速写，注明日期、时间以及当时的天气情况。

康斯特勃想要掌握这门天空的语言。你看看他的画作，就知道他的确掌握了。但在他生活的那个年代，人们十分迷恋分类学，热衷于给事物贴上标签并分类，而这并不适用于气象万千的天空。云又怎么会有固定的形状呢？正像艺术批评家约翰·罗斯金（John Ruskin）40年后发现的那样，把云分类从来就不是为了真正去描绘云，只不过是出于方便罢了。云卷云舒，云聚云散，它们彼此相融，直到你中有我，我中有你。

仰望头顶的云彩，你可能在这一刻觉得万物都被赋予了某种情绪，可天空瞬息万变，下一刻这种情绪就消失不见了。

去辨识那万千气象并给它们命名，是一件很奇怪的事情！试试准确描述一下你现在的感觉。下火车的时候，你的心是否会因那个正等着接你的人而兴奋地颤动？想到明天就是截止日期，你是否会感觉胃里一紧？你读这本书也可能是受好奇心的驱使，你在书店翻看，流连忘返，恐怕是在犹豫该不该买下。此时你是满怀希望，还是惊讶不已？（抑或，是倍感烦躁？）

有些情绪的确会把整个世界都涂抹上单一的色彩，比如车胎打滑时的惊骇（terror），陷入热恋时的欣快（euphoria），而云朵这样变幻无常的事物却难以捉摸。就好像你为爱人准备了一个惊喜，你可能满心快乐地憧憬着，却仍有一丝惶恐——他们不喜欢该怎么办？也好像你在一场争论中愤然离去，却很难说清楚你到底从什么时候消了气，于是开始轻度抑郁，别人看了也跟着担心。

有些情绪去来无声，还没等我们看清就匆匆溜走了，好比你在超市里看到熟悉的牌子，心里一暖，于是伸手去取，但这种感觉转瞬即逝。也有些情绪正在酝酿，我们急于避开，害怕被杀个措手不及。比如，有些人出于嫉妒恨不得把手伸进爱人的衣兜翻找搜查，或因为羞耻（shame）而走向自我毁灭。

有时，与其说我们驾驭着情绪，倒不如说情绪操纵着我们。

但是或许只有关注自身的感受，就像康斯特勃画云一样去试着捕捉那些感觉，我们才能真正了解自己。

情绪是什么

我们大脑颞叶根部有一个泪滴状结构，叫作杏仁核（amygdala）。神经学家把它叫作人类情绪的“控制中枢”。杏仁核评估来自外界的刺激，然后决定要接近还是避开。它会激起一系列的反应，加快心跳，命令腺体分泌荷尔蒙，收缩肢体或让眼皮打战。如果你躺进大脑扫描仪里，想想悲伤的故事或看看自己刚出生的宝宝的照片，电脑生成的映像上对应的杏仁核部位就会发亮。

关于大脑的种种研究五花八门，都十分具有诱导性，甚至似乎能为我们如何感知情绪、为何能感知情绪提供最终的解答。但是，用作家胡思薇（Stri Hustvedt）的话来说，如果单纯把我们的情绪看作大脑里的生化反应，“就好比把维米尔《倒牛奶的女人》这幅画看作泼了颜料的画布，或把爱丽丝的故事当成页面上的文字。这些固然是事实，但这些事实却无法解释这幅画和这本书带给我的主观体验，也不能说明这两女孩对我有什么意义”。

不仅如此，在我看来，把情绪首先当作生理事实来看恰恰曲解了究竟何谓情绪。

情绪的创造

大概在1830年之前没有人知道情绪（emotion）一说。当时人们感知到的是“激情”“灵魂的意外”“道德情操”之类，而且对这些东西的解读和我们今天对情绪的理解大相径庭。

一些古希腊人认为藐视一切的怒火是由恶风带来的。早期定居沙漠中的基督徒认为厌倦是由邪恶的魔鬼植入人的灵魂中的。到了15、16

世纪，人们认为激情不再为人类所专有，也会给其他生命体带来奇妙的影响，于是，棕榈树可以谈恋爱、彼此朝思暮想，猫也看起来变得郁郁寡欢。

除了用无形的灵魂力量和超自然力来解释外，医生们也找到了一种复杂的办法来解释身体对激情的影响。他们的方法来源于古希腊名医希波克拉底（Hippocrates）的体液学说。这一理论在中世纪伊斯兰世界的医学界里流传甚广，最终在欧洲文艺复兴时期法医的著作中走向辉煌。

该理论认为每个人体内有四种基本物质——血液、黄胆汁、黑胆汁和黏液，这四种体液处于平衡状态，能够塑造性格、影响心情：血管中血液量高的人脾气暴躁，但也很勇敢；而黏液过多的人平静而忧郁。医生们认为过于强烈的激情则会让热量在体内乱窜，引起体液的波动，进而打破这种脆弱的生态平衡。怒气使得热血从心脏涌向四肢，让人准备好发起攻击。相反，黑胆汁受热后，则会使有毒的蒸气窜到大脑，并往里面塞满可怕的幻象。如今这些观点仍影响着我们，所以有人常说有某人是黏液质，某人脾气坏，某人的血液在沸腾。

现代的情绪概念的起源可以追溯到17世纪中叶经验主义科学的诞生。伦敦的解剖学家托马斯·威利斯（Thomas Willis）提出，一阵喜悦之情或紧张地颤抖不是由那些奇怪的液体和气体造成的，而是因为精密复杂的神经系统，这个系统围绕一个器官运行：大脑。100多年后，动物反射性反应方面的生理学家进行了深入研究，并声称身体因恐惧而收缩或因快乐而抽搐纯属机械过程，与无形的灵魂力量根本毫无关系。

19世纪早期，在爱丁堡一个宽敞明亮的演说厅里，哲学家托马斯·布朗（Thomas Brown）指出，这种理解身体反应的新方式需要一个新词，并建议使用“情绪”（emotion）一词。该词虽已在英语中使用已久（来源于法语 *émotion*），但在此之前概念模糊，可泛指人体或物体的任何动态变化，无论是一棵树随风摇摆还是脸颊逐渐泛红发热。“情绪”（emotion）一词的正式使用，展现了一种新的表达情感的方式，它借鉴了实验和解剖学的命名方式，即根据可观察到的人们的情态变化来描述

定义情感，如紧咬牙关，泪水横流，战栗发抖，睁大双眼。

这使得维多利亚时代的科学家们一时热衷于了解机体的微笑和皱眉是如何表达甚至刺激内在情绪的。其中最著名的科学家是查尔斯·达尔文（Charles Darwin）。

早在19世纪30年代，达尔文就把情绪当作科学家应该重视的课题。他向全世界的传教士和探险家发放问卷，调查他们在各地遇到的原住民是如何表达自己的悲伤和兴奋的。他也曾拿自己做试验，试图把颤抖或微笑时所用到的肌肉解析出来。他甚至拿自己刚出生的儿子威廉姆（William）做试验，细致地记录他的反应：“出生8天他总是皱眉头……快到5个星期大的时候笑了。”★

1872年达尔文发表了《人和动物的情绪表达》（*The Expression of the Emotions in Man and Animals*），公布了研究成果，并大胆指出人类情绪不是固化的反应，而是进行了几百万年并仍在继续的进化过程的结果。和动物一样，我们的情绪就像呼吸和消化，是我们赖以生存的重要基础，如厌恶防止我们吞下毒药，爱或同情帮助我们建立联系、精诚合作。

到了19世纪80年代，科学家坚信情绪是与生俱来的下意识反应，哲学家威廉·詹姆士（William James）甚至说身体反应就是情绪，然后才有主观感受。他写道，虽然“根据常识，遇到一只熊，我们会感到害怕并逃跑”，但更合理的说法是，“因为我们颤抖了，所以会感到害怕”。他认为身体反应最先出现，而主观感觉是稍后出现的副产品，他称为“附带现象”。

也并不是所有人都如此看待情绪。在达尔文发表了自己有关情绪表达的进化理论一年之后，西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）在维也纳开始接受医学训练。然而在

★有证据表明达尔文的家人并不都支持他的研究。结婚之前，达尔文的未婚妻爱玛·韦奇伍德（Emma Wedgwood）表达了自己的担忧之情，“你将会形成关于我的理论，如果我生气了或发脾气，你就只会想：‘这证明了什么呢？’”

19 世纪 90 年代早期，弗洛伊德放弃了神经病学家一职，他认为仅仅基于大脑和身体来探讨长期悲伤和过度疑虑是不够的，他写道，“科学地对待感觉并非易事”。人们还不得不考虑一种更为难懂和复杂的心理影响，也叫心智。

弗洛伊德诗意地称情绪为“情调” (feeling-Tones)，虽然他从未发展出一套完整的理论来解释他对情绪的看法，但他的研究丰富并深化了关于情绪的认识，说明情绪不再仅仅是一种生理反应。通过他的研究，我们才得以了解情绪既可以被抑制，也可以累积起来并需要释放。

一些情绪，尤其是孩提时代那些心惊胆战的经历和疯狂的欲望，会沉淀下来并隐藏在心灵的最深处，多年以后出现在梦中，出现在我们冲动的时候，甚至在发生头痛或腹痛等症状的时候。

弗洛伊德也告诉我们，我们甚至可能还没有意识到自己有某些情绪，我们的愤怒或嫉妒可能都是潜意识的，会像盒子里的玩偶一样在不经意间蹦出来（“弗洛伊德式错误” [Freudian slips]）——要么在我们开的玩笑中，要么在经常迟到这样的习惯中。

尽管弗洛伊德理论的许多技术细节一直受到质疑，但他的观点——我们的情绪萦绕在大脑和身体中，在治疗方面意义重大，并为我们当今研究情绪语言提供了参考。

这样说来，在关于情绪的诸多影响深远的观点中，有两条要归功于维多利亚时代的人：第一，我们的情绪是高级的身体反应；第二，我们的情绪受潜意识左右。

情绪文化

事实上，要回答“何谓情绪”这个问题，不仅要看我们的生理机能或个人心理史，我们的感受也植根于我们所处的文化中那些期待与想法。

仇恨 (hate)、愤怒 (anger) 或欲望 (desire) 似乎来自我们自身原生态的动物本能，然而它们也可以萌发于那些彰显我们人性的事物，这些事物包括语言以及我们用来认识自己身体的概念，我们的宗教信仰和道德判断，我们所处时代的时尚潮流乃至政治学和经济学。

17 世纪的贵族弗朗索瓦·德·拉罗什富科 (François de La Rochefoucauld) 认为，连我们最强烈的冲动都可以通过俯仰随俗而被创造出来。“一些人”，他讽刺道，“如果没有听说过有关爱的谈论，就永远都不会谈恋爱。”

谈论、观看和阅读能刺激我们身体里的情绪，也能安抚我们的感觉。一些巴布亚新几内亚的拜宁人会把一碗水放在外面一整夜来吸收“人去心空” (awumbuk) 的气氛，即喜爱的客人离开后自己心里的惆怅和无力之情，据说这个仪式每次都很奏效。

我们的想法可以带来非常强大的影响，有时甚至能塑造那些我们认为最自然的生理反应。不然 11 世纪的骑士又怎么能因灰心丧气而晕厥，或者直抒对爱情的渴望？400 年前人们又怎么会死于怀旧之情呢？

情绪可能受我们的身体、思维和文化的影响，这一观点在 20 世纪六七十年代蓬勃兴起。生活在偏僻社区的西方人类学家对不同语言中的情绪一词产生了兴趣。比如，song 是形容一种因为不公平而产生的愤慨情绪，这种情绪在太平洋伊法利克环礁 (Ifalik) 上的居民中备受重视和推崇——很显然，某些文化十分看重的某些情绪在其他英语国家却不值一提。

另外，在某些文化中一些情绪似乎非常重要，以至于人们能侃侃而谈它们的各种精细的分类，如西澳大利亚的宾土比人 (Pintupi) 能够感知 15 种不同的恐惧。还有的情绪对说英语的人来说是基本的，却在某些语言中没有相应的表达词汇。比如，秘鲁的马奇根加 (Machiguenga) 那里就没有能精确表达“担忧” (worry) 的说法。情绪语言研究是妙趣横生的，如果不同的人用不同的概念表达情绪，那么他们的感受是否也可能不同呢？

历史学家一直怀疑研究激情是否有助于理解古代人的心态，然而在早期人类学研究进行了10多年后，他们之中的有些人也开始积极挖掘沉寂已久的情绪文化。当然，他们无法采访罗马奴隶或中世纪的情侣，询问他们感受如何。但是他们可以通过察看古代人的日记、信件、手册、养生保健法甚至法律文件和政治讲话来揭示他们是如何认识自己的激情或感情的。

他们开始提出今天从事这一领域的人非常熟悉的问题：厌倦（Boredom）是维多利亚时代的人创造的吗？为什么在官方肖像里美国总统的画像由一脸严肃转变为面带微笑？为什么16世纪的心理自助类书籍的作者劝导人们要悲伤，而今天的这类作者却呼吁我们要快乐？为什么18世纪的艺术家用众人宣扬他们受到了震慑（shock）？一些情绪怎么会消失——如一种早期基督徒称为“倦怠”（acedia）的、糅合了无精打采和绝望的情绪，而手机幻听（ringxiety）等情绪又是如何从天而降的？

研究过去的情绪并不只是为了明白爱（love）和悲痛（grief）的仪式是如何随着时间的推移而变化的，也不只是为了了解为什么不同的历史时期里一些情绪可以公开表露，而另一些只能掩藏起来或用苦行或祈祷的方式克制住。这个新的研究领域探究这些文化价值观如何在我们自己的经历中刻下不可磨灭的印记，探究我们的情绪是否完全属于我们自己。

甚至恐惧、恶心等有时被认为“基本”或“普遍”情绪的记录在不同时间不同地点也不尽相同。陈旧的观念认为情绪有基本和不基本之分。创作于公元前1世纪甚至更早的《礼记》（*Li Chi*）汇集了儒家礼节和仪式，其中记录了7种天生的感觉（喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲）。哲学家勒内·笛卡尔（René Descartes）认为有6种“原始激情”（惊奇、爱悦、憎恶、欲望、欢乐、悲哀）。

在我们生活的时代，一些进化心理学家认为，有6~8种“基本”情绪，所有人表达这些情绪的方式都是一样的。*其中包括厌恶、恐惧、惊奇、愤怒、喜悦和悲伤，但是不包括“爱”，而我们觉得“爱”的种种表现

应该与不同文化中的种种仪式相互交织。

这些“基本”的情绪表达被认为是对普遍困境的高级回应：我们吐出舌头摆出一脸厌恶时，有助于我们遇到有毒物的时候能迅速从嘴里吐出来；我们被激怒时，就会感到有一股能量窜出来，帮我们击退敌人。但是，难道无论何地何人对这些情绪的感受都一样吗？想想在纽约证券交易市场有一个商人，掌心全是汗水，心脏怦怦直跳，头皮阵阵发麻，再想想一个13世纪的基督徒跪在寒冷的小教堂里祈祷，一个澳大利亚宾土比人大半夜肚子疼得睡不着，他们都有相似的感觉（恐惧）。

商人可能把他的感觉叫作“肾上腺素上涌”或“积极的恐惧”（如果那天运气不好，就叫“压力”）。第二个人可能说他的感觉是“奇妙的恐惧”，那是一种又敬又怕的感觉，提醒他注意上帝的存在。第三个人可能感到 ngulu，这是宾土比人表达怀疑别人报复自己时经历的一种特别的恐惧之情时用的一个词。

我们赋予一种情绪的意义改变了我们对这种情绪的感受，这些意义决定了我们面对一种感觉时，是欣喜还是惊恐，是甘之如饴还是引以为耻。如果忽视这些差别，我们就基本无法理解自己的情绪体验。

归根结底是你如何理解情绪。当我们谈论情绪时，我觉得需要美国人类学家克利福德·格尔茨（Clifford Geertz）在20世纪70年代所说的“深度描述”（thick description）。格尔茨提了一个很有品位的问题：眨两只眼（blink）和眨一只眼（wink）的区别是什么？如果我们用纯粹的生理学术语回答，说这是眼睑肌肉的一系列收缩运动，那么眨两只眼和眨一只眼几乎没有区别。但是你需要联系文化语境才能理解眨一只眼的深层含义，你需要理

★情绪学家是我们当中从不同领域研究情绪的人，他们在这个“基本情绪”理论上争论不休。最近，最著名的支持论点由心理学家保罗·艾克曼（Paul Ekman）提出，他认为存在着普遍的、基本的情绪。近期，有研究人员反驳他的观点，称他认定的普遍面部表情事实上反映了西方的偏见。怀疑普遍情绪理论并不是说我们不能以非常相似的方式表达和感受一些情绪，也不是说我们不能理解其他文化中的情绪。毕竟，想象勾画逝去的文化中的情绪是情绪历史学家最享受的事情，但是说一些东西非常相似并不意味着它们完全一模一样。

解戏耍和玩笑、调侃和性，以及嘲讽和做作等约定俗成的社交惯例。

爱、恨、欲、惧、怒等情绪皆如此，没有语境，你只能“浅显地描述”发生了什么，却无法了解故事的全貌——而只有看清了全貌才能理解其中蕴含的真实。

这本书就是讲述这些故事以及它们是如何变化的。书中介绍了不同的理解情绪、表达情绪的方式，从希腊法庭上哭泣的陪审员到文艺复兴时期长着胡子的勇敢女性；从18世纪医生颤动的心弦到达尔文在伦敦动物园对自己做的实验；从一战中罹患炮弹休克症的士兵到现代的关于神经科学和大脑成像的文化。

书中描述了有着喜怒哀乐等情绪的我们怎样以不同的方式塑造我们的世界，而包括道德价值观和政治层级，蕴含关于性别、性取向、种族和阶级的假设，容纳哲学观念和科学理论的世界又是如何反过来塑造我们的。

觉察情绪

今天，情绪健康以及识别并理解感觉以保持情绪健康，是许多国家公共政策的既定目标，无论不丹还是英国皆如此。打开电视，翻开报纸，总会出现一些小贴士，告诉大家如何永远保持幸福或为什么哭泣对我们有好处。

关注自身的情绪对我们来说非常重要，这一观点并不新鲜。古希腊的斯托亚派学者教导说，要是注意到了一种激情的先兆，就能获得调控这种激情的良机。他们认为，你要是察觉到后脖子上的汗毛到底是什么时候开始竖起来的，就能提醒自己避免盲目的慌张。

在17世纪，著名学者和解剖学家罗伯特·伯顿（Robert Burton）也

发现，关注自己的情绪对自己有所助益，虽然他的方法与众不同。他对自己绝望和担忧的感觉非常好奇，并试着在与其他作家和哲学家，尤其是和先贤对话的时候理解它们。最终，之前无谓的抑郁症也有了意义，并且开始逐渐好转。

如今人们都非常重视情绪，这一现象大抵可以追溯到 20 世纪 90 年代中期开始盛行的心理学研究，当时研究的主题非常引人注目，叫作情绪智慧，也就是俗称的情绪商数或情商（EQ）。其倡导者认为，能够识别自身或他人的情绪并用来指导决策，是决定一个人成功的重要因素，正如智商这一传统的决定因素一样。

研究显示，察觉情绪更能让人从压力中恢复过来，提高工作业绩，增进管理谈判技巧，并使家庭关系更稳定。现如今，情商或者什么的叫法，为教育工作者、商业领袖和政策制定者所熟知。

如今人们对情绪津津乐道，无论你对这种现象微笑相迎还是惊讶不已，我都希望你能认可：我们的感觉和用以描述这种感觉的词之间有着非常有趣的联系。有的情绪，当你真正了解它们是什么，你就会一笑了之，比如 umpty（感觉一切“糟糕透了”）、matutolynea（一种只有在早晨才有的情绪）。

而有些情绪构成了我们人生体验的很大一部分，比如 basorexia（一种突然想要亲吻某人的冲动）或者 gezelligheid（一种在寒夜里和朋友们共处的舒适感）。有的时候，识别和解读他人的情绪能让我们的情绪看起来不那么怪异和突兀。

著书过程中，我遇到的许多故事都能引起情感上的共鸣而让我倍感慰藉，有些故事则因为别的原因和我产生共鸣，让我从新的角度看待我的一些反复无常的情绪。我们大部分人对一些情绪避而不谈。或许你因自己心怀怨恨而羞愧，对自己心存冷漠而恐惧，或努力摆脱自身所处的尴尬境地。但如果给自己哪怕一线机会，反思自己为何会用这样的态度对待这些感觉，我们可能会发现这些态度的源泉并不是我们有时以为的洪水猛兽。

我希望书中的一些故事也能和你产生共鸣。但这本书的初衷绝非助你更快乐，更成功（或者更富有）。虽然这些故事妙趣横生，但最重要的是，理解关于情绪的文化故事可以让我们发觉那些只可意会难以言传的观点，了解“自然的”（说得更糟一点，“正常的”）情绪反应可能是什么。

如今，情绪对我们至关重要，政府在统计情绪指数，人们用医药干预情绪消长，学校在教授情绪规律，老板在监控情绪变化，那么我们最好弄清楚上述那些关于情绪的假设到底是从何而来，也要想明白我们是不是真的要去做心理咨询来帮助自己调控情绪。

如何使用本书

关于情绪的文献浩如烟海，其中描述了许多许多的感觉。本书不求探入我们复杂的内心世界以期钻研内核。相反，本书是一本关于情绪的微型散文集，各词条按惯例以字母顺序排列。

这本书认为，气恼（miffed）、炫酷（ilinx）等一些看似微不足道却又怪异的情绪，实则像恐惧（fear）或惊讶（surprise）一样，都是我们情感生活中特有的一部分。同样也不敢说这些词条的表达已经非常准确，它们只是让我们得以一瞥情绪的历史以及当前的文化政治，以期解读我们今天为什么会有这种种感受。希望这些故事能够激发我们的兴趣和好奇心，促使我们展开讨论并提出疑问。

硬生生把情绪分门别类并非易事。我花时间整理这些词条的时候，经常觉得自己像维多利亚时期那个收集云朵的人，不知道一次打战会是因为快乐还是恶心（还是二者兼有），也不知道到底什么时候不再愧疚而开始后悔？

有时追求精确可以让人更容易理解（当然也会适得其反，见 ambiguphobia

非解释清楚不可)，但是思考情绪将会使自己深陷于一个迷宫，在错综复杂、四通八达的甬道和旋转门里迷失，这时我们描述情绪所用的词不再是为了真正的描述，而是出于便利罢了。这就是本书如此编排的目的。你可以按照字母表顺序查阅词条，也可以信手翻翻，遇到感兴趣的地方再停下来细读，然后看看相互参照的词条，或许这样更有利于理解情绪是如何改变形态并彼此融合的。

本书探讨的情绪有 150 种左右（当然实际的情绪远不止这些）。尽管我从事的情绪研究永无止境，我仍要献上这本集子，并告诉大家世界上的情绪远不止这些，这是为了反驳这样的论点：我们精妙复杂的内心世界可以仅仅用一小撮基本情绪来概括。

我在这个饱含感情的美丽新世界里上下求索，并学到一个道理：人类从来不会精简表达情感所需要的词。

我们只会需要更多。

