

情绪心理学

2

〔美〕K·T·斯托曼 著

张燕云 译

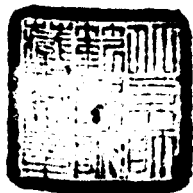
孟昭兰 审校



21073468

辽宁人民出版社

一九八六年·沈阳



1073468

The Psychology of Emotion

Second Edition

K. T. STRONGMAN

Psychology Department, University of Exeter

本书根据美国约翰·威利和桑斯股份有限公司
(John Wiley & Sons Ltd.) 1978年第2版译出。

情绪心理学

Qing · xu Xinlixue

〔美〕K·T·斯托曼 著

张燕云 译

孟昭兰 审校

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 朝阳新华印刷厂印刷

字数：360,000 开本：850×1168 1/32 印张：17 1/2 插页：2
印数：1—36,000

1986年8月第1版

1986年8月第1次印刷

责任编辑：王大路

责任校对：肆 仁

封面设计：赵多良

插图：赵 明

统一书号：3090·792

定价：3.60 元

译者自序

情绪，是人人都熟知的一个词，并且人人对它都有着切身的体验。这就如人们对于美这种现象的熟知和体验一样。然而，要准确地描述它，要知其所以然，即使是心理学家也是深感棘手的。这也正如美，究竟美是怎么回事，至今仍在争论着。哲人苏格拉底说，美是难的。情绪奥秘的揭示也同样是颇有难度的。

随着社会生活的复杂化，人与人的关系、物质与精神的关系也日益复杂和多样。而情绪，在人们的社会生活中又经常处于极为敏感的前沿地位，情绪因素对于协调人与物、人与人的关系，具有着很重要的心理作用。于是，人们在实践中便日益无法再平静于对情绪奥秘的混沌状态，而希望能执起一把照亮迷宫的灯烛，在对于情绪的理智把握中，能更主动、更自觉地投身于纷纭复杂的生活和日新月异的科学研究之中。情绪心理学的情况，正是由此越来越受到社会性的关注。

然而，在心理学研究一直比较薄弱的我国，情绪心理学的研究就更需填补空白了。它象一个来自异邦的孩子，为广大读者所陌生。对这个本应被熟识、被亲热的陌生孩子，怎样才能使他被熟识、被亲热呢？我们在国外的心理学著作中，发现了K·T·斯托曼的《情绪心理学》一书，读后感到，

这是一本很有特色的书，完全可以肯定地说，它正可以帮助我们在那陌生的孩子熟悉起来。

说它是一个孩子，是因为尽管情绪理论的提出已有近百年的历史，但它作为一个新兴的实验学科却是本世纪五六十年代才迅速发展起来的。这门学科在体系上尚不成熟，情绪的奥秘也只能算是刚刚着手揭开，关于这方面的理论和实验结果也亟待总结整理。一九七二年出版的K·T·斯托曼的这本《情绪心理学》首次在这一领域中做了可喜的尝试。在一九七八年第二版中，作者又对情绪研究方面的新近发展做了增补。可以说，它是当时研究最新成果的荟萃。这样，它就为广大读者熟悉、了解、研究这一学科提供了丰富的可资参考的凭证。近年来，虽然在组建情绪学科、形成学术体系方面已陆续出现了些新的成果，但《情绪心理学》这样系统完整的读物还实属少见。

《情绪心理学》是情绪心理的一本比较系统和全面的学术性专著。这本书介绍了自上世纪末詹姆士提出第一个情绪理论以来，情绪心理学在理论上和实践上的发展，在情绪心理学领域中形成的各个流派和四十来位有代表性的情绪理论家的学说。此外，本书还分别就情绪的内部生理、外部行为、主观感觉现象、认知的作用、面部身体上的表达、情绪的发展及变态情绪等各方面的科学成就和研究状况做了总结性描述。它在内容上，既照顾到历史发展，又包含有新近成果；既介绍了重要的理论发现，又囊括了它依据的主要及典型的各种实验资料。因而，内容翔实，材料丰富，堪称一本概括了该学科历史和现状的综合性著作。

这确实是一本有价值的书。然而，由于我们的水平有限，却未能把它翻译得更好一些。我们是怀着普及这方面的知识，推动我国心理学研究工作的发展，并为哲学、美学、文学、艺术等各学科理论工作者提供有价值的参考资料的急切心情，把它奉献给读者的。但愿我们的热情和认真的工作能够对翻译时间的仓促和水平的有限所造成的不足有所弥补。

这里，作为译者，我特别应该提到的是，本书的翻译工作是在我国著名的情绪心理学专家、国际情绪研究会理事、世界儿童精神卫生及其他学科联合会指导委员会委员、中国心理学会常务理事、《中国心理学报》副主编、北京大学心理学系副教授孟昭兰老师的指导下进行的。可以说，是她为我逐字逐句地对照原文进行审校，在美国讲学期间为我的译本作了序言，并与美国同仁商定，最后为我定稿的。应该说，没有她的支持与帮助，本书是难以介绍给中国读者的。同时，我还要感谢北京图书馆的刘宣同志，是他最早支持和鼓励我把这本书介绍给我国广大心理学爱好者的。在这里，我还要深深感谢辽宁人民出版社的同志，是他们在我开始着手翻译时就一直坚定地支持并为我创造各种条件。所以我要说，本书作为有代表性的现代西方心理学学术著作，能在我国问世，是社会各界通力合作的结果。作为译者，我愿这成为一种学术风气，使心理学这个“灰姑娘”能在我国现代化的建设中发挥更大的作用。

张 燕 云

一九八五年十月十二日夜于北京

中译本序言

这是一本比较全面地介绍情绪研究的书。它系统地反映了西方情绪心理学发展的概貌，囊括了各主要学派的理论和代表性实验，运用了确凿的科学实验资料，同时在全书的叙述中比较客观地介绍了各学派理论的基本观点。

在心理学发展的历史中，无论是国内或国外，情绪心理都没有得到心理学家应有的重视，也很少有人去研究它。然而，近二十年的情况已经有了很大的改变，情绪心理学的发展经受了考验，引起了质的变化。这一进展的取得，一方面是由于情绪本身证明了它在心理学的理论体系中是不可缺少的一部分，而理论体系中的地位归根结底取决于它在人的心理生活中的作用。另一方面是由于，实际上在那些与心理学密切相关的实际业务部门中，情绪问题经常处于前沿地位。也就是说，情绪因素，它的作用和影响是突出的。例如，社会生活的复杂化在人们的生活中产生许多矛盾。这些矛盾的解决自然不可能都十分顺利，对个人的愿望也不可能都完全符合。许多问题会随着时代的前进而对人们的心理发生影响，有时可能大面积地引起人们思想上的反应。譬如，当前社会上的工资问题、物价问题、独生子女问题、青少年行为问题、干部离退休后出现的老年问题等等，如果这些在人们感情

上的反映受到社会和个人的足够重视，那么在调解矛盾、顺应历史方面就会产生积极的作用。同时，在竞争性显著增长的今天，人际关系也在发生变化。无论是领导与被领导间、同志间、同学间、亲友间，都有新的情况需要适应。因此在顺应与协调社会和个人以及人际关系的矛盾上，心理学尤其是情绪心理学，为人们提供了必要的知识。当前，人们已经越来越多地注意到情绪对自身或他人的影响，这一点促使人们去努力认识它。

正是基于这样的原因，本书的翻译出版具有重要的意义。它有助于使心理学工作者和与心理学有关的各业务领域的同仁对情绪心理学有所了解，有助于向广大读者普及情绪心理学的知识。我们展望情绪心理学发展的远景，可以肯定，它对于情绪的基础理论研究及实际应用和探索，无疑会起到历史的作用。

本书是根据斯托曼一九七八年第二版译出的，距今已七年之久。虽然它的内容十分丰富并达到当时的最新水平，但是情绪心理学在这几年中又已经前进了。为中文版作序，一方面要对本书内容作些通俗的介绍，另一方面对某些领域的新发展给予概略的补充，以期弥补这一时间差。

—

本书导言是有些特色的。它突出地勾画了情绪的特点，陈述了这些特点与情绪研究现状的关系。例如，目前在各理论派别之间存在的差异仍是巨大的。由此，我们迄今还没有一个令人满意、让多数人一致同意的关于情绪的定义。这是

由于情绪本身的特点所决定的。情绪是体验，又是反应；是冲动，又是行为。它是有机体的一种复合状态，是以特殊方式来表现的心的东西。情绪心理至少由情绪体验、情绪表现和情绪生理这三种因素所组成。它的体验和表现有和缓的和激动的、细微的和强烈的、轻松的和紧张的等等诸多形式，它的生理因素也是细微多变的。同时，它还存在着情绪与环境、情绪与认知、情绪与行为这三方面的联系与关系。它包括有机体生理和心理许多水平上的整合，广泛地同其他心理过程相联系。因此，无论对哪种情绪，都不可能用某种单一的方法去测量。我们常常从人的表情——无论是面部表情、声调表情或身体姿态——来观察；也常常从人的思想流中去设想，看人在某种情境之中去做什么或不去做什么，倾向什么或拒绝什么。然而，要从人的行为中确定他是处于什么样的情绪状态，则往往是不准确的。因为同一种情绪可以引起不同的行为，而同一种行为又可表达着不同的情绪。

因此，情绪的无限纷繁以及它与行为之间的复杂联系使人迷惑不解，这就促使不同的学者从不同的方面去研究它，从而导致各学派理论出发点的差异、研究方向的差异、使用方法的差异以及所得结果和结论的差异。这种情况，和“瞎子摸象”有点相似。这种现象反映了在一定时期之内，科学探索在目的性和盲目性之间的矛盾和统一，也说明了情绪研究中的特殊困难。例如，情绪研究中的难点之一就是：在严格的实验中所引起的情绪状态带有突出的人为性质，这难以作为实事求是的科学研究提供十分精确的依据；而在现实场中的观察，它的笼统性和复杂性又使人难以进行数量分析。

这不能不说是人们感到棘手从而触及它较少的原因之一。

除了方法上的困难之外，更根本的问题是从古老的传统来看，无论西方或东方的文化和哲学背景，都把作为理智的实体来看待，而把情绪看作生物本能的、似动物的从而是低下的现象而持有偏见，这种偏见，从历史上就阻碍了对情绪的研究。

因此，导言给读者提供了一个思想背景，那就是我们所面对的是一个为人们所不甚认识的必然王国，人们将在今后一个长久的年代里琢磨它。

* * *

为了得到一个更明确的情绪概念，这里我们可以换一个角度去阐述。比如说，既然人们在现实生活中深切感到情绪的影响，为什么我们不从情绪的作用的角度去认识它呢？这个念头使我们这被迷雾笼罩着的思想豁然开朗起来。可以设想，至少能从三方面来述说情绪的作用，它能使我们看到情绪的和认知的、社会的和生理的等多方面的关系。

1. 情绪可以影响和调节认知过程。

人们在知觉和记忆中进行着对信息的选择和加工。情绪和情感象是一种侦察机构，监视着信息的流动。它能促进或阻止工作记忆、推理操作和问题解决。这是因为情绪既是一种客观表现，又是一种主观体验。情感体验所构成的恒常心理背景或一时的心理状态，都对当前进行的信息加工起组织与协调的作用。按情绪的适应性而言，它帮助人选择信息与环境相适应，并驾驭行为去改变环境。我们会经常感到，在心情良好的状态下工作时思路开阔，思维敏捷，解决问题迅

速；而心境低沉或郁闷时，则思路阻塞，操作迟缓，无创造性可言。突然出现的强烈情绪会骤然中断正在进行着的思维加工；持久而炽热的情绪则能激发无限的能量去完成活动。情绪是我们工作是否顺利、生活是否适宜的及时反应和信号，我们应当象注意天气预报告诉我们气温变化一样注意我们的情绪和心境变化，以我们的人格力量去预测它的影响并努力去改变环境因素。要想达到这一点，除了社会进步为人们提供客观条件之外，一个重要的因素还在于心理学知识告诉我们应当如何对待社会环境、人际关系和驾驭情绪。

2. 情绪可以协调社会交往和人际关系。

情绪是人类社会生活和人际交往中不可缺少的一个重要环节。人类社会交往的存在和维持，从心理学的角度而言，首先是语言交际的存在。殊不知情绪的作用一点也不亚于语言。它们相辅相成，缺一不可。情绪通过表情的渠道达到人们互相了解，彼此共鸣；它为人建立相互依恋的纽带，培植友谊，以十分微妙的表情动作传递着交际的信息。表情如上所述是多方面的，它包括全部所谓无词通讯的手段。表情帮助人去辨认当时所处的不十分明确的环境和对方的态度，从而产生与这一交际场合相适应的行动。感情交流使人产生同情，互相受到感染，甚至使人互相接近和依恋。人与社会之间和人际之间的关系都可以通过情绪反映出来。诸如爱和恨、快乐和悲伤、期望和失望、羡慕和忌妒等等，它们和语言一起或它们单独本身调节着人际行为。情绪和语言一样是人们在社会生活中“自然而然”地学会了的；但它也和语言一样需要学习和使用、掌握和修饰。在文化发达的社会里，人

际关系应当合理与和谐，人们之间应当互相容忍和容纳，应当互相尊重和礼谊相待。情绪通讯在人际交往中将是起着这样的联结纽带的作用。

3. 情绪有更大的自发产生的可能性。

情绪是从人类远古祖先的时代进化发展而来，而且随着大脑的发展而得到分化。它有很大的帮助人类适应环境的价值。当代人类有多种基本情绪，诸如愉快、悲伤、愤怒、惧怕、惊奇、厌恶等等，在婴儿早期即已出现。这些情绪的面部表情不需要社会学习就能产生。例如新生儿在饥饿或疼痛时引起哭叫的表情，温饱、舒适时出现的微笑面孔，都是不学而能的。而且，带有社会性的微笑应答反应在三至四周内即可出现；并能对恶臭气味产生厌恶表情，对大声震动引起惊惧反应并迅速转为大哭。所有这些都似乎在利用一种非编码的、先天形成的通讯联系，用来呼唤和影响成人对他们的哺育和照料，从而在一种相互影响的制约关系中建立起母-婴之间的感情联结。因此在社会交往中，表情是情绪反应的最敏感的指示器，这更说明了情绪在社会交际中的敏感作用。然而，情绪的先天发生的性质决定一方面它与有机体的生理需要联系得比较紧密，另一方面它又与生物驱力相区别进而分化为许多种具体情绪。每种具体情绪都有各自不同的作用，并影响着生理需要的增长或减弱。这些基本情绪在儿童出生后迅速社会化，但由于它的先天预成的性质决定了它比语言出现得更早，以及更早地起作用。例如，前语言阶段婴儿的情绪发展是否健康，决定着它早期智力的萌发，影响他人格特性的形成，甚至儿童晚期或成人后的行为；早期的情

绪损伤可导致怪癖性格和异常行为。这些损伤在早期不易为成人所觉察，而且它带来的损失是后来所无法弥补的。情绪发展是一本已经打开了的书，人人都应“读”懂它。

二

本书介绍了从生理学方面对情绪的研究。它以大量的实验说明机体内部器官的活动和情绪的关系。它向读者介绍了情绪生理学在发展的历史中，如何把一个个侧面探索的成果，把一部分、一部分的发现联结起来，向人们展示了一个情绪产生的生理学机制的概略图景。遗憾的是，无论循环系统或呼吸，无论皮肤电反应或脑电图分析都没有说明身体生理变化和具体情绪的关系，没有得出任何具体情绪有什么样特定的身体反应模式。尽管许多研究都用了恐惧或愤怒等情绪术语为研究标靶，但在动物研究中实际上所采用的只是一般的神经兴奋唤醒水平，而不是具体情绪。

本书肯定了新近的脑化学研究和电生理研究，在揭示脑中枢特别是皮层下部位与情绪的联系上作出的贡献。在皮层下、边缘系统和下丘脑埋藏电极的实验中发现了一些部位与积极的或消极的情绪相联系。著名的奥尔兹和米纳尔用动物按压杠杆的实验已经证明边缘系统是产生情绪体验的中心，为全面了解情绪产生的机制提供了重要的生理依据。

脑内注入药物的研究也得到了类似的结果。所有这些研究尚存在着技术上的问题，即埋入电极和注入药物的精确位置问题。尽管如此，某些学者使用行为学派采用的条件性情绪反应或回避反应等技术与生理学方法相结合，所得结果比

双方分别进行时更令人信服。例如作者指出，如果对通过条件反射作用而引起的情绪反应能由药物注入皮层来抑制，那么就能说明情绪是皮层的整体活动而不是皮层下特定部位的局部功能。这一可能将改变对情绪生理学传统研究成果的评价。

实际上，情绪的脑中枢机制已经得到了系统的研究。例如上述，已经证明皮层对情绪有抑制的功能，对情绪起整合的作用。切除皮层而保留边缘系统后，动物变得驯服，再切除杏仁核和扣带回（这都是边缘系统的一部分）则出现情绪兴奋。由此证明，杏仁核和扣带回有抑制情绪的作用。但也有的研究表明单独切除边缘系统某些部位（杏仁核与海马回），动物变得驯顺而积极反应。还有的研究在切除扣带回后仍出现怒、怕反应。因此，总的来说，边缘系统涉及各种情绪，包括温和的与激烈的。但它们的十分确切的定位则不能肯定。临床实践已经有人采用损伤杏仁核的方法以治疗凶暴病人的凶暴行为，实行扣带回切除治疗焦虑神经症，但这些仍处于试验阶段。

情绪的生理学研究，脑机能定位的思想还是存在的。这在面对结构复杂、机能重叠的脑来说，要探索它的心理功能，带有这一观点是不可避免的。现在对于大脑功能的整体性是不再怀疑了。但仍需在确定局部功能的基础上作进一步的探索，以期得到更确凿的证据。

内分泌系统对情绪的作用是近年来神经生理、生化研究进展的重要方面。已经证明，脑垂体和下丘脑不但是神经系统的一部分，同时它们又是内分泌腺，它们的分泌物与情绪

的关系十分密切。实验动物在条件性情绪反应实验或回避反应实验（这些实验引起动物紧张情绪反应）中，脑垂体-肾上腺皮质系统的分泌大量增加。植物性神经系统与内分泌系统之间的相互依赖关系提供许多情绪反应的变化模式，如果在这种依赖关系与行为之间的变化作更精细的研究，将有助于进一步确立具体情绪的生理模式。

情绪生理学的大量工作已经一般地确定：①大脑皮层对情绪起调节、抑制的作用；②边缘系统参与情绪体验的产生；③中枢各部位的功能既是定位的，又兼受皮层的整合；④外周变化（如机体、内脏活动的变化）反映与生命过程密切相关的一般唤醒，尚无确定的情绪的特定外周反应模式；⑤内分泌系统与自主神经系统和中枢神经系统之间的联系直接参与情绪活动。

这些结果还不能提供清楚的情绪生理学图景，但大量的工作为解释情绪的生理机制积累了大量的材料，向人们展示了进一步探索的可能性。情绪生理学的研究进展可能在极大的程度上依赖于技术方法上的进步。

三

情绪的认知理论是从认知的观点看待情绪问题的理论，也是把认知因素看为情绪产生的原因的理论。情绪的认知理论家强调刺激事件只有通过对它的评价才能产生情绪。人怎么能看懂当前的刺激呢？要通过认知过程。情绪的认知理论和研究经常在教科书里引用和介绍，从而得到广泛的传播和接受。沙赫特一九六二年的著名实验就是一个典型的例子。

本书作者从对情绪的识别和命名的角度阐述认知的作用，主张人是根据环境线索和机体内部线索来认识自己的情绪的。作者从这一立场描述了沙赫特的实验和瓦林斯等的实验，表述了他们都企图证明不同的情绪状态不存在生理上外周反应的差异；人们不是从对生理状态的知觉来认识自己的情绪；情绪是由对环境或身体状态的解释而确定的。沙赫特的实验对情绪的认知理论作了具体化的论证，为情绪的认知理论提供了有说服力的证据。

情绪的认知理论有多种见解。从情绪研究的历史看，阿诺德的评价学说居于特殊的地位。她概括了詹姆士以来情绪理论的成果和直到本世纪中叶情绪生理学的成果，重视皮层在情绪产生中的作用；提出了情绪是通过皮层的认知评价才得以产生的重要观点。阿诺德的理论把情绪和认知评价联系起来，是情绪理论发展中的一大突破。

阿诺德及其后继者拉扎勒斯的评价理论同沙赫特的理论都重视认知在情绪发生中的作用，但他们之间是有区别的。阿诺德和拉扎勒斯强调评价活动的指导作用，而沙赫特着眼于把认知因素与生理知觉进行比较，提出了情绪是认知的、生理的、环境的三种因素的构成物，看到了三者各自的适应功能，又密切地联系着起作用的性质。

本书这一部分用了很大的篇幅描述所谓对身体的真实知觉和非真实知觉的实验研究，介绍对身体生理状态的知觉和对刺激事件的知觉之间的比较，用来说明知觉的作用。

这类实验的方法有独到之处。它能显示所要观察的环境事件、身体生理反应和认知因素的作用。所谓非真实的身体

知觉(例如被试者所看到的以为是自己的心率变化的描记图,实际上并非是他自身生理的反应,而是事先编制的记录,但被试者本人是不知道的)的设计也是可取的。用这样的方法所设计的所谓“系统减感技术”去治疗焦虑得到了效果。由于焦虑被看作是由一种自主系统的反应所确定的,如果这种反应被抑制,焦虑就会消失。减感把患者的注意引向另外的认知对象上,而使他不去注意自己的身体生理反应,从而使患者学会去松弛自身的自主反应而使它减弱。这样经过系统的练习和治疗可以使焦虑消失。瓦林斯的方法比较好地展示了所要研究的对象,在一定程度上显示了认知在情绪活动中的作用。

认知理论把认知因素介入情绪,把情绪与认知联系起来之后,极大地开阔了人们的思路,使人们的眼界为之一新,并提供了更广阔思考的余地。情绪心理学家们广泛地接受了认知观点,但在稍晚一些时候(本世纪六十年代初),包括认知而又超出认知的研究途径开始出现了。

对于动机问题,把动机与情绪联系起来的看法早已存在。由于它们局限在本能论的水平上,从而长期使人们把它搁置一旁。在认知理论崛起之后,人们看到了从理论上较好地解决了情绪产生的认知原因,或说认知对情绪的影响这个问题。但是情绪的作用仍然未被注意,或说情绪对认知的影响以及对其他方面的影响的问题尚未解决。达尔文在一百年前从种族进化上看到了情绪对有机体生存的适应价值,那么对个体生活来说,情绪仅仅是认识活动的副产品吗?它对个体的生存和生长、认知和人格、行为和交往有什么作用没有