

情绪智力 三维结构理论

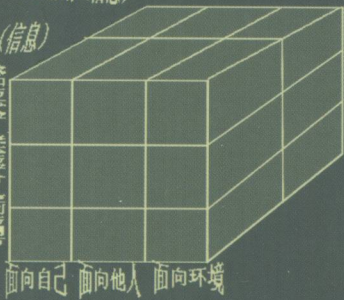
许远理 / 著

内容 消极情绪 (信息)

积极情绪 (信息)

操作

感知与经验
评估与评价
控制与调节



对象

Qingxu Zhili
Sanwei Jiegou Lilun
Qingxu Zhili
Sanwei Jiegou Lilun

中国社会科学出版社

情绪智力 三维结构理论

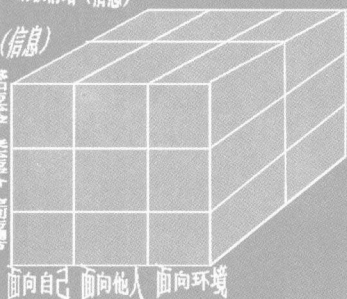
许远理 / 著

内容 消极情绪 (信息)

积极情绪 (信息)

操作

感知体验
差异评价
控制与调节



面向自己 面向他人 面向环境

对象

Qingxu Zhili
Sanwei Jiegou Lilun
Qingxu Zhili
Sanwei Jiegou Lilun

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪智力三维结构理论 / 许远理著. —北京: 中国社会科学出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5004 - 7036 - 6

I. 情… II. 许… III. 情绪 - 智力商数 - 研究
IV. B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 094258 号

责任编辑 丁玉灵
责任校对 周 昊
封面设计 王 华
版式设计 王炳图

出版发行 **中国社会科学出版社**

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010 - 84029450 (邮购)

网 址 <http://www.csspw.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京奥隆印刷厂 装 订 广增装订厂

版 次 2008 年 6 月第 1 版 印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

开 本 710 × 980 1/16

印 张 17 插 页 2

字 数 289 千字

定 价 32.00 元

前 言

“心理学有一个长期的过去，却只有一个短暂的历史”，这句话恰恰可用于情绪智力。情绪智力的思想可追溯到古希腊时期，但直到1990年才作为一种科学理论而出现。沉静5年后，戈尔曼于1995年出版了《情绪智力》(Emotional intelligence)一书，才使“情绪智力”这一术语为大众所熟知。真正引起学术界普遍关注和进行深入研究是近几年的事情。巴让2000年主编的《情绪智力手册》的出版标志着情绪智力研究进入一个繁荣发展新阶段，该书搜集了几十位情绪智力研究者发表的见解及研究成果，如：理论重构及建构、量化研究、量表编制、心理正常与异常研究、应用研究(人力资源开发研究，主要应用情绪智力理论培训企业员工，学校领域的情绪智力开发与培养)等。2000年情绪智力研究协会在美国成立，并开通了专门网站，荟萃了情绪智力方面的大部分成果和开设专项讨论区域。2001—2002年11月已有16本情绪智力方面的专著出版，截至2006年6月能在互联网上查到的有关情绪智力或感情智力的英文著作有54部，情绪智力量表也已有10多个版本问世。值得一提的是，Ciarrochi、Mayer等人(2001)出版了《日常生活中的情绪智力》，梅耶在前言中介绍道：“……本书邀请了世界各地心理学不同领域的著名专家进行撰稿，是经过精心筛选后的集成。”该书对以往的情绪智力研究进行了概括性总结，介绍了情绪智力理论内部的各种纷争，鼓励更多的人关注和参与情绪智力研究。另外，2001年10月25日在Google网站上搜索到与情绪智力相关的信息只有3.5万多条，而2003年1月10日在Google网站上搜索到信息53万多条，2003年7月23日是71.3万条，2004年4月25日是112.4万条，2006年3月27日是2400万条，2006年8月9日是2700万条。情绪智力的研究成果或使用频率每年都以几何级数上升。

从目前国内外的相关文献来看，情绪智力也逐渐被主流心理学所接纳，美国著名情绪心理学家刘易斯等人编著的《情绪手册》把情绪智力作为一章(Lewis & Haviland-Jones, 2000)，他近期的文章几乎都有关于情

绪智力的论述。尤其是当代智力研究领域的著名学者斯腾伯格（2001，2000）和感情神经科学的创始人戴维森（2003）等都给予情绪智力理论充分的肯定。斯腾伯格（1997）认为：“就推理而言，没有理由不假定把理解和管理情绪的能力作为一种智力。”美国心理学家 Colman（2001）出版的《A Dictionary of psychology》收入了情绪智力的定义。车文博教授（2001）主编的《当代西方心理学新词典》也收录了情绪智力一词。《高等师范院校公共课心理学教材——心理学基础》（2002）也有专门介绍情绪智力的章节。但是令人遗憾的是国内 2003 年出版的目前最具权威的《心理学大辞典》，却没有收录情绪智力的词条。

国内从 1997 年以来关于情绪智力的研究大致可归纳以下几种情况：（1）大众媒体和学术刊物对情绪智力的介绍与讨论较为肤浅和片面，甚至有些地方有严重错误，但它对该理论的传播立下了汗马功劳；（2）一部分心理学家虽然对该理论表示赞同，但撰写文章很谨慎，如刘明、金瑜（1999），叶斌（2003），范国平、申荷永（2002）等；（3）一部分心理学工作者持反对意见，认为情绪智力是缺乏科学依据的，也是不负责任的，如曾性初（1999），胡中锋、刘学兰（2002）等；（4）近 4 年虽然有关情绪智力方面的学术文章和著作较少，但都是对该理论的探讨，而不是盲从。一部分心理学工作者重新构建情绪智力理论，编制量表，对情绪智力进行实证研究，如王晓钧（2000），王小慧、金瑜（2003），徐小燕、张进辅（2002），许远理、李亦菲（1999，2000）等。国内学者也由批评、观望走向认同和进行科学研究。

情绪智力之所以受到承认和普遍关注，可能有几方面原因：（1）在智力层面上，由于现在通用的“传统智力（量表）”没有测量加工、处理情绪及情绪信息能力的内容，研究者已经认识到必须纠正这种失误，“情绪”与“智力”正在走向整合。在多元智力和生态智力思潮的影响下，情绪智力逐渐成为“智力”大家庭中的一员。（2）在心理科学发展的层面上，认知科学在心理科学中称霸 30 多年，心理学的一切研究都曾经几乎置于认知科学的羽翼之下，随着无损伤技术的发展，派生出认知神经科学，这时对情绪的大脑功能成像研究也被纳入认知神经科学。后来情绪心理学家对这种归类颇有微词，Davidson（2000）在认知科学需要情绪神经科学一文中提出感情神经科学的概念，Davidson 等人（2003）以《感情科学》为书名，宣布感情科学的诞生。所以情绪智力也就顺理成章地成为感情科学领域的一名重要成员。（3）在社会文化层面上，尤其是科学技术突飞猛进的

今天，人们都在纷纷寻找迷失的“自我”。情绪智力在某种程度上具有文化时代精神的涵义，是精英文化走向大众文化的必然结果，是对“理性”文化的反思和发展，是对“众生”平等思潮的顺应，是对人类自身价值认识的深化。感情价值取向已成为人类价值观念发生共鸣的琴弦，所以，感情功能的研究也就理所当然地被提高到前所未有的地位。

笔者对情绪智力理论的关注和研究始于1997年3月。当时我正在中国科学院心理研究所跟随朱新明教授研究认知心理学有关知识、技能获取和问题解决等方面问题。朱教授把他的成果应用到中学数学示例演练教学过程的时候，发现情绪、动机等也对学习过程与效果有重要作用，朱教授建议我们思考这一问题。正值这时，孙长华教授有一次偶然跟我说国外目前正在炒作“情商”。可能是由于某种敏感性，此后我开始搜集有关情绪智力的资料，并与李亦菲博士（当时正在读朱教授的博士）定期探讨情绪智力的结构和内容。4个月之后，形成了“情绪智力9要素理论”的雏形，该书直到2000年才出版。1999—2003年又根据情绪智力9要素理论先后建构了“人际情感智力理论”、“元情绪理论”、“生态情绪智力理论”。如果从现在眼光来看，这些理论当时不是很成熟。

2001年，我十分有幸地成为我国著名情绪与动机研究专家郭德俊教授的博士生。在她的悉心指导下，在原来情绪智力9要素的基础上，建构了“情绪智力三维结构理论”。2004年以《情绪智力组合理论的建构与实证研究》为题通过了论文答辩。本书就是在对博士论文修改和补充的基础上完成的。

本书分为两大部分：第一部分主要是情绪智力的思想渊源与理论基础；第二部分是情绪智力三维结构理论的建构与实证研究。全书共13章。第一章主要介绍情绪智力思想的哲学渊源，以心理学史为主线，探讨从古希腊到19世纪末有关情绪智力的哲学观点，有助于我们对情绪智力更全面的认识。第二章主要探讨哲学家和心理学家关于认识情绪与认知之间的关系，从对立到统一、从隶属、分离、整合到互倚性的整个历程，这是情绪智力关注的核心理论问题。第三章主要探讨情绪智力的大脑机制，它是关系到情绪智力的科学性是否有生理基础根据的重要理论问题。第四章主要讨论情绪、情感的功能，由于这种功能在与环境的相互作用中表现出一定的智慧属性，如果它与心理操作结合起来就表现出情绪智力的能力属性，所以情绪、情感的功能也是情绪智力的基础。第五章主要讨论传统智力、多元智力对情绪智力形成的影响作用，比较传统智力与多元智力、三

元智力、实践智力的理论根据和研究内容的差异,有助于我们更深入地了解情绪智力的起源和智力的多元性。第六章主要探讨社会智力、非智力因素与情绪智力的关系。由于社会智力是建构情绪智力理论重要根源之一,它与情绪智力的内涵和外延有很大差异,同时它们之间的关系又比较密切。了解和认识它们之间的异同,无论在理论上还是在实践上都是十分重要的。另外非智力因素与情绪智力是两个截然不同概念,两者有本质的区别。第七章主要讨论情绪智力与人工情感智能之间的关系。一部分人工智能专家和心理学家已认识到情绪智力与人工情感智能在某种程度上是可以进行类比和相互借鉴的,这不仅为情绪智力的科学性提供强有力的佐证,而且对心理学的发展有着深远的意义。第八章主要介绍目前国外三种主要情绪智力理论研究进展情况。第九章主要讨论目前情绪智力理论存在的问题与不足。在这些理论的研究基础上,笔者提出了构建有别于其他情绪智力理论的“情绪智力三维结构理论”的总体构想。第十章主要介绍构建情绪智力三维结构理论的内容,该理论是由“研究对象”、“研究内容”和“操作方式”三个维度组成:研究对象指的是情绪智力的研究范畴,它由“面向自己”、“面向他人”和“面向生态环境”所构成;研究内容指的是积极情绪和消极情绪,即各种不同的具体情绪、情感;“操作”是指情绪智力活动的加工方式,由感知和体验、表达和评价、调节和控制情绪的三个水平组成。这样就可组合成 $3 \times 2 \times 3 = 18$ 种情绪能力。并设计了情绪信息操作模型和情绪智力三维结构图解,可以直观地看到所对应的东西。第十一章主要是用自陈量表对情绪智力三维结构理论进行实证研究。第十二章主要是用视频式量表对情绪智力三维结构理论进行实证研究。第十三章主要是针对情绪智力三维结构理论的科学合理性与实证研究的结果进行综合讨论,并提出将来进一步研究的课题与方向。

本书系作为教育部规划课题(FBB040128)和河南省哲学社会科学规划课题(2006FSH008)的研究成果,可为情绪智力研究的同行提供参考和思路,为非专业研究者和实践者提供理论指导和理论根据。

尽管情绪智力已经受到心理学界、教育界、管理学界、人工智能等领域的普遍关注,但由于该理论的真正研究、发展和应用的历史太短,现在远没有达成共识,尤其是我国关于情绪智力的本土化研究才刚刚起步。本书旨在依据情绪智力理论内部的纷争和存在的问题,建构一种新的情绪智力理论,为情绪智力理论的本土化研究尽一点绵薄之力。

在本书的撰写过程中,笔者参阅了国内外许多专家及同行的研究报告

和著作，并引用了其中的一些观点和研究成果，在此，一并向他们表示感谢。限于笔者的水平，书中出现错误和不足在所难免，敬请专家、读者不吝赐教。

许远理

2006年8月于河南大学苹果园

目 录

前 言	(1)
-----------	-----

第一篇 情绪智力的思想渊源与理论基础

第一章 情绪智力思想的哲学渊源	(3)
一 古希腊时期与情绪智力有关的哲学思想	(3)
二 先秦时期与情绪智力有关思想的概况	(7)
三 中世纪与情绪智力有关的一些思想	(10)
四 文艺复兴时期与情绪智力有关的一些哲学思想	(12)
五 17 世纪至 19 世纪末与情绪智力有关的一些思想	(13)
第二章 情绪与认知的关系	(20)
一 20 世纪初至 60 年代前后情绪与认知的研究概况	(20)
二 20 世纪 60 年代前后至 80 年代的情绪与认知研究概况	(22)
三 20 世纪 80 年代的情绪与认知关系的争论	(29)
四 近期认知神经科学对情绪与认知关系的研究	(35)
第三章 情绪智力的大脑机制	(40)
一 前额皮层与情绪智力有关的神经机制	(41)
二 腹内侧前额皮质和眶额皮层与情绪智力有关的神经机制	(44)
三 前扣带回皮层与情绪智力有关的神经机制	(48)
四 基底神经节与情绪智力有关的神经机制	(51)
五 杏仁核和海马与情绪智力相关的机制	(53)
六 海马与情绪智力有关的神经机制	(58)
第四章 情绪、情感的功能	(62)
一 积极情绪、情感的功能	(63)
二 消极情绪、情感的功能	(75)

第五章	传统智力、多元智力对情绪智力理论形成的影响作用	(85)
一	传统智力对情绪智力理论形成的影响作用	(85)
二	多元智力对情绪智力理论形成的影响作用	(91)
第六章	社会智力、非智力因素与情绪智力的关系	(98)
一	社会智力与情绪智力的关系	(98)
二	情绪智力与非智力因素	(109)
第七章	情绪智力与人工感情智能	(116)
一	超越认知主义:从整合的观点看待人类智力与人工智能	(116)
二	情绪智力与人工情感能力	(120)
三	人工情感智能的应用	(128)
四	结语	(131)

第二篇 情绪智力的三维结构理论的建构 与实证研究

第八章	国外3种主要情绪智力理论研究概述	(135)
一	萨洛维和梅耶情绪智力理论的能力模型	(137)
二	戈尔曼的情绪智力理论及发展	(141)
三	以巴让为代表的的情绪智力理论结构模型及发展	(147)
第九章	情绪智力理论的缺陷及情绪智力三维结构理论 构建的总体构想	(151)
一	目前情绪智力理论存在的问题和不足	(151)
二	问题的提出	(155)
三	情绪智力三维结构理论研究的总体构想	(158)
第十章	建构情绪智力三维结构理论	(164)
一	情绪智力概念性定义的构想和根据	(164)
二	建构情绪智力三维结构理论模型的构想	(168)
第十一章	情绪智力三维结构理论的实证研究之一	(180)
一	研究目的	(180)
二	研究假设	(180)
三	研究方法	(181)
四	问卷的编制	(181)
五	情绪智力量表的预测与结果分析	(187)

六 情绪智力正式量表的编制、测试与分析	(192)
第十二章 情绪智力三维结构理论的实证研究之二	
——编制情绪智力视频量表	(204)
一 研究目的	(204)
二 研究假设	(204)
三 研究方法	(205)
四 原始问卷的编制与正式问卷的形成	(205)
五 指导语	(208)
六 预测和正式施测问卷的设计和记分标准	(208)
七 情绪智力正式视频量表测试的结果与分析	(209)
八 小结	(220)
第十三章 情绪智力三维结构理论研究的综合讨论与总结	(221)
一 主要研究成果的讨论	(221)
二 本研究的创新和意义	(226)
三 研究展望	(228)
参考文献	(230)

第一篇

情绪智力的思想渊源 与理论基础

第一章 情绪智力思想的哲学渊源

情绪智力是传统智力所忽视的一种智力，它主要研究情绪、情感、感情在智慧（智力）活动中的功用以及它们与认知密切协同作用处理情绪性问题的能力。但是这种能力长期以来一直被绝大部分心理学家所忽视，直到近 10 年来才引起心理学界的普遍关注。

然而，任何一种理论的诞生都有着悠久的渊源和不断孕育发展的过程，情绪智力也不例外。学者们经过 2000 多年的艰辛探索历程才形成现在的理念。本章从源头探起，这样有利于对情绪智力理论的来龙去脉有一种较深刻的认识。

一 古希腊时期与情绪智力有关的哲学思想

纵观西方历史，情绪智力的观念可以追溯到公元前 300 多年的古希腊。这个时期哲学家有关情绪智力的思想主要体现在情绪与理智（近似现在的认知）关系及其功能方面的探讨。

最早可能是恩培多克勒（Empedocles，公元前 495—435）对情绪功能的论述中含有或多或少情绪智力的思想。他认为人类不仅拥有 4 种元素（即人类是由土、火、气和水 4 种元素构成的），还拥有爱与恨的力量和功能。当爱占主导地位时，我们有与世界和他人建立联盟的强烈欲望；当恨占主导地位时，我们则寻求分离（叶浩生主编，2002）。这说明恩培多克勒当时已经注意到情绪的建设性功能。

柏拉图把人的心灵看成是由“理性”、“情感（或激情）”、“情欲（或欲望）”拼构而成的。相应于这 3 部分有 3 种美德：即智慧、勇敢和节制。灵魂的 3 部分和相应的 3 种美德，各有其不同的功能和地位。理性居于统率地位，其功能职责是发号施令，指挥灵魂的其他部分；意志则为理性而行动，协助理性控制情欲；情欲的唯一功能便是服从。他格外看重理性而贬低情感，认为理性与情感是对立的，理性为高，情感为低，理性应该支

配情感。当时的智者几乎全部持这样的观点。柏拉图则看到，在这两者之间还有一个“第三者即激情”，而且在理性与欲望的斗争中，“它是非非常宁愿站在理性一边的”（皇甫全，1997）。这样，理想的人，就是“理性、激情和欲望”这三部分彼此友好和谐。理智起领导作用，激情和欲望一致赞成它领导而不反叛。柏拉图虽然承认人类具有恐惧、爱、愤怒等情绪，当若要获得真正的知识，人就必须压抑身体的需要，并专注于理性的追求，如内省。由于身体的需求不会消失，人必须付出巨大的努力控制它们，而且它们必须受到控制。理性灵魂所要做的工作就是延迟或禁止直接的欲望满足，这样有利于长期的利益（赫根汉著，郭本禹等译，2004）。但是柏拉图也将情绪或激情视之为一匹不易驯服的野马，是人类灵魂的潜在威胁。情绪不断挣脱象征理性驾驭者的控制，威胁着人的心理世界。由于柏拉图是一个二元论者或准二元论者，他将人类多少视之为是由包含在肉体中的灵魂与肉体组成的。在人的一生中，存在时，肉体是灵魂的寄居地，死亡时，就是肉体消失了而灵魂却飞到了另一个世界。情绪被看作是存在于灵魂之中的，而没有特定的肉体感觉或知觉，并非如现代人所认为的那样存在于肉体之中。在《国家篇》中，他把灵魂看作是由理性和非理性两部分构成的，是知、情、意的统一，从而修正了他对灵魂的看法（杨鑫辉，1999）。在他看来，理性、激情和欲望是灵魂不可或缺的组成部分，只有三者和谐才会使人处于最佳心理状态。当然，在这三者之中，理性处于支配地位，激情和欲望则处于附属地位。因此，对于柏拉图来说，理智和激情，谁主谁从的战争不断在心田中进行着。在这种理性主导下，理性与情绪通常被比喻为“主人—奴仆”的关系。这种理念后来遭到休谟（David Hume）的强烈反对（Haidt，2003）。撇开柏拉图的哲学观点来看，他在那个时代已经或多或少地认识到理智与情感在人类活动中的协同作用，这正是当代情绪智力主要研究的问题之一。

亚里士多德对情绪与认知的关系比柏拉图看得更远，他对情绪的论述更为丰富，并清楚地看到了它们的力量和它们对政治的作用。不同于他尊敬的导师柏拉图的是，亚里士多德不是一个二元论者。对于他来说，并没有隐于肉体中的精神，而仅仅有无机体和有机体。后者是指许许多多的动物，包括人类这种动物。心理学就是研究人类这种动物更为高级的机能，亚里士多德将其命名为认知、人的欲望和感情（Lazarus，1999）。亚里士多德反对柏拉图对灵魂的知、情、意三分法，认为灵魂是整体的，不能分为部分，它以整体性发挥它的功能。但灵魂的功能可以分为两类，一是认

知功能，另一是动求功能。前者包括感觉、记忆、想象和思维，后者包括欲望、动作、意志和情感。他的这种划分方法是西方心理学史上最早的知与意的二分法。同时他认为，感觉、记忆、想象都是整体性灵魂的非理性功能，而思维则是整体性灵魂的理性功能。

亚里士多德将情绪以及人类的爱、恨、愤、憎看作是人类高级认知与低级的纯感官欲望相结合的产物。由于我们人类所特有的感觉还是通过对我们周围的世界以及人们的信念与欲望所产生的。因此，亚里士多德将愤怒看作是我们或我们的朋友受到不公正的轻慢所导致的情感伤害或者报复的愿望或冲动的一种消极感觉。也就是说，愤怒是促使我们对不合理行为进行报复的适当情绪表现，而柏拉图则把愤怒看作是灵魂中沸腾的、骚乱的力量与理性力量的斗争。事实上，亚里士多德认为将一种情绪与另一种情绪区分开来不在于感官与生理唤醒的不同，而在于信念的不同。他有一句名言：“任何人都会生气，这没什么难的。但要能适时适所、以适当的方式对适当的对象恰如其分地生气，可就难上加难。”（Colman, 2001）亚里士多德还认为人类与其他动物不同的是，我们能用理性的力量来抑制欲望。并且，我们最大的快乐不是来源于生理需要的满足，而是来源于最大限度地运用理性能力。由于人类同时具有欲望和理性能力，暂时的欲望满足和长远的理性目标之间会产生冲突。亚里士多德主张最好的生活是适度的生活，也就是说中庸之道（golden mean）的生活。他把激情描绘成胆怯蛮干的中庸；自制是禁欲与自我放纵的中庸；慷慨是吝啬与挥霍的中庸。中庸的生活需要运用理性来驾驭人的欲望。然而即使是最优秀的人，也能用享乐而不用理性来指导行为。

从以上对亚里士多德有关情绪与认知关系的思想择选中可以看出，他从整体论的观点把智慧、情绪和认知的心理操作功能辩证而灵活地统合在一起，这种理念与当代情绪智力的构念非常接近。

亚里士多德关于情绪与理性（认知）的思想也或多或少地影响着后来的禁欲主义与享乐主义。它们也含有当代情绪智力的思想。

禁欲主义与享乐主义较少关注情绪理论，它侧重于教导我们如何控制情绪。如果我们能够跨越历史时空的间隔，禁欲主义和享乐主义毫无疑问都是反笛卡尔哲学的。

对于禁欲主义者而言，情绪是由认知导致的一种试图行动或者安排的冲动。对于紧急反应来说，通过这一认知过程做出决定或者形成对当前状况和一个人应该对它采取什么行动的一种观念，如害怕是一种逃避或者摆

脱某种麻烦的本能，忽视它会令人们陷入危险之中，必须对它做出敏捷地反应。尽管禁欲主义者认为情绪只是一种不复杂的，包括认知、本能和行为的状况，然而他们也考虑到认知过程引起有损道德的情绪。他们已经认识到情绪之所以不完善在于忽视了它的其他价值，如对高级理性和优秀品德行为的作用。这个学派将心理活动分为认识与情感两类。情感又分为良性的、常态的和过度的、病态的。前者是喜悦、谨慎、合理的愿望，后者是快乐、悲痛、恐怖和不合理的愿望。过度的情感是理性的错误判断，快乐和悲痛是对现在的错误判断，恐怖和不合理的欲望是对将来的错误判断。斯多亚派主张人不应当为诸如“快乐”、“烦恼”、“欲望”、“恐惧”等激情所奴役、所支配，激情是荒唐、夸张的感情，是灵魂的病态。我们不仅要节制激情，而且要努力根除它们，要“断激情”，这样才能达到“不动心”的理想境界，才能合乎理性，顺从理性。能如此便是善，便是道德，否则便是恶。在斯多葛学派（Stoicism）看来，人并不是激情的奴隶。不存在统治着“高级”自我的“低级”自我。人类本性中的情感方面并非从本质上有别于理性。唯一有效的区别存在于正确与错误的理性活动之间。最理想的是正确的理性。斯多葛学派哲学家认为心情、冲动、恐惧和欲望是极端个人主义的、非常独特的、过分自我中心以至无法信赖（Lyons, 1999）。在斯多葛学派哲学里面，明智的人被认为不管怎样也不应该受情绪或情感的影响。那些情绪、情感宁可在自我控制下被压抑，直到被留下的全部是理性和逻辑。以斯多葛哲学为基础发展起来的道德和社会观念已经成为西方文明的一个祖传动产，根植于基督教国家最深层的文化结构里（Mayer, Salovey and Caruso, 2000）。这种因果关系在许多西方人的思维中有一种强烈反情绪的滋味。虽然情绪智力也强调情绪的自我监控，但禁欲主义是机械论的、被动的，缺乏相应的灵活性和主动性。

禁欲主义视情绪是一种由认知引发的本能的观点，与之相反，享乐主义强调情绪是被动的，由认知决定而产生的感情，或是一系列可能或不可能行为所导致的感情。他们对情绪的训练持怀疑态度是类似的。凡是禁欲主义将情绪看作是一种高尚品德缺乏的地方，享乐主义则将它看作是知识的缺乏。对享乐主义而言，其代表人物伊壁鸠鲁（Epicurus）主张生活的目的是追求个人的幸福，但他所说的幸福并不是简单的享乐主义（趋乐避苦）。他更关心的是人的长远幸福而这只有通过避免极端才能获得。极端的快乐是短暂的，终将导致痛苦和绝望。人类不能单凭冲动追求美好生活，必须通过理性和选择，以获得平衡的生活；而反过来，这又将提供最