

掌控情感
改进你的工作
充实你的生活

The Anatomical
Chart of Emotion

情感解剖图鉴

认知科学家
卡内基梅隆大学博士

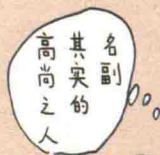
[日] 苦米地英人 著

杨玲 译



CS 湖南美术出版社
全国百佳图书出版单位

扑通



情感 解剖 图鉴

[日] 苦米地英人 著

杨玲 译



情感解剖图鉴

Contents 目录

- | | | | |
|---|----------|-----|-----------|
| 2 | 序 | 6 | 情感产生的原理 |
| 9 | 脑内信息评价流程 | 104 | 日本的上班族与情感 |

Chapter

1

消极情感

Negative Emotion

- | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 悲伤 | 46 | 紧张 | 81 | 怨恨 |
| 17 | 愤怒 | 52 | 厌恶 | 87 | 死心 |
| 23 | 恐惧 | 58 | 羞耻 | 90 | 无力 |
| 29 | 不安 | 63 | 蔑视 | 93 | 空虚 |
| 35 | 后悔 | 69 | 嫉妒 | 96 | 沮丧 |
| 40 | 不满 | 75 | 自卑 | 99 | 寂寞 |

Chapter

2

积极情感

Positive Emotion

107 喜悦

112 快乐

118 幸福

124 安心

129 怜爱

135 治愈

141 感谢

147 憧憬

152 好奇心

158 名誉心

164 期待

167 同情

173 感动

179 亲近感

182 冷静

188 兴奋

194 优越感

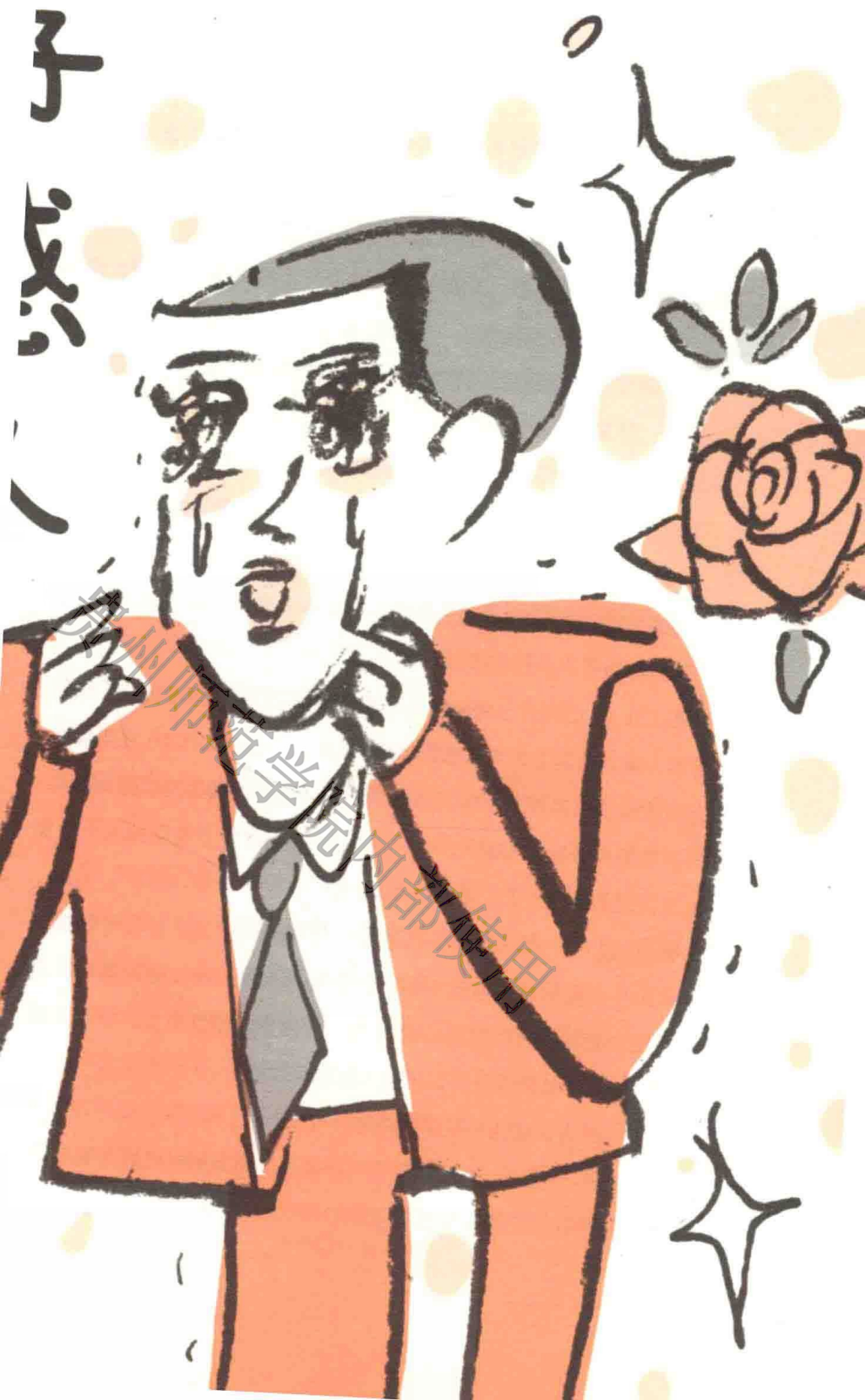
200 尊敬

206 勇气

212 其他情感

215 主要用语解说





序

愤怒、悲伤、厌恶、喜悦、怜爱……每一个人，在每一天、每一分、每一秒，都会带有某种情感。

在工作上，因为自己提出的某个策划没有被采用而感到悲伤、愤怒，或者因为策划得到了赞赏而感到喜悦、自豪。不仅在工作中，在生活中，也有因被妻子讥讽薪水太少而感到不甘，因孩子成绩提高而感到欣喜，因邻居家的狗狂吠而感到恐惧……大凡在这个世界上生存的人，想要过上与情感无缘的日子，恐怕是办不到的。

但麻烦的是，情感这种东西往往不受我们的控制，甚至可以说大多数人的生活是被情感所控制的。因紧张而无法发挥真正的本领，因无法抑制愤怒而伤害了自己心爱的人，因名誉心作祟而无法作出正确的判断……诸如此类的经历，任何人都曾有过吧。

情感还分为消极的和积极的两种。

消极情感，在当今 21 世纪几乎不被需要。和原始时代的人类不同，生活在当代的我们，既不用担心受到巨型动物的袭击，也不用担心会

被饿死。在生命安全得到保障的今天，原本继续生命或保持物种存活所必需的“恐惧”“愤怒”等情感就没有存在的必要了。

当然，有人会说“化愤怒为动力加油干吧”“化悲伤为力量实现质的飞跃吧”，但实际上这些都是不可能的。当人类被愤怒或者悲伤支配时，大脑中最古老、最原始的部分——大脑边缘系统中的杏仁核就会占据主导地位，负责掌管逻辑思维的前额叶机能会受到抑制，从而无法进行理性思考，并付诸行动。在愤怒或悲伤等情况下，反而容易出现工作停滞不前、犯下低级错误、无法做出正确判断等种种问题。

那么积极情感就可以无所顾忌全盘接受了吗？

并不是。其实积极的情感也是需要留心注意的。比如名誉心，它其实是支配者为了奴役他人，使之服从于自己而巧妙利用的一种情感。而给对方以幸福感，强烈激发对方体内多巴胺和血清素的分泌，则是邪教或传销公司的惯用伎俩。

那么，怎样才能做到不为情感所左右呢？

其实，这非常简单。

把情感当作娱乐便好。

从根源上说，情感的产生与自我意志毫无关系，几乎每次都是等到自己回过神来，才发现已经怒不可遏，或是心生厌恶了。这是人类的自然行为，没有相当的修行，想要抑制住情感的涌现是极为困难的。

不为情感左右，把它当作一种“娱乐”或是“人生刺激”来品味。这其实只在一念之间，任何人都能够做到。

另一方面，若是能够善用情感，还能更好地帮助人们达成人生的

目标。分析过想要放弃的心理之后，发现自己真正重视的东西，将真正能令自己感到快乐的东西设定为自己的目标……只要能够巧妙地使用控制的技巧，情感就会成为你达到人生目标的最强伙伴。

但是，被情感从小折腾到现在的我们，真的能够做到把情感当成娱乐吗？

是的，能做到，而且非常简单。

只要你愿意这样去想，情感就会在瞬间成为娱乐。当我们做到了把情感作为娱乐来认知，将视角置于一定高度，就能够做到更为抽象的“高维度思考”，这样一来，就能够随心所欲地操控以往不受控制的、令人困扰的情感了。

所谓知己知彼，百战不殆。每一种情绪或情感是如何产生的，又该如何去处理，如何去克服呢？在下一部分“情感产生的原理”中，将会从脑科学的角度，简单介绍大脑中负责掌管情感的结构原理和脑内分泌物质的流向等。不过，这些原理只是一些理论知识，真正重要的是在了解原理之后，我们怎样去看待和思考。

所有的情感都会有其产生的逻辑。例如本序开头提到的，当自己提交的企划没有被公司采纳时，有人会感到愤怒，也有人会感到悲伤。但是也不排除会有人觉得“也好，我又能从失败中吸取经验教训了”，从而产生喜悦。

即使遇到相同的事情，大脑分泌出相同的物质，但因为不同的人有着不同的经历与思维方式，事情发生的时机与对象等也不可能一模一样，产生的情感也就会有所不同。因此，仅仅从脑科学的角度去了解情感产生的原理，而不去探究其产生的逻辑，是无法真正理解情感的。

本书不仅以脑科学的观点对情感进行解读，也从社会学、人类学的观点，从各个层面对情感进行近距离探讨。同时，结合大量视角独特的图例对情感进行彻底剖析，运用教练式辅导等理论，教会大家如何自由自在地掌控情感。

衷心希望一直被情感困扰的各位读者能够因本书而得到心灵的解放，无论是在工作或是生活中都能够获得更为充实的人生。

苦米地英人

情感产生的原理

情感究竟是如何产生的？

虽然还有很多未解之谜，但基本上，情感产生的过程如下。

首先，要了解情感产生的原理，就必须了解“信仰体系”（Belief System）。

我们的世界观是由大脑颞叶中的记忆和前额叶中的信仰体系（认知模式组合）所确立的。信仰体系，指的是诸如“自己是这样的一个人”“世界是这样的”等每个人都深信不疑的固定想法（=信念），是对各种现象进行判断的基准。其中不仅有类似于“希望世界和平”“必须保护弱者”等具有普遍性的积极正向的思维方式，也有诸如“外国人在日本受到区别对待是理所当然的”“在当今世界金钱就是一切”之类带有歧视性的、以自我为中心的思维方式。

这些信念构成的信仰体系像是一张地图，是包含自己在内的整个世界的构成图，是世界在自我内心的表现。不仅对于外界，对自我的记忆也有极大的影响。可以说，这张地图就是“自我”本身。

接着，让我们来看看大脑对于信息处理的流程。在大多数情况下，情感与大脑的原始部分（大脑边缘系统）中的杏仁核，以及与之相连的海马体有着密切的联系。

海马体，主要用来储存数小时至数日的短期记忆，同时也是颞叶储存或提取长期记忆的门户。当大脑要将从外界获取的信息与记忆相对照时，海马体也会起到一定作用。

杏仁核是信息处理的中心，与大脑所有部分有着交互作用，能够促进海马体的工作，加强或削弱被海马体所存储的记忆。

从五官被传入大脑的信息，通过海马体，与颞叶内的记忆相比对。信息本身并不需要实际发生在眼前。电影、小说中的故事也好，自己的想象也罢，只要这些信息与现实生活中发生的事情有着相同程度的临场感，那么对于大脑来说就是一样的。催眠师能够令人感受到现实中并不存在的疼痛或悲伤，就是这个原理。其产生的契机也许源自外部刺激，但实际上所有的信息都是在大脑内部产生的。

信息在与颞叶中的记忆相比对之后，会被叠加或删减。再由视丘、中脑腹侧被盖区、岛叶皮质、伏隔核以及包含信仰体系的前额叶共同进行评价，从而产生多种多样的情绪。信息与自身信仰体系的差异越大，所产生的情绪就越强烈，且杏仁核会进一步放大这种情绪。

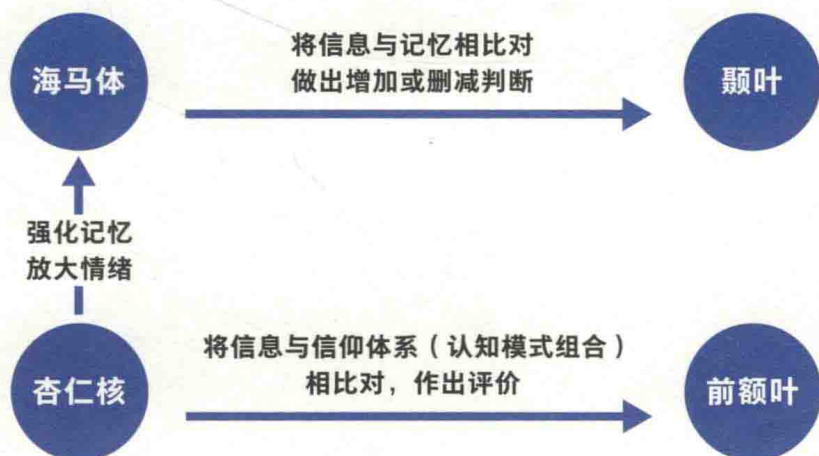
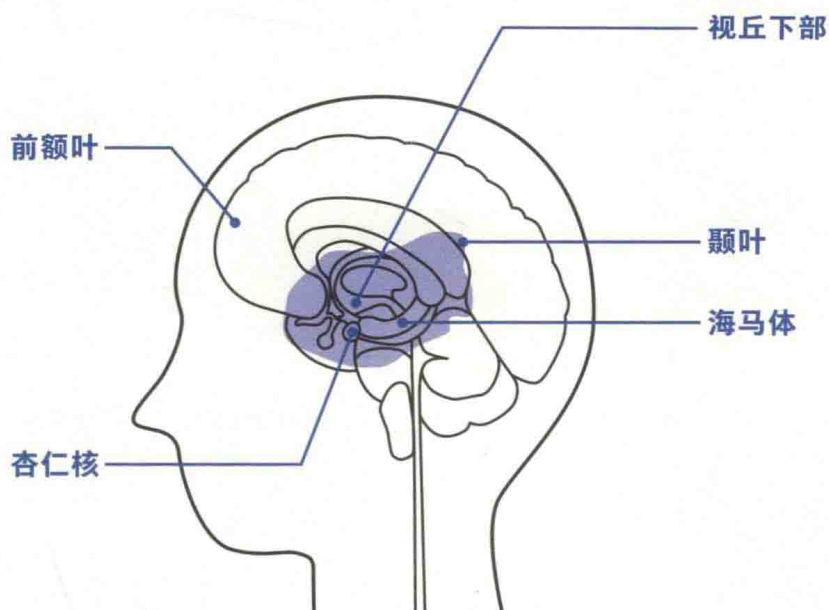
在这个过程中，大脑会分泌出一些脑内物质。例如感到悲伤时会产生去甲肾上腺素，感到幸福时会分泌多巴胺或血清素等，模式基本相同。随后，情感信息通过视丘下部传导出去，影响身体的各个部位。例如去甲肾上腺素，在脑内时，其作用与神经递质相同，但传到体内后，便会

发挥其作为内分泌物质的作用，造成身体的各种反应，诸如因恐惧而脸部表情扭曲、心跳加速等。

顺便说一句，无论大脑分泌出何种神经递质，最后都会产生血清素。因此，无论经历了多大的恐惧，或是因强烈的悲痛而意志消沉，又或是因痛苦而几乎晕厥，到最后一定都会镇静下来，得到心灵的宁静。

以上就是经过了极大简化后的情感产生原理。但正如前文所述，重点并非这个原理本身。更重要的是理解情感产生的逻辑，将情感视为一种娱乐去享受，并且学会控制以达到人生目标。

脑内信息评价流程



Chapter

1

消极感情

Negative Emotion

【悲伤】



【悲伤】

心痛、难受、想流泪的状态。通常会伴随无力、受挫、失望、虚脱等感觉,往往会出现“胸闷气短”“表情僵硬”“积极性、行动力、运动力下降”“自我封闭”“流泪”等生理反应。

► 前额叶在悲伤状态下起主要作用

人会在各种情形下体验到悲伤的情绪，负责处理抽象信息的前额叶与这种情绪有着极大的关系。

如果亲人在自己眼前过世，即使是前额叶不那么发达的小猫小狗等动物也会觉得悲伤。但在观看悲剧性的电影电视或是回想起伤心往事时，只有人类仍然能够感受到悲伤。再比如，我们即使被告知得了某种疾病，但如果我们本身没有关于“自己得了病”“这种病是性命攸关的不治之症”之类的相关知识与信息，也不会感到悲伤。同样，当身边最重要的人向自己告别时，我们只有在理解了对方的语言，再结合对方的性格，以及对方说话时的状况、态度、语气等进行综合判断，直至最终认定那是对方的真心话时，我们才会感到悲伤。

► 不接受现实则不会产生悲伤

要使人产生悲伤情绪，首先就要让人接受导致悲伤的信息。即使遇到了“与至亲之人的别离”“至信之人的背叛”等情况，当事者本人只要不接受这个现实，就不会感到悲伤。这个“接受信息”过程的主要参与者也是前额叶。

人脑的前额叶中存在着一个信仰体系。信仰体系，是“自己是这样的一个人”“自己生活在这样的—个世界里”的信念，或者也可以叫作“自我”“世界观”“认知模式”等等。大多数的悲伤情绪都是由于这个信仰体系崩溃而导致的。离别或背叛，导致构建信仰体系的重要部分缺失，使人陷入不得不接受这一事实的境遇中，悲伤便由此产生。