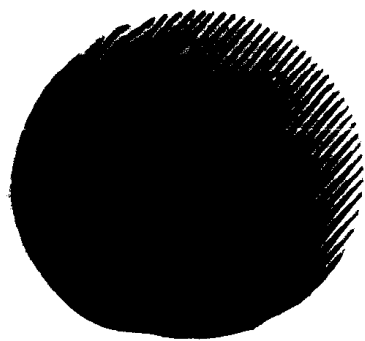




人类情绪

走向二十一世纪的人需要多维的视野和崭新的知识结构。《新学科丛书》以全方位的态势和准确、快速的信息,向您展示当代国内外引人注目的综合学科、边缘学科、交叉学科和分支学科。



新学科丛书



责任编辑 罗 湘
陈 军
封面装帧 沈蓉芳

·新学科丛书·

人 类 情 绪

孟昭兰 著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号)

新华书店上海发行所经销 常熟周行联营印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 15.25 插页 2 字数 346,000

1989 年 8 月第 1 版 1989 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—6,000

ISBN 7-208-00409-9/B·78

定价 5.55 元

《新学科丛书》前言

社会主义中国正在腾飞。

腾飞的时代要求人们具有丰富的知识。

当代知识体系已呈现出多彩的态势、全新的格局——现代科学日趋高度分化和高度综合，自然科学与社会科学相互渗透和结合，出现了许多综合学科、边缘学科和分支学科。

我们正面临着知识的挑战。

为了迎接这一挑战，《新学科丛书》将以马克思主义为指导，依据我国的国情，适应社会主义现代化建设的需要，有计划地、有目的地、通俗地介绍以社会科学为主的各门新学科。

《新学科丛书》，理论性与应用性并重，学术性及普及性兼顾，力求用新思想、新材料、新形式、新语言，提供丰富的新知识和新信息，以帮助人们开阔视野，更新知识结构，掌握科学方法，为繁荣社会主义科学文化事业服务。

编 者

前 言

我经常收到一些询问有关情绪理论和规律问题的信件。有些同志还寄来经过慎重思索而写成的文章。更多信件的内容则是写信人陈述他们内心感情的痛苦和情绪异常的问题，希望得到解脱。我感到万分抱歉的是，由于时间有限而未能一一作答。然而，从这些来信中，我深感多么需要对情绪这一既为人人所熟悉、却又令人十分迷惑不解的现象作些剖析，以供理论爱好者切磋琢磨，并为那些愿意通晓有关情绪的理论 and 规律，以使用它们来解释自身和他人情绪变化的同志提供一些必要的知识。

从学术研究的角度而论，作为情绪心理学科研究和教学队伍中的一员，我也有义务就近年来我所接触到的国内外在这门学科上取得的新的理论成就和实验研究成果，向我国同行作些介绍。因为，迄今在国内，除了少量译著之外，还没有一本由我国科学工作者自己撰写的关于情绪心理学的著述。

这就是我写这本书的动机。

情绪心理学的历史可谓古老，早在古希腊和我国古代哲学中即有有关情绪的论述。但是，心理学成为一门实验科学并得到发展，不过是近百年的事；而情绪心理学则迟至本世纪60年代中期，才实际进入实验研究的领域。值得庆幸的是，为时不过20年，国内外关于情绪心理学的研究已经有了长足的进展。

近年来，我在自己的科研和教学工作中，综览国内外、特别是国外关于情绪的主要著作和实验资料，并整理了各主要学派

的理论观点，从中受到很大的启示。这些著作中的有关内容和资料，结合我自己的有限研究结果，就成为我撰写本书的依据和主要的资料来源。

落笔之余，接触到有关情绪的一系列问题，诸如，什么是情绪和情感？什么是感情？作为人的精神生活的一个方面，它们是在怎样的过程中发生和发展起来的？作为人脑的机能，它们是以什么为载体展现其神秘莫测而又牵萦人心的作用的？作为一种动机力量，它们同人的理智、意识和人格有什么关系？对于人的日常生活、智慧活动和异常心理，它们又有什么影响？它们是那样原始，同人的本能活动缠绕在一起；但又那么受文化的制约，并在人的社会生活中扮演着重要的角色，这又该如何解释？

要对这些问题作出确切而透彻的说明，远非我力所能及。因此，本书只能借助当代世界有关科研成果，进行概括和吸收，从而试图使之形成一个理论框架，并结合某些生活实际和本人的实验结果，就人类情绪问题作一番大致自成体系的阐述。

关于本书的写作，有几个问题需要加以说明：

第一，本书大约以一半的篇幅进行理论阐述。我认为，只有在扎实的理论基础上，才能在联系和解释人的实际精神生活方面有充实的依据。任意地解释事物，不是科学的态度。

在情绪理论上，我对以伊扎德为代表的动机理论是有所偏爱的。我认为，从进化适应性的角度解释情绪的发生和发展，能够较好地揭示其基本性质和功能。但是，注意力却不能局限于伊扎德理论。因为他在涉及情绪社会化时提出的感情-认知相互作用的观点还只是一个框架，有待以科学事实来加以填充。因此，在阐述情绪与认知的相互关系以及情绪社会化方面，我还较多地选择了霍夫曼的理论体系。在这方面，我既同意伊扎德、坎普斯等关于感情对认知的组织作用的理论，也承认认知加工本

身的机制对情绪有重要影响的观点。而情绪-认知的信息加工图式乃是当代应当加以解决的重要课题。因此，也不能忽略拉扎勒斯、曼德勒等的理论尝试。

第二，我在选材和阐述上，经常从婴儿入手。在生命科学的研究中，这是心理学的独特做法。正如心理学在几十年前经常用动物进行研究一样，从婴儿着手进行研究，为的是把人的心理现象简化，以便通过单一去认识复杂。随着发展心理学的发展，以婴儿为对象进行心理探讨是一大进步（当然仍不能排斥动物研究的重要性）。婴儿毕竟是人，尤其在情绪问题上，早期儿童情绪的发展显示了情绪的基本属性和社会化过程。在儿童中发生的许多规律性现象可以适用于成人。我认为，读者可尝试把书中举出的某些在儿童身上出现的规律性现象放到成人身上去理解。它们往往是相通的。

第三，我在编排本书章节和设计内容时，往往选择一、两种代表性强的情绪品种来解释某一主题。例如，在“情绪与生活色调”一章中，集中论述了快乐和痛苦两类情绪；“情绪社会化”一章中，主要讲述了移情和内疚。当然，社会化情绪的类别是无限多样的，移情和内疚只是情绪的蔓延性在人际间发生交往作用的典型代表，诸如爱与恨、羡慕与妒嫉、期待与失望等，都是社会化复合情绪，并蕴含着丰富的社会内容。希望读者能从书中典型情绪的说明中举一反三，把它们的某些规律贯通运用于其他情绪中。

应当着重说明的是，本书关于文艺体育中的情绪问题一章，是我特邀河北师范大学教育系曹启刚副教授撰写的。曹启刚同志对体育心理一直在进行着专门的研究，对艺术心理亦具有独到见解和特殊兴趣。这一章为本书增色良多。特向他深致谢忱。

我的研究生陈宏图、王垒和刘小冬也分别参加了关于弗洛伊德学派和行为主义学派、认知-评价理论和唤醒-评价理论的部分编写工作。在此一并向他们表示感谢。

上海人民出版社为本书约稿，已是两三年以前的事了。但因教学任务和其他工作繁重而无暇命笔。这次完稿，仍感时间仓促。因此，本书无论在资料选择和内容阐述方面，疏漏和谬误在所难免，希望读者批评指正。

孟昭兰

1987.12.于北京

目 录

前言

第一章 总论

一、情绪、情感和感情·····	4
(一) 情绪的特性和定义·····	4
(二) 情绪、情感和感情的概念分析·····	12
二、情绪在人的心理结构中的地位及其在人的心理生活中的作用·····	16
(一) 情绪在人的心理结构中的地位·····	16
(二) 情绪、情感在人的心理生活中的作用·····	18
三、情绪的性质和功能·····	23
(一) 情绪是适应生存的心理工具·····	24
(二) 情绪是激发心理活动和行为的动机·····	28
(三) 情绪是心理活动的组织者·····	31
(四) 情绪是人际通讯交流的重要手段·····	37

第二章 情绪理论(一)

一、詹姆士-兰格情绪理论·····	44
二、坎农——情绪的丘脑学说·····	47
三、心理分析学派的情绪理论·····	51
(一) 情绪与内驱力·····	52
(二) 情绪与无意识·····	53

(三) 新精神分析学派对情绪的观点	54
四、行为学派的情绪理论	53
五、情绪的激活理论	67
(一) 达菲的理论	67
(二) 宾德拉的理论	68
(三) 扬的理论	69
(四) 普里布拉姆的理论	70
(五) 温格的理论	72

第三章 情绪理论(二)

一、阿诺德的评价理论	76
二、沙赫特的认知-激活理论	80
三、曼德勒的认知-唤醒理论	83
(一) 自主性唤醒的心理功能	84
(二) 意义分析	87
(三) 容量有限的意识	89
(四) 焦虑和心理病态	90
四、拉扎勒斯的认知-评价理论	92
(一) 拉扎勒斯理论对情绪的总观	92
(二) 拉扎勒斯理论的核心观点	95
五、伊扎德的动机-分化理论	102
(一) 情绪的进化、分化和动机	103
(二) 动机系统	105
(三) 情绪过程	108

第四章 情绪的成份

一、表情成份	114
(一) 面部表情是先天预成程序化的模式	116
(二) 面部表情的社会化	119
(三) 面部运动反馈是情绪感受的激活器	122

二、体验成份	126
(一) 情绪体验是心理上多水平的整合	126
(二) 情绪体验和表情是先天一致的	127
(三) 情绪体验的不变性	132
三、生理成份	139
(一) 情绪与中枢神经系统	140
(二) 情绪与自主神经系统	145
(三) 情绪与内分泌系统	150
(四) 大脑两半球功能不对称性与情绪	152

第五章 情绪与人格结构

一、情绪与认知的相互作用	161
(一) 感情在信息加工中产生	162
(二) 感情对认知的影响	170
二、情绪与意识	173
(一) 意识中的情绪成份	174
(二) 意识的发生	178
三、情绪与人格	181
(一) 情绪在人格结构中的位置	181
(二) 人格特质结构模型	184

第六章 情绪的研究方法

一、确定情绪变量的普遍原则	190
(一) 情绪分化原则	190
(二) 情绪模式系统化原则	191
(三) 情绪同其他心理、生理因素相互作用原则	192
(四) 情绪各成份相互作用原则	192
(五) 情绪的交流和蔓延原则	193
(六) 情绪的自我调节原则	193
二、生理测量方法	195

(一) 循环.....	196
(二) 皮肤电反应.....	197
(三) 呼吸.....	197
(四) 声音应激分析器.....	199
(五) 化学测定.....	200
三、表情测量方法.....	202
(一) 面部表情作为情绪研究手段的理论根据.....	202
(二) 面部表情的测量方法.....	210
四、主观体验测量方法.....	220
(一) 形容词检表.....	221
(二) 维量等级量表和分化情绪量表.....	229

第七章 情绪的个体发展

一、情绪对儿童生存和生长的意义.....	235
(一) 情绪是早期儿童适应生存的首要心理承担者	235
(二) 情绪社会化是儿童适应日益扩大的社会生活 情境的能力来源.....	237
(三) 情绪激发和组织儿童的智力加工	238
二、情绪发展理论.....	239
(一) 学习理论.....	239
(二) 心理分析理论.....	243
(三) 认知理论.....	248
(四) 人性学理论.....	250
三、儿童基本情绪的发展.....	253
(一) 兴趣.....	255
(二) 快乐.....	258
(三) 痛苦和悲伤.....	262
(四) 惧怕.....	266
(五) 愤怒和敌意.....	268

四、儿童情绪社会化	270
(一) 婴幼儿情绪社会化的基本过程	271
(二) 婴幼儿行为系列	275
(三) 情绪的社会性参照作用	277
(四) 母-婴依恋安全感	283
第八章 情绪与生活色调	
一、快乐	289
(一) 快乐的来源	290
(二) 快乐的意义和作用	295
(三) 快乐的表情辨认和体验意识	299
(四) 如何得到快乐	302
二、痛苦	305
(一) 痛苦产生的原因	305
(二) 悲哀和忧伤	308
(三) 痛苦的表情辨认和体验	311
(四) 痛苦的意义和作用	312
(五) 如何对待痛苦	315
(六) 快乐和痛苦对认知的影响	317
三、愤怒和敌意情绪	321
(一) 愤怒产生的原因及其意义	321
(二) 敌意	325
第九章 情绪与智慧活动	
一、内在动机	329
(一) 选择性注意和内在动机	330
(二) 精神宣泄和动机	331
(三) 好奇心和探索	333
(四) 驱策、渴望和期待	336
(五) 认知论的内在动机概念	339
二、兴趣与智慧活动	343

(一) 兴趣的特征·····	344
(二) 兴趣的外部表现和内在体验·····	346
(三) 兴趣的意义·····	348
(四) 兴趣与智慧及创造活动·····	350
三、惧怕·····	355
(一) 惧怕的适应意义和诱发原因·····	355
(二) 惧怕的外显表情和内部体验特征·····	358
(三) 如何对待惧怕·····	360

第十章 情绪异常与健康

一、忧郁·····	363
(一) 精神分析学对忧郁的解释·····	365
(二) 认知理论对忧郁的解释·····	367
(三) 学习理论对忧郁的解释·····	369
(四) 分化情绪理论对忧郁的解释·····	373
(五) 忧郁症的神经生理学依据·····	376
二、焦虑·····	379
(一) 焦虑的产生·····	379
(二) 焦虑的复合情绪结构·····	381
(三) 焦虑症的神经生理学依据·····	383
三、情绪与健康·····	334
(一) 挫折、应激与疾病·····	385
(二) 情绪控制与适应行为·····	388
(三) 保持情绪健康·····	390

第十一章 情绪社会化

一、移情·····	394
(一) 移情产生的几种方式·····	395
(二) 认知和移情的发展水平·····	398
二、内疚·····	401

(一) 内疚的感情和认知成分	402
(二) 内疚的发展水平	404
三、道德动机与道德内化	405
(一) 不同的学派对道德动机的形成持不同的观点	406
(二) 道德内化与道德动机	409
第十二章 表演艺术和竞技运动中的情绪问题	
一、表演艺术中的情绪问题	422
(一) 表演艺术中的情绪体验和表情	423
(二) 人物性格塑造的感情深化	434
(三) 审美情操与修养	437
二、竞技运动中的情绪问题	442
(一) 比赛情境对情绪的影响	443
(二) 赛前、赛中、赛后运动员的情绪变化	445
(三) 情绪对竞技运动的积极作用和消极作用	451
(四) 比赛中的情绪控制与练习	454

参考文献

第一章 总 论

人们时刻体验着内心世界的喜悦、悲哀、得意或悔恨这类自身感受，也经常观察到他人的愤怒、忧虑、快乐或烦恼等情绪反应。随着言语的通讯交际，人们之间进行着感情的交流。无论是外显鲜明的互相感染，还是内隐含蓄的彼此输通，通过面部表情、声调和姿态动作表述的情绪体验，都能准确地传递有时是语言所不能表达的细密而寓意深邃的信息。

对于这些日常屡见不鲜并亲身体验着的心理活动，人们是那么熟悉，但又十分迷惑不解。小孩子无端的哭闹、少年学生对老师或家长的敌意从何而来；青年的烦恼、中年的焦虑、老年的孤独如何克服；还有夫妻之间的爱情为什么随着共同生活岁月的流逝而有所变化；刚迈进大学之门的学生在兴奋之余为什么深深地体验着失落感；甚至，震撼人们心灵的动乱已经过去那么长久，为什么有时仍会触动感情上的那些印痕？成功和成就给人带来那么鲜明的喜悦和满足，又为什么还伴随着时隐时现的忧虑和痛苦？坎坷的岁月中历尽困难和艰辛，又为什么其中蕴含着许多欢乐？类似这样的问题无穷无尽，但是归根结底就是一句话，感情这一心理现象为什么使人如此迷惑不解，这样令人难以琢磨？

其实，感情是许多心理现象之中的一种，是基本的心理过程之一。只是情绪过程不象感觉那么单一，不象记忆那样相对地容易解释。以思维而言，机器还可以在一定程度上把它模拟出

来，感情则不能由机器加以复制。不管文人墨客把它描绘得多么细腻，仍不足以界定它的本质和特性，而需要从科学上对它加以解释。

情绪过程同认识活动都是脑的功能。但它们之间有着很大的不同。仅就一点而言，情绪是一种多成份、多维量、多种类、多水平整合的复合过程；感情的每一次发生，都兼容生理和心理、本能和习得、自然和社会诸因素的交叠。参与情绪产生的诸多因素之间相互作用的来龙去脉，在科学上还没有得到完全的解释。在发生学和分类学上，情绪的每种构成因素，作为一种变量，其本身的变化幅度以及各变量之间的交织，或互相加强、或互相抵销、或互相渗透、或互相排斥，人们对之还没有得出清晰的科学模型。

由于上述情绪过程的复杂图景反映在研究方法上的特殊困难，常常使心理学家在它面前迟疑或停步，其结果导致人们推迟了对它的探索 and 认识。因此，在本世纪初，英国心理学家铁钦纳（Titchener, E., 1867—1927）在他所著的《心理学教科书》中说：“情绪心理学目前在颇大程度上还只是个人意见和个人信念的心理学。”但是，这毕竟是60多年前的判断，对人类、人类心理的科学研究已经走过一段漫长的路程，它所集结的成果尽管还不足，它所经历的过程尽管曲折，但毕竟是前进了。

自从詹姆士（James, W., 1842—1910）首次提出情绪理论后的100年间，在经过几十年的缓慢进程之后，近20年中，对情绪心理学的科学研究已经有了相当的进步，或者说，已经有了一些质的变化。

这一进展或质变首先体现在研究方法上。情绪研究已经进入实验研究领域，已为实验室人工诱发情绪建立了一些标准，记录和测量技术已经拥有一些可供精确分析的仪器设备。多

变量同步测量方法的运用正在克服着情绪多变量带来的困难。即将出版的《实验心理学手册》新版中“情绪”一章以崭新的面目出现,就是一个证明。

其次,情绪心理学的发展还表现在情绪理论的建立上。情绪理论有了较大的概括和澄清,它开始摆脱那种遵循各学派本身的主要理论体系去解释情绪的现象。例如,过去,对情绪的解释基本上可以归结为生理唤醒、行为主义和弗洛伊德主义这几个主要学派及其变种。而在当前,情绪心理学家们对前人的各种理论观点进行了比较系统的整理、消化和吸收,并加以发展,他们对情绪性质的认识更加接近它的本质。

尽管情绪心理学研究的落后局面还没有完全摆脱,诸如,实验研究的条件还不易完全加以控制,实验结果数量化还没完全实现,还没有界定它的特定模型和特定科学概念,但是,人们已经能够把情绪的性质和作用明确地阐述出来,把规定情绪性质的成份分离出来,把有关的方法论原则限定下来。所有这些,都为建立情绪的科学研究方法提供了比较系统的依据和手段,这是一个重大的进步。

情绪心理学在美国的发展,在一定程度上是由于精神疾病在战争中和战后的蔓延,以及平日人们生活节奏紧张、就业选择和竞争过于困难和激烈所促成的,因而它是社会问题层出不穷而在各实践领域、各年龄组人群中出现异常的反映。但是,这并不意味着情绪研究或情绪问题只同异常的环境、异常的人相联系。比这一点更深刻的是,情绪这一心理现象在人的心理生活中无时无刻不在起作用,而且,它是检测生命过程、苦乐安危的最敏锐的心理标尺。人无论居于什么年龄阶段和处在什么特定的生活活动领域,都有特定的感情反应需要给以说明。在人们心理生活中建立乐观、进取的体验,避免或减轻痛苦的心境,是