

EMOTION (Second Edition)

情绪心理学

(第二版)

【美】Michelle N. Shiota, James W. Kalat 著 周仁来 等译

EMOTION

(Second Edition)

情绪心理学

(第二版)

【美】Michelle N. Shiota, James W. Kalat 著

周仁来 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

情绪心理学: 第2版 / (美) 施塔 (Shiota, M. N.),
(美) 卡拉特 (Kalat, J. W.) 著; 周仁来等译. —北京:
中国轻工业出版社, 2015.3

书名原文: Emotion

ISBN 978-7-5184-0216-8

I. ①情… II. ①施… ②卡… ③周… III. ①情
绪—心理学 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第300333号

版权声明

Emotion (2nd Edition)

ISBN: 978-1-111-34613-3

Michelle N. Shiota, James W. Kalat

周仁来 等译

Copyright © 2012, 2007 by Wadsworth, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有, 盗印必究。

China Light Industry Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权中国轻工业出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分

ISBN: 978-7-5184-0216-8

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.

151 Lorong Chuan, #02-08 New Tech Park, Singapore 556741

本书封面贴有Cengage Learning防伪标签, 无标签者不得销售。

总策划: 石 铁

策划编辑: 高小菁

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 高小菁

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年3月第1版第1次印刷

开 本: 850×1092 1/16 印张: 23.25

字 数: 385千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0216-8 定价: 58.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-4069

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

131521Y2X101ZBW



译者序

《情绪心理学》(第二版)的审校过程是令人愉快的。愉快的体验主观上来自第二版的内容整体读起来更加顺畅,或许也可能有第二次审校带来的“熟悉感”。这些体验都非常吻合本书的主题——情绪。

本书第一版出版于五年前。虽然仅仅间隔五年,情绪研究成果的增长却是十分显著的。以我们课题组的工作为例,自《情绪心理学》第一版出版至今,我们课题组已经先后在《Psychophysiology》、《Biological Psychology》、《Stress》、《PLoS ONE》、《International Journal of Psychophysiology》、《Experimental Brain Research》、《Neuroscience Letters》、《NeuroReport》等国际学术刊物以及《中国科学》、《心理学报》等国内心理学期刊上发表了70余篇有关情绪研究的学术论文;也在经过五、六年时间的理论—实践—理论—实践的多次反复后,成功总结了我国第一套本土化的“幼儿情绪能力的培养与训练”(3~5岁)系列培训课程(感兴趣的读者可以登录课题组网站 <http://rlrw.bnu.edu.cn/> 进一步了解)。正因为情绪研究成果有如此快速的生长,《情绪心理学》在第二版中增加了四章全新的内容。

《情绪心理学》一书主要包含三个部分:情绪研究的一般原理和问题,具体情绪,以及心理学一些子领域有关情绪的研究。这三部分涵盖了情绪研究中涉及的绝大部分话题。本书对每个话题的叙述深入浅出,层层递进,读起来也饶有趣味,同时还涉及了不少有关情绪研究方法的内容。正如熟知本领域发展历史的研究者们今天所认识到的,尽管在心理学诞生之初,情绪的研究曾受到过关注,但在随后相当长的一段时间里一直是“养在深闺人未识”——对情绪研究方法的忽略就是一个重要原因。二十世纪末期,随着认知神经科学的兴起,研究者们对情绪的兴趣再次被唤醒,一个重要的原因正是新研究方法与新技术的推动。即使在我们人数不多的课题组,功能性磁共振技术(fMRI)、事件相关电位技术(ERPs)、多导生理记录技术、生物反馈技术、眼动记录技术、认知行为实验乃至激素测量等多种技术与手段,都在情绪评估、情绪障碍诊断及情绪调节等的研究领域得到大量应用。因此,期待作者在下一版中继续更新,甚至可以用一个专门章节系统梳理有关的研究方法。

尽管有第一版的译稿做基础,但正如作者本

人所言,第一版中有些内容散乱地分布于全书中,而在第二版则被重新整理,相对集中地进行阐述。因此,参加第二版翻译的人员依然把每一章当作全新的内容来对待。本书各章的翻译和审校分工如下:序言,周仁来;第一章,黄琼(首都师范大学教育科学学院心理学系 2011 级硕士研究生);第二章、第十三章,邓雅菱(北京师范大学心理学院 2013 级硕士研究生);第三章,周平艳(北京师范大学心理学院 2012 级博士后);第四章、第十二章,刘卿(北京师范大学心理学院 2013 级博士研究生);第五章,刘雷(北京师范大学心理学院 2012 级博士研究生);第六章、第十章,吴梦莹(北京师范大学心理学院 2012 级硕士研究生);第七章、第八章,黄雅梅(北京师范大学心理学院 2012 级博士研究生);第九章、第十五章,杨萌(北京师范大学心理学院 2011 级硕士研究生);第十一章、结语,陈小莹(北京师范大学心理学院 2014 级硕士研究生);第十四章,郭恒(北京师范大学心理学院 2013 级硕士研究生);周仁来对全书所有的翻译内容进行了审阅和校对。

所有翻译人员在完成第一稿的翻译后,都按照要求根据反馈对译稿进行了二次检查和纠正。因此,我在这里要特别感谢参加翻译的各位人员善始善终的辛勤工作!本书的初稿翻译完成于上半年,当时课题组的工作重心还在北京师范大学。审校工作持续了两个多月,我们的工作重心已经开始向南京大学转变。这种戏剧性的变化即使于我本人来说,也是始料不及的。因最终的审阅和校对由我殿后,所以,翻译的瑕疵给读者阅读过程中带来的“不愉快”,由我承担。

感谢中国轻工业出版社“万千心理”及编辑高小菁女士从一开始就给了我们宽松的环境。读者阅读本书后如有与情绪研究相关的具体问题或建议,欢迎致信 rlzhounj@gmail.com 共同探讨。三人行必有我师,我在此向大家提前表达诚挚的感谢!

周仁来

2014 年 8 月 18 日



序 言

对于一个刚开始学习心理学的学生而言，有关人类心理最紧迫的一些问题恰与情绪有关。对于临床心理学家而言，情绪问题是障碍中最显著的残疾症候之一。但是，心理学的研究却是在较晚的时期才关注到情绪。二十世纪中叶，行为主义完全统治了美国实验心理学的，情绪的研究寥寥无几。当实验室研究出现时，主要都局限于“条件反射式的情绪反应”，研究者使用的是经典条件反射的方式进行研究，而不是情绪本身的研究方法。行为主义把情绪看作是私密性的、不可观察的，因而只适合于通过“严肃的交谈”加以研究。心理学教科书的导论虽然不得不涵盖情绪的部分，但是，如果我们对比一下前二十年和后二十年的教科书就会发现，对情绪的理解几乎没多少进展，只是最近才有了变化。

自二十世纪 70 年代开始，情绪研究在量和质两方面都迅速增长了。来自社会心理学、发展心理学及神经科学领域的研究者们都“发现”了情绪，都有许多有趣的故事要讲。这不是说行为主义者是错误的。很大程度上他们是正确的：情绪在本质上是内在的，很难测量——你会发现我们在本书中将一直重复这一点。我们

希望学生们从一个健康的怀疑论者开始，懂得对情绪进行科学的研究是有可能的。尽管存在这些挑战，研究者们还是发明了新的、聪明的办法来诱发和测量实验室和真实世界中的情绪。结果谈到了我们什么时候会有情绪，为什么会有情绪，以及情绪如何影响我们的生活等。尽管情绪研究涉及心理学的每个子课题，这些结果却很少找到自己的方式进入到诸如社会心理学、认知心理学等学科的标准课本中。但研究者们现在都认可，情绪是人类体验的核心，因此我们相信，情绪课程能够成为心理学课程体系的重要部分。

2001 年秋天，作者之一 (J.W.Kalat) 完成了他的心理学导论教科书的第六版，他觉得试着写一本有关情绪的教科书可能是更有趣、更富挑战性的——不过他有关这一领域的知识还存在巨大的缺口——啊哈，只要他能找到合适的合作者！就在他的编辑 Vicki Knight 把匿名评阅者们最终的评论送给他时，他发现评论者中包含一位有真知灼见的写作高手，曾有人提起这是一位情绪方面的专家！一系列的通话、邮件表明，这位匿名评阅者是 Michelle Shiota，一位加州大学伯克利分校的研究生，她确实对合作写一本有关情绪的教科书感兴趣。到这时为止，

Kalat 和 Shiota 还没有面对面见过呢，尽管他们都盼着这一天尽快到来！不仅如此，随着岁月流逝，他们发展了密切的合作关系，这本教科书是两个不同领域、不同视角的专家，整合并分享了许许多多邮件和隔三差五电话的产物。

我们在这里强调的是有关情绪的实证研究，包括来自实验的、生物的、社会的、认知的和临床的情绪研究。由于没有如何组织一本情绪教科书的固定传统，我们面临着从乱列目录开始的机会与挑战。这一领域最重要的理论争论之一，是人们是否有在性质上具有不同作用的几个“基本”情绪（恐惧、愤怒、悲伤等），以及情绪是否可以通过几个连续维度诸如积极/消极的效价和高/低唤醒度等进行充分的描述。教科书的结构应该强调特定的“基本”情绪和产生这些情绪的过程的研究吗？有些研究结果能够依据过程得到很好的解释，而有些研究结果则可依据特定的情绪得到最佳解释，这取决于某些研究者所偏爱的方法，所以，这是一个艰难的决定。

在这本书中，我们试图将二者兼收并蓄。本书的一部分是根据特定情绪组织的，以便涵盖提出特定情绪而不是提出所有情绪普遍存在的过程的许多研究。如果我们严格依据过程和维度来讨论情绪，我们几乎肯定会漏掉某些在概念上重要的一些话题，如爱、窘迫、厌恶和兴趣。但是，我们也有关于更具普遍性的情绪过程的章节，如情绪的发展，文化在情绪中的作用，情绪在认知中的作用等。

熟悉第一版的读者会注意到第二版的明显变化。对于所有原创性的话题，我们加进了近几年的前沿研究，而且也更新了流行文化参考（谁还记得“朋友们”吗？）。因而，教科书的结

构也发生了相当大的改变。这一版也囊括了一些全新的章节，如有关情绪的进化观点、情绪的中枢和自主神经系统、人格在情绪中的作用、临床障碍中情绪失调的作用等。这些章节中的有些材料在第一版中也出现过，但却是散乱地贯穿于书中的。第二版的组织反映了 Shiota 在她给本科生授课时使用本书的经验以及情绪领域自身的进展。

有关情绪的大学课程今天还没有多少——尽管比我们几年前想象的多了，而且现有的课程五花八门。没有哪本教科书能适用于所有目的。我们把这本教科书定位于学过了心理学导论的大学生，他们应该已经知晓了有关研究设计、经典条件反射的纲要，以及神经元是什么诸如此类的知识。然而，我们不预设前提条件。我们相信这本教科书主要适合于注册了二、三年级课程的学生。

我们也知道许多正在讲授情绪课程的教授们要求学生阅读所搜集的研究原文。任何将这些原文与本书一起修读的人都会提升其深度，这种做法适合于高水平的本科生和研究生。对于那些试图了解更深层次特定话题的学生，我们也在每章的结尾给出了额外阅读的建议。大部分的阅读建议是一些知名研究者与普通大众写的书，其易于理解、引人入胜的风格平衡了科学的严谨。情绪课程也可以是独立学生计划的必修课。另外，我们也提供了一些如何进行不需要昂贵设备的简单数据搜集的建议。

感谢那些对本书给予支持的人。我们要把衷心的感谢送给我们的编辑 Jon-David Hague，我们的发展编辑 Kelly Miller，感谢他们的鼓励、指导、耐心和支持！感谢 Dean Dauphinas 协调

获得插图的许可，感谢 Pamela Galbreath 的设计，感谢 Lorraine Martindale 的排版，感谢 Matt Ballantyne 的监督生产。

我们也要感谢我们家人的支持、鼓励，以及对我们完成一个段落或追查一篇难懂的参考文献时“再等一分钟”的接受。Michelle Shiota 要特别感谢她的导师——加州大学伯克利分校的 Dacher Keltner 和 Bob Levenson，两位可以说是情绪研究领域的摇滚明星，他们给她提供了这一领域的杰出训练，而且每天都在激励着她。James Kalat 感谢他的研究生导师 Paul Rozin 多年来的鼓舞和激励。回首 1971 年 Kalat 在宾夕

法尼亚大学获得博士学位时，Kalat 和 Rozin 都未对情绪有特别的兴趣，但是 Rozin 鼓励他的学生发展广泛的兴趣，等 Kalat 发展起对情绪的兴趣时，Rozin 已成了这一领域的重要贡献者，尤其是在厌恶研究领域。

我们欢迎来自读者的评论，包括学生和老师。若干年后我们会再次更新这本书，你的建议会有所帮助。我们的邮件是：lani.shiota@asu.edu 和 james_kalat@ncsu.edu。接下来，我们希望你喜欢这本书。

M. N. Shiota 及 J. W. Kalat



目 录

第一部分 一般原理与问题

第1章 情绪的本质	3
情绪是什么?	4
研究方法: 诱发情绪	7
研究方法: 测量情绪	8
自我报告	9
生理测量	10
行为观察	12
情绪理论	13
詹姆斯—兰格理论	14
坎农—巴德理论	15
沙赫特—辛格理论	15
认知、感受、生理和行为之间的关系	18
情绪评价的速度	18
身体感觉对情绪感受是必需的吗?	19
情绪行为对情绪感受是必要的吗? 它们	
决定情绪感受吗?	21
对詹姆斯—兰格理论的总体评价	25
情绪的分类	25
基本情绪模型	25
情绪的维度模型	26
情绪作为基础加工的化合物	29

总结	30
----	----

第2章 情绪的进化

情绪的进化论观点	34
进化论的基本原理	34
情绪的适应性	37
情绪作为上级神经系统	39
情绪的內部功能	42
情绪的社会功能	42
情绪的某些方面具有普遍性吗?	44
面部表情	44
评价和情绪	49
情绪的生理方面	50
总结	51

第3章 文化与情绪

什么是文化?	56
定义及其含义	56
情绪观念中的文化差异	57
是否所有的文化都拥有相同的“基本”	
情绪?	59
萨皮尔—沃夫假说	61
高认知情绪与低认知情绪	62
情绪加工中文化的差异性	63
文化和情绪评价	63

情绪表达上的文化差异	64	第5章 情绪与脑——中枢神经系统	107
理解面部表情的文化差异	68	研究情绪和脑的方法	108
影响情绪的文化维度	68	损伤研究	108
个人主义与集体主义	69	脑电图测量	110
权力距离:纵向社会与横向社会	71	功能性磁共振成像	112
一元认识论与辩证认识论	72	神经化学技术	113
文化研究中的方法论	74	杏仁核与情绪的研究历史	114
整合进化与文化范式	75	观察杏仁核受损的动物和人类	114
情绪的神经—文化理论	76	恐惧性条件反射的实验室研究	115
情绪遵循社会建构的脚本	76	杏仁核与人类恐惧的研究	116
分析层面	77	超越恐惧:杏仁核和其他情绪	117
总结	78	杏仁核与情绪记忆	118
第4章 情绪与身体——自主神经系统和激素	81	情绪神经解剖学:一些重要结构	119
自主神经系统	82	下丘脑	119
“战或逃”:交感神经系统	82	脑岛皮层	120
“休息和消化”:副交感神经系统	84	前额叶皮层	121
交感神经系统和副交感神经系统怎样协同工作?	85	伏隔核和腹侧被盖区:脑的奖赏环路	124
激素和内分泌系统	86	情绪的神经化学:一些重要的神经递质	125
测量情绪的生理方面	86	多巴胺	125
常用的测量方式	87	5-羟色胺	126
测量的挑战	90	β -内啡肽和阿片样肽	128
交感神经系统和情绪	91	总结	128
生理和感受、行为之间的一致性	91	第6章 情绪调节	131
不同情绪中的自主神经系统	93	弗洛伊德的自我防御机制:早期的	
正性情绪的生理方面	95	应对方式分类	131
压力及其对健康的影响	96	情绪调节的过程模型	133
汉斯·塞利的压力研究	97	情境关注的策略	134
界定和测量压力	98	认知关注的策略	137
压力如何影响健康?	100	注意控制	137
副交感神经系统与情绪	104	认知重评	139
总结	105	重评的不同类型	140
		反应关注的策略	141
		表达你的感受	142

锻炼	143
放松	144
情绪表达抑制	144
情绪逃离策略：药物、酒精和食物	145
情绪调节的神经生物学基础	146
哪种情绪调节策略是最好的？	146
总结	148

第二部分 一些具体情绪

第7章 恐惧和焦虑	153
我们害怕什么？	154
针对威胁的恐惧和注意	155
恐惧和焦虑的行为测量	156
恐惧的面部表情	156
惊跳反射的易化	157
其他行为测量	158
恐惧和焦虑的生物学	158
自主神经系统反应	159
应用：焦虑和谎言识别	160
行为抑制系统	162
杏仁核和惊跳反应的易化	163
杏仁核和危险觉察	163
神经化学：抗焦虑剂及其机制	165
恐惧和焦虑的个体差异	165
遗传	166
焦虑对生活的影	167
总结	167
第8章 愤怒和厌恶	169
什么引起了愤怒？	170
原型愤怒情境	170
挫折—攻击假设	171

认知新联想模型：缺少归因的愤怒？	171
控制力评价的影响	172
汇总：什么引起了愤怒？	173
测量愤怒和攻击	174
愤怒的自我报告	174
愤怒的面部表情	176
攻击行为	176
愤怒和攻击的内隐测量	177
愤怒和攻击的生物学基础	178
愤怒和攻击的神经解剖学	178
神经化学：5-羟色胺和睾酮	178
愤怒和自主神经系统	180
个体与情境差异	180
谁变得有攻击性？	180
遗传和攻击	181
愤怒和攻击的性别差异	182
家庭环境	184
观看媒体暴力的影响	185
应用：预防暴力	186
和解	186
控制儿童期攻击行为	186
控制成人期愤怒	187
厌恶	188
厌恶是情绪吗？	188
什么引起厌恶？	189
厌恶的生物学基础	191
核心厌恶与道德厌恶	191
厌恶：发展和个体差异	192
“忘却”厌恶	193
总结	193
第9章 爱	195
爱是一种情绪吗？	196
爱的原型取向	196

爱有三种类型? : Bowlby 和	希望和乐观	241
“情感联结”	逗乐和幽默	242
对父母和其他关照者的依恋的爱	什么让人觉得好笑?	243
养育的爱和照料系统	什么使人发笑?	244
性欲	大笑与健康	245
重温 Bowlby : 三种类型的爱?	总结	245
催产素: 爱的递质?	第 11 章 自我意识情绪	247
依恋关系的生理机制? 内源性阿片	尴尬、羞愧和内疚: 一种还是	
共情	三种情绪?	247
爱情和婚姻	尴尬	249
预测浪漫关系	引起尴尬的经历	250
成人爱情中的依恋	尴尬的面部表情	252
婚姻稳定和满意感	尴尬中的个体差异	254
依恋和友谊	羞愧和内疚	255
总结	内疚和后悔	257
第 10 章 幸福感和积极情绪	自豪	258
幸福感是一种情绪吗?	自豪的表达	259
幸福感特质的测量	尴尬、羞愧和自豪之间的文化差异	259
什么使人幸福?	嫉妒和羡慕	261
自我报告的幸福产生的原因	总结	261
人格: 幸福感的“自上而下”理论		
财富与幸福感	第三部分 情绪与心理学其他领域	
幸福感的其他相关因素	第 12 章 情绪的发展	265
一些出人意料的微弱影响因素	新生儿的情绪	267
降低生活满意度的事件	哭	267
可能增加生活满意度的活动	笑	268
积极情绪状态	对危险的反应	269
功能: 积极情绪的延拓—建构理论	婴儿会体验到离散的情绪吗?	270
作为对比效应的积极情绪	分化情绪的出现	272
积极情绪的面部表情	生理成熟	273
积极情绪的生理测量	认知成熟	274
热情: 对奖赏的预期		
满足		

社会互动.....	275	情绪与记忆储存.....	314
情绪沟通的发展: 对情绪的感知、		情绪与记忆提取.....	316
分享和谈论.....	275	情绪和信息加工过程.....	316
主体间性.....	276	情绪效价和系统式或启发式加工.....	317
解释面部表情.....	276	积极情绪与创造力.....	320
情绪语言.....	277	抑郁现实主义?.....	321
情绪联结的发展: 依恋.....	278	情绪与决策.....	323
情绪表情的社会化.....	280	躯体标记假设.....	324
青少年期的情绪.....	282	基于偏好和价值的选择.....	325
成年期的情绪发展.....	284	情绪和道德推理.....	327
纵贯生命历程的个体一致性.....	284	依赖情绪的弊端.....	329
情绪强度的年龄趋势.....	284	总结.....	330
情绪凸显性.....	286	第 15 章 临床心理学中的情绪.....	333
情绪调节.....	287	抑郁.....	334
总结.....	287	抑郁的奖赏去敏感性假设.....	336
第 13 章 情绪和人格.....	291	两种类型的抑郁?.....	337
情绪反应的个体差异.....	291	抑郁的认知部分.....	338
情绪和“大五”人格因素.....	291	治疗抑郁.....	339
额叶偏侧化与情绪的个体差异.....	296	躁狂症和双相障碍.....	342
情绪智力.....	297	焦虑障碍.....	343
情绪智力的测量.....	299	焦虑障碍的原因.....	345
自我报告测量法.....	299	治疗焦虑障碍.....	346
成就/能力测验.....	300	强迫症.....	347
情绪智力测验的信度和效度.....	303	反社会人格障碍与共情.....	348
情绪智力可以训练吗?.....	305	总结.....	349
总结.....	306	结 语.....	351
第 14 章 情绪对认知的影响.....	309	什么是情绪?.....	351
情绪与注意.....	310	如何测量情绪?.....	353
情绪与记忆.....	312	什么引起情绪?.....	354
情绪与记忆形成.....	312	情绪如何影响我们的生活?.....	355

第一部分 一般原理与问题

第1章 情绪的本质

第2章 情绪的进化

第3章 文化与情绪

第4章 情绪与身体——自主神经系统和激素

第5章 情绪与脑——中枢神经系统

第6章 情绪调节

第 1 章



情绪的本质

很多教科书的作者都以解释你为什么应该关心他们的主题来开篇，但你需要别人来告诉你情绪是重要而有趣的吗？应该不用。我们经常地问“今天感觉如何？”，说明我们关心别人的情绪，而且也愿意分享他们的感受。确实，如果没有情绪，很难想象诸如“想要”和“不错”之类的词能有什么意义。正如 Antonio Damasio (1999, p. 55) 所言：“毋庸置疑，情绪与善良、邪恶的观念是无法分离的”。

从科学角度来看，情绪是心理学领域的核心。临床心理学家通常喜欢帮助人们控制有害的或功能紊乱的情绪；认知心理学家研究情绪如何影响人的思维过程和决策；社会心理学家和人格理论家则关注情绪如何影响人们的社交关系。

尽管情绪的重要性是那么显而易见，但情绪仍然是研究的难点。我们希望你阅读此书时，对情绪研究是否能够取得富有成效的结果持健康的怀疑态度。由于情绪的主观性太强，数十年来实验心理学家们几乎忽略了它，即使在今天，持行为主义倾向的人们依然怀疑能否对私密的内在体验进行科学研究。科研成果依赖于良好的测量，但即使我们在本书中不断强调，对情绪的精确测量依然很困难。因此，对情绪研究者来说，最大的挑战是对现有可用的测量工具进行充分应用并持续开发更好的技术。

本章中，我们首先试图对“情绪”进行定义，然后简要总结一下情绪测量的基本方法（后面的章节中再详细讨论）。接下来，我们会讨论不同的情绪侧面（如情绪感受、生理反应、行为）如何相互关联的经典理论。最后，我们将介绍三种用于情绪归类的模型：基本情绪模型、维度模型和成分加工模型，并探讨情绪类型之间的相互联系。

情绪是什么？

1884年，美国心理学奠基人 William James 写了一篇题为“情绪是什么？”的重要文章，125年以后，心理学家们还在问同样的问题。与其他几个重要概念一样，情绪很难精确定义，据 Joseph LeDoux (1996, p. 23) 的看法，“遗憾的是，情绪最显著的特点之一，就是如果不要求对其进行定义的话，人人都知道它是什么。”情绪不是唯一难以定义的重要概念，St. Augustine (397/1955, Book 11, Chapter 14) 曾写道：“什么是时间呢？如果没人问我，我知道它是什么，但如果我要对其进行释义，我就知道了。”William James (1892/1961, p. 19) 则这样形容意识：“我们知道它是什么，只要不要求对其进行定义的话。”然而，为了研究一些现象，我们至少需要一个初步的定义。

想象一下，你接受了你们国家航天项目中的一个工作，你作为心理学家或宇航员被送到了一个新发现的星球。这里的外星人的进化历史和人体化学反应都和我们不同，但行为和我们相似。它们有视觉、听觉和嗅觉，而且可以吃、喝和繁殖。它们能够学习接近一种颜色舍弃另一种来获取食物，显然它们拥有色觉、动机和学习能力。现在，你的工作就是确定它们是否有情绪，你会怎么做？

在阅读下文之前，请尝试回答。

啦嘀嗒，嗒嗒嗒嗒……（在你思考答案时，我们暂停一下。）

你有答案了？很好。

我们发现，学生最普遍的答案就是将这些生物置于一个特定的我们认为是“情绪性的”情境中，然后观察它们的行为。比如，你可以朝它们挥舞一个武器，观察它们是否会逃开，或者你可以毁掉它们的居所，看它们会不会攻击你。如果它们会的话，你能得出它们有情绪的结论吗？

回到地球上来说，如果你朝着苍蝇挥动手臂，你能确定苍蝇会感觉恐惧吗？无论怎样，我们好像都得出不了这个结论。如果你捣毁了一个蜂巢，蜜蜂飞过来蛰你，你觉得它们感到了愤怒吗？同样的，你可以理所当然的回答“不”或者“我不知道。”

如果逃走或者攻击行为在地球上不能代表昆虫的情绪，那它们也不能证明其他星球上的居民有情绪。有其他方法能够确定情绪是否存在吗？生理测量显然不行，因为它们的生理机能和我们完全不同，我们不知道它们的情绪状态会引起什么样的生理变化。

通常，当我们说到情绪时，我们指的是内部感受和可观测的行为，并且运用感受来解释行为（“不用管他，他今天有点发神经”）。某些情况下，我们实际关心别人的情绪多过于行为，所以会问他们感觉如何。假设这些外星生物能够学习我们的语言，你能问它们自己是否有情绪吗？不好意思，这也是行不通的。你打算怎样教它们理解情绪是什么意思呢？或者恐惧、愤怒等其他情绪状态的意义？你可能会解释说“恐惧就是你面临危险时的感受”，但这不公平，你没法确定它们感到了恐惧——除非你已经知道它们有这种情绪。而我们所做的正是为了找出它们是否具有那种情绪。

简而言之，外星生物的情绪问题可能是无法