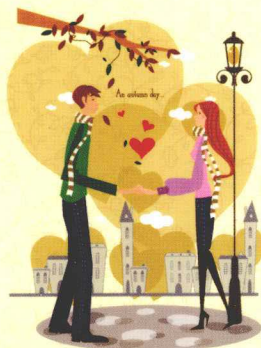


徐光兴作品·心灵灯塔系列

# 爱与恨

情绪心理的智慧

徐光兴◎著



AI YU HEN

QINGXU XINLI DE ZHIHUI

人类面部表情密码解读

爱恨嫉妒情绪元素分析

情商对决策之影响解密

情绪智慧的测量与训练


全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社

徐光兴作品·心理分析系列

情绪心理的智慧

# 爱与限

徐光兴◎著

全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

---

爱与恨:情绪心理的智慧/徐光兴著. —合肥:安徽人民出版社,2010.11  
(心灵灯塔系列)

ISBN 978-7-212-04054-3

I. ①爱… II. ①徐… III. ①情绪—自我控制—通俗读物  
IV. ①BB42.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 221028 号

---

## 爱与恨:情绪心理的智慧

徐光兴 著

---

出版人:胡正义  
责任编辑:张 旻 郑世彦

丛书策划:杜国新  
装帧设计:宋文岚

---

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>  
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>  
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼  
邮编:230071  
营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

印 制:合肥瑞丰印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

---

开本:710×1010 1/16 印张:14.5 字数:210 千  
版次:2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

---

标准书号:ISBN 978-7-212-04054-3 定价:24.00 元

版权所有,侵权必究

## 前 言

情绪是一种人性色彩,喜、怒、哀、乐是生命的体现。

“情绪”成为大众的一种流行语,被谈得最多。但是我们从一年又一年的研究文献或心理学出版的教材中,找到给人留下深刻印象的研究进展并不多。

近年来,这种情况有所改观,主要是对“情商”或“情绪智慧”的再发现,但是其中禁忌的主题仍不少,各方争议不绝于耳。

“情商”这一概念,正确地应该称之为“情绪智力(EQ)”或“情绪智慧”。它同智商(IQ)一样能够被测定。之所以称为“情绪智慧的商数”是因为它经过测定,能用一定的统计尺度和数值显示出来,因而它具有“商数”的性质。“情绪智慧”这一概念最早在1990年,由美国耶鲁大学的学者塞拉维和新罕布什尔大学的梅耶教授所提出,这一概念主要描述如何了解自己的情绪,并理解他人的情绪,通过对自己情绪的调控,改善个人的性格,促进人生的发展。

我们每个人都有自我独特的智力和情绪智慧,只是智力和情绪智慧在我们身上构成的比例不同罢了。不同比例的智力和情绪智慧构成的人,才显出不同的性格和特征。按照美国的《情绪智力》作者戈尔曼的观点,高智力的人在学术上具有较高的才能,但在事业发展的路途上,情绪智力对一个人更为重要。例如,一个情绪智力高的孩子,就算他的智力不比其他孩子高,但他的成绩却可以比别人好。因为他懂得如何主动地

去学习,如何控制自己的情绪,养成较强的毅力和自信心。

情绪智慧理论受到教育界、企业界及社会各种人士的重视,是因为它教育人们如何抑制冲动,如何调节自己的情绪,如何设身处地为他人着想,如何感受他人的情感,如何建立良好的人际关系。因此,说到底,情绪智力理论是一种做人的道理。一个人懂得了这种做人的道理,尽管智力、学历并不高,然而却能成才,在事业上获得辉煌成功。

本书是著者1999年出版的《情绪智力的测定与训练》的修订版。十年过去了,对情绪与其他心理过程、生理机制之间的关系等的探讨,取得了丰富的成果,本书新版汲取这种研究成果中的真知灼见,将它们贡献给各位读者。

——开卷有益,希望读者能从中收获“宝物”。

徐光兴

2011年春于华东师范大学

## 目 录

前 言 .....	001
一、人类的面部表情 .....	001
1. 面部反馈假说 .....	003
2. 达·芬奇画中的表情密码 .....	008
3. 面部表情与情绪活动 .....	013
二、基本的情绪元素——爱与恨 .....	017
1. 什么是“基本情绪” .....	019
2. 爱是什么,情为何物 .....	024
3. 《神雕侠侣》中的“绝情谷” .....	029
4. 无爱而恨,还是因爱生恨 .....	034
三、复杂的情绪元素——嫉妒 .....	039
1. 嫉妒是人心的一条“毒蛇” .....	041
2. 嫉妒心与爱有关 .....	047
3. 嫉妒是一种情绪还是人性 .....	052
4. 男人和女人,谁更嫉妒 .....	058

四、决策与情商 .....	065
1. 两个故事的启发 .....	067
2. 什么是情商 .....	074
3. 戈尔曼和他的《情绪智商》 .....	078
4. 情商对决策心理的影响 .....	084
5. 情绪、情商与脑生理机制 .....	088
五、情绪智慧与能力的测量 .....	097
1. 情商测量的构成与方法 .....	099
2. 自我情绪认知能力的测量 .....	109
3. 自我情绪调控能力的测量 .....	122
4. 自我激励能力的测量 .....	130
5. 认知他人情绪与共感能力的测量 .....	135
6. 社会、人际关系处理能力的测量 .....	145
7. 情绪智力测定结果的综合分析 .....	155
六、情绪智慧的教育与训练 .....	163
1. 大脑感觉认知训练 .....	165
2. 调控自我情绪的方法 .....	175
3. 情绪智慧的活性化——音乐疗法 .....	184
4. 创造性的情感、气质开发——自我催眠法 .....	195
5. 社交生活、人际关系的管理艺术 .....	208

—

# 人类的面部表情

renlei de mianbu biaoqing









## 面部反馈假说

心理学家认为,情绪的行为成分可能是言语的,也可能是非言语的。就言语方面而言,个体可以通过表白的方式向某人表达爱意,或者通过说脏话来表达对某人的愤怒。就非言语方面而言,个体可以通过面部表情表现出微笑、皱眉,也可以表现出害怕的表情、低落的情绪或懒散的状态。

人类的面部表情不仅能表现情绪,甚至还会影响情绪。面部反馈假说(Facial Feedback Hypothesis)认为,面部肌肉将信息传送到大脑,帮助个体识别正在体验的情绪。例如,微笑的时候我们会觉得更高兴,而皱眉的时候会觉得更伤悲。

心理学家对演员所做的实验证实了这一点。实验中,专业男演员按照非常精确的方式来运动他们的面部肌肉,如抬高眉毛将其聚拢、抬起上眼皮并将嘴唇按水平方向向耳后拉伸。演员需要将每种表情持续 10 秒,在这期间研究者对演员的心率和体温进行测量。结果发现,当演员按上述要求运动面部肌肉时,他们的心率增加,体温维持稳定,表现的是

恐惧情绪产生时生理反应的特点。当演员们按照生气的表情来运动面部肌肉(眼睛紧盯着某物,眉毛向下聚在一起,嘴唇挤压在一起或向前掀起)时,他们的心率和体温都会增加。面部反馈假说中涉及的概念听起来并不陌生,它支持了这样一种理论想法,即情绪体验的产生可以通过对自身身体状态的改变和知觉引起。

达尔文在经典著作《人类和动物的情绪表达》中指出,人类的表情是先天的,而不是习得的;表情在所有的文化中都是相同的;人类的表情是从动物的情绪中进化而来的。为此,达尔文比较了人类生气时的咆哮声与狗的咆哮声,以及猫的喵喵叫声,还比较了黑猩猩腋窝被挠时的傻笑声与人类的笑声。

他注意到,在恐惧、气愤、悲伤或兴奋状态下,很多动物在行为上会表现出相当程度的相似性。例如,很多物种在面对威胁时会改变身体姿势使自己看上去变得更大,鸟则抬起前肢以后肢站立。达尔文还注意到某些常见的人类表情会在猴子和猩猩身上出现,如恐惧、气愤等。

达尔文认为表情是在进化过程中产生的,它有利于个体的生存、繁殖。例如,动物在应对恐惧时使自己看上去更大,从而有可能吓跑进攻者而使自己脱险。而人类的情绪表达也是进化而来的,与我们的近亲灵长类动物密切相关。

面部表情是怎样进化的呢?达尔文提出导致物种特异性表达的三种可能机制:神经系统活动、有利的习惯联结和对立原则。这些假设成为今天“面部反馈假说”理论的基础。

神经系统活动指的是交感神经系统的整体唤醒所导致的结果。当你被任何一种情绪高度唤醒时,你会呼吸加速、出汗。强烈的情绪会让你为剧烈运动做好准备,但如果环境不允许你这样做,你的手可能会颤抖。颤抖是恐惧的一种常见反应,但有时人们也会因为气愤或快乐而颤抖。作为情绪唤起的副产品,尽管面部表情在某些不同情绪之间的区分并不那么明显,但它们可以反映出情绪的强烈程度。

有利的习惯联结指的是在特定情境下联结起来的活动，它们通常在某些情境下是有利的。例如，当你对某些东西感到恶心并想躲避它时，你会闭上眼睛。达尔文认为，这些活动因为被重复了很多次而习惯化——在那一类环境中，你想都不用想就做出了反应。这一观点能够解释为何有些表达方式是自动化的，尽管它们可能并不具有当下的实际意义。例如，首先想象一下你看到有人在进行一项日常行为，如看报纸；再想象一下你看到有人在呕吐。你闭上眼睛了吗？很多人习惯在想象恶心的事物时闭眼睛，尽管闭眼并不会真的让你避免“看到”令人恶心的东西。

对立原则指的是如果一种表情具有一种含义，那么与之相反的表情则具有相反的含义。例如，如果你摇头表示“不”，那么点头则表示“是”。达尔文举了一个狗的例子，它在恐惧时会摆出进攻的姿势，在驯服时会摆出相反的姿势，如果你的宠物狗正在狂吠，然后忽然发现是你而不是其他陌生人躲在门后，它会表现出驯服的姿势来表达与气愤和恐惧相反的情绪。

心理学和人类学家还发现，全世界的人在很多情绪上具有相似的表达方式。他们在震惊时会睁大眼睛，有时还会张大嘴；在迷惑时，他们会皱眉；在做出决定时，他们会皱眉并闭紧嘴巴；无助时，他们会耸肩。甚至一些先天聋或盲的人也会表现出同样的表情。当局促不安时，人们会用手遮住脸。同样，先天盲人也会做同样的动作——尽管他们从来没有看到他人动作的体验。

如果情绪和表情不是习得的，那么它们在世界各地就应该是相同的。现在，表情的普遍性，以及从不同的文化中准确识别情绪的能力，已经得到了广泛的研究。心理学家艾克曼通过详细的观察发现，情绪的很多表情在不同文化中并没有显著差异。艾克曼拍摄了很多人们表达情绪时的照片，如快乐、害怕、惊奇、厌恶和悲伤。然后，他将这些照片拿给美国人、智利人、日本人、巴西人和婆罗洲（西太平洋上的一个印尼岛屿）的人看。结果发现，所有人都倾向于用相同的情绪命名相同的表情。

澳大利亚生物学家埃莱纳斯对不同文化区域的人亲自进行了大量的访问,并拍照记录了他们的面部表情。他也发现了不同文化地域的人之间情绪表达的显著相似性。埃莱纳斯记录了达尔文没有提到的一种表情:人们经常以扬起眉毛和微张开嘴来表达相互之间的问候。这种姿势象征性地表达:“很高兴见到你,我睁大眼睛是为了更好地看清你。”这一表情在意义和持续时间上都是固定的。在世界范围内,这一表情的平均持续时间,从眼皮放松到抬起再到恢复,大约持续 1/3 秒。

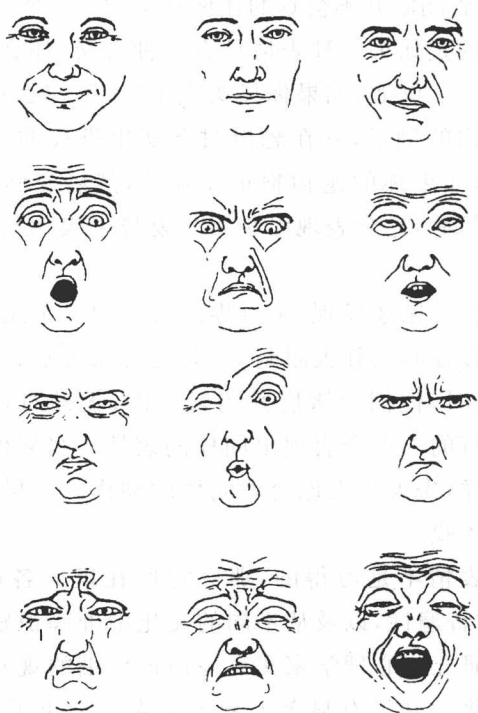


图 1-1 人脸上各种表情反应

现在,心理学家仍然认为,情绪尤其是情绪的表情具有很强的生物联结性。例如,天生就失明的儿童,他们从来没有见过其他人微笑和皱

## 一、人类的面部表情

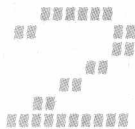
眉,但是却能像正常视力的儿童一样,以相同的方式微笑和皱眉。

人们的情绪活动常常体现在颜面上,我们把脸上的情绪反应叫做“表情”。人的表情丰富多彩,复杂微妙,是地球上任何生物都不能相比的。表情的变化,由颜面的微妙的运动变化来表达。人们有时可以故意在脸上装出各种各样的表情,但对于愉快、不愉快的刺激等,人们不能掩饰。即时反应的各种无意识的表情,远远要超过故意装出来的表情。图 1-1 体现了人们脸上各种各样的表情,有愉快、惊恐、苦痛、滑稽、不满、愤怒和悲伤等。

此外,眼睛中瞳孔大小的变化,也能体现出一个人的情绪活动变化,是我们分析表情变化的一种视觉手段。1960年,美国芝加哥大学的 H·埃库哈托教授发现,人在高度兴奋或高度注意时,瞳孔会扩大。这种瞳孔扩大的现象,对于一对正在恋爱中的恋人来说,会觉得他(或她)的对象变得更有魅力。但是,瞳孔扩大并不一定表示一个人情绪愉快。图 1-2 中的 a 图所描绘的是正常人眼睛瞳孔的大小, b 图所描绘的是扩大的瞳孔,但许多人会感到 b 图上的人物更有魅力。



图 1-2 情绪反应与瞳孔的大小  
(a 图正常人瞳孔 b 图扩大的瞳孔)



## 达·芬奇画中的表情密码

心理学家的研究企图证实,在不同的文化环境中都存在着独特的面部表情,而这些表情的含义是共同的。来自不同文化环境中的人,会在一些简单的面部表情理解上达成共识。

我们以达·芬奇的名画《蒙娜丽莎》和《最后的晚餐》为例,这些名画曾构成了畅销世界各地的悬疑推理小说《达·芬奇的密码》中的故事素材。

达·芬奇(1452—1519),不仅是画家和雕塑家,还是一位了不起的数学家、机械工程师和物理学家。在那个时代,凡事业上有成就的知识分子都懂得几门行业,有的在自己的行业中还做出许多发明创造。

达·芬奇出生在佛罗伦萨附近的芬奇镇,父亲是当地的公证人,名叫比埃罗。母亲是贫农家的女儿,在附近村上一家酒店工作。当她生下达·芬奇以后,就被比埃罗抛弃了,所以达·芬奇自小就失去父爱。他是在家境比较富裕的祖父的田庄中长大的。

14岁时,全家迁居佛罗伦萨,两年后,父亲带他寻师访友,以发展他的个性。虽然这时他拜访过一些科学家,并受到他们的教益,但他父亲

却发现他在绘画和雕塑方面的独特天赋,便决定送他进佛城著名的画家委罗基奥的工场当学徒(当时要学绘画与雕塑,必须入画师的工场当学徒,从做杂活开始)。可是他在学徒期间就画了一些扬名的画,在他满师之日,达·芬奇的名字已被载入佛罗伦萨画家行会的红簿子中。

达·芬奇研究透视、解剖,捉摸人的内心活动在脸部的各种表情含义,为此,他画了大量解剖素描和速写。在肖像画上他有新的突破,《蒙娜丽莎》即是其探索成果之一。

《蒙娜丽莎》成功地塑造了资本主义上升时期一位城市有产阶级的妇女形象。据同时代的传记作家瓦萨里记载:“蒙娜丽莎”是佛罗伦萨一位皮货商的妻子,达·芬奇画她的时候(1503年起共画了4年时间),她年仅24岁,这位妇女刚失去了自己心爱的女儿,常常悲哀抑郁。画家在画她的肖像时,为了让她面露微笑,想出种种办法:请乐师给她奏乐、唱歌,或说笑话,让欢快的气氛



图 1-3 蒙娜丽莎

帮助她展现笑容。画上的蒙娜丽莎呈现的笑容虽是微弱的,但可以从她的眉宇间看出内心的愉悦,一丝微笑似乎刚从她的脸上掠过。稍翘起的嘴角和舒展的笑容,可以让人微微感觉到这位妇人在被画的时刻的心情。但她那安详的仪态,表明她的微笑是平静的,不致引起情绪上的波动,这是一种古代妇女的矜持美的表现。由于蒙娜丽莎的微笑显得富有魅力,不少美术史家称它为“神秘的微笑”。

在受基督教禁欲主义控制的年代里,妇女的举止是要受到许多约束的,她们不能放肆地表现自己的欢乐与痛苦,不然,就是对上帝的“褻



渎”。在上层妇女中,也不允许肆意地哭与笑。所以中世纪的肖像画,一般都被画得呆板、僵硬,面部毫无表情。达·芬奇在人文主义思想影响下,开始为表现人的感情而费尽心机,为了画出蒙娜丽莎的真实形象,他还从解剖和生理学上进行研究,探索隐藏在皮肤下面的脸部肌肉的微笑状态,研究人在轻松愉快时的心理变化与反应过程。为此,他废寝忘食,有时,就连微风吹起了湖上的涟漪这一现象,也会引起他的注意,启发他去修改自己的画。

其次在构图上,达·芬奇改变了以往肖像画多采用侧面半身或截至胸部的习惯,代之以正面的胸像构图,透视点略微上升,使构图呈金字塔形。这样,“蒙娜丽莎”就显得更加端庄和稳重。

值得注意的还有“蒙娜丽莎”的一双手,这双柔嫩的手被画得那么精确、丰满,完全符合解剖结构,它展示了她的性格、她的温柔,更展示了她的身份和阶级地位。从这双手可以看出,达·芬奇的精湛画技和他观察自然的敏锐性。“蒙娜丽莎”没有华丽的服饰,一条深褐色的头纱上,也不带任何装饰品;衣纹的自然褶皱被画得很仔细。他用一种调胶的颜色来表现软缎的质感。袒露的胸部显示了这位妇女的健康、华贵和青春的美。在背景处理上,达·芬奇运用的是“空气透视法”,把后面的山崖、小径、石桥、树丛与潺潺的流水,都推向遥远的深处,仿佛这一切都被笼罩在薄雾里,以此来加强“蒙娜丽莎”形象的地位。

《最后的晚餐》约从1495年画起,画了3年。这是一个传统的《圣经》题材,两个世纪来,许多著名画家在这一题材上尝试过,但都存在某种不足,首先是人物缺乏心理冲突,故事的戏剧性展开不生动。而达·芬奇这幅画,克服了过去所有这一题材的缺点,从人物的活动、性格、情感和心理反应等特征上,加强了故事的深刻寓意,通过耶稣与犹大的冲突,反映出正义与邪恶之间的对立。

在这幅画上,达·芬奇是这样来构思这一题材的,他对称地设计了两边各6个门徒的形体动作: