

Understanding Emotion in Chinese Culture
Thinking Through Psychology

中国人心理研究

中国人的情感 | 文化心理学阐释

[美] 吕坤维 (Louise Sundararajan) 著 / 谢中焄 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中国人心理研究

中国人的情感

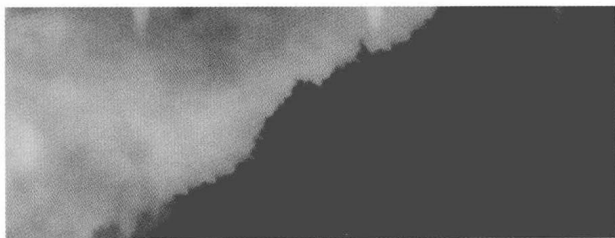
文化心理学阐释

[美] 吕坤维 (Louise Sundararajan) 著

谢中珪 译

Understanding Emotion in
Chinese Culture

Thinking Through Psychology



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

献给我的母亲金泽萱
世界上最疼我的那个人去了

中文版序

历经三年磨砺，我的著作《中国人的情感：文化心理学阐释》(*Understanding Emotion in Chinese Culture: Thinking through Psychology*) 中译本终于出版面世了！闻此佳音，我百感交集，溢于言表。首先，我记得在 2016 年至 2017 年，富勒心理研究院坊间有传言：是我让谢中焱博士日以继夜艰苦劳作——彼时但凡认识他的人都向我反映过这个现象；让我历历在目的是，我和谢博士每周至少通过微信开会一次，用一个多小时讨论书稿；我记得有很多次，他一下课就马上联系我讨论翻译进展，然后才去吃晚餐。在强迫症式的执著驱使下，我已经数不清和谢博士一起对译稿修改了多少遍。不得不说，谢博士在整个翻译过程中表现出了很好的耐力——他甚至声称很喜欢这项高强度的工作。的确，从我们横跨北美大陆的联络对话热情判断，我们都很享受这个过程。今天，本书的中译本终于得以出版，如果我的母亲还在世，她也能读到了！这听起来宛如梦幻。本书饱含着我从母亲那里继承与习得的所有情感，我希望谢中焱博士的中译本能够在我母亲的故土上引发读者们心灵的共鸣。

仰望星空，心契先贤

韩布新^①

《中国人的情感：文化心理学阐释》是中国人用英文写给外国人看的一本好书，作者用西方(现代心理学)人的概念和语言把中国人的情感说得明明白白、清清楚楚；现在被译成中文，中国学人可以受益，真好！感谢北京师范大学出版社的信任，我能先睹为快，幸甚！

看译稿的过程十分享受，我很高兴！我高兴的是，中国古代文人士子和现代书生都关心的概念(例如和、静、古诗词之比与兴)和修行实践，吕坤维(Louise Sundararajan)先生条分缕析地用现代心理学相关研究说得很清楚，让读者知其然更知其所以然。吕先生开宗明义，在第一章就定了一个大目标：让读者对各类文化的认知风格差异，既知其然亦知其所以然。应该说，吕先生实现了诺言。至少，给陷入分析思维迷途的主流文化心理学研究者，特别是尚未摆脱身份认同危机的中国心理学家们指出了—一个既令人振奋又充满希望的

^① 中国科学院心理研究所研究员、博导、学位委员会主任，中国科学院大学岗位教授；中国心理学会理事长(2019—2020)、常务理事，老年心理学专业委员会主任；亚洲心理协会(APsA)理事长(2019—2022)；国际应用心理协会(IAAP)秘书长(2014—2018)；中国老年学与老年医学学会副会长、常务理事，老年心理分会会长；全国颜色标准化技术委员会副主任。

方向。

本书堪称跨界杰作。吕先生不仅从概念、理论与技术、科学哲学三个层面条分缕析了中国人的情感，更从物理学、心理学、哲学、文学艺术等多维度分析儒家、佛家、道家思想，因为传承至今的民间婚葬嫁娶习俗皆或多或少地植根于三家，更因为中国人的情感就是在这些重大生活事件中萌芽、发展、成形的，非如此难以说清楚。

令人惊讶的是，想必读者朋友也会有同感，我们中国人和中国心理学家都习以为常的“心疼”“和谐”“撒娇”“品味”背后居然有如此深刻的心理、哲学、人文内涵。可惜，我尚未看到大陆心理学家的研究、文章涉及类似内容。这些日常生活的酸甜苦辣与儒家之情、佛家之空、道家之真有如此千丝万缕的关联！古代圣贤们的思考与社会治理设计真是顶天立地！能够跨越时空与先贤神交会意，我为闻道而喜，亦感读者得其之幸！感谢吕先生！

在我看来，本书兼具主位(emic)、客位(etic)和中位(moderate)的论述，其思想深度与广度自不待言；对于历经19世纪、20世纪、21世纪过山车似的全球化遭遇，尚未走出身份认同危机的中国(心理)学人，本书就是一场及时雨。我相信，本书可以为读者朋友答疑解惑。

我深为中国(心理)学人的身份认同危机担忧，因为他们既非中国传统文化的实践者，更因他们接受着不全面的科学教育“喜资料而轻探究，喜笼统而轻分析，喜答案而轻问题，好学而轻问，好研而

轻究”^①。中国诗书画印等艺术，是超出现代心理学的高明修行之路，十分有利于全人发展、毕生发展；在认识论（顿悟 vs. 逻辑推理）、身心健康促进效果（和谐模式 vs. 战争模式）、精神升华与超越（追求心灵永恒 vs. 试图躯体不朽）三个层面皆领先其他国家千年以上。中国人两千年前已经达到的认识水平，现代（心理）科学刚开始领悟——过去一百年（特别是近 30 年）东西方（心理）学人都已经交了太多的学费。好好的科学研究被弄成了担夫争道——弗洛伊德容不下荣格。大道不该如此之小！

语言鸿沟导致的沟通障碍和阅读负荷，使我们这些肩负“赶超世界科技前沿”使命的中国学人深受其害。用自己的母语阅读、思考这样一本开阔眼界、启发思维的好书，真乃人生一大快事！这本书恰逢其时。我们都知道中国传统文化有很好的一面，但是好在何处？为什么好？常常是心中了了、嘴上难明。我作为一个幼承庭训、热爱中国传统文化（诗书画印）的应用心理学家，对此很是愧疚。感谢吕先生为我解惑！

我心仪本书，因为青少年时父母亲、师长们言传身教，让我自觉认同并践行中国传统文化及其推崇的诗书画印等核心修行技术，深知其利己益人。正念无处不在，关键在“悦纳自我”。琴棋书画诗酒花茶，既需习技，亦可行术，更能修道。从五官感受入手，经日常生活的长期应用不断了解自己、心慕前贤、手追圣迹、结交同道；从知难行易进入眼高手低，从知易行难再进入心手相应境界，无论

① 《金克木集》第 4 卷，492 页，北京，生活·读书·新知三联书店，2011。

何种途径，或以诗言志、或胸有丘壑，皆可静心得乐[内在拟化(internal simulation)]，乃致虚极守静笃。诗书画印之修行皆可用对称(symmetry)、对称破缺(symmetry breaking)、复对称(symmetry recover)框架，心—心相交的关系型认知风格、心—物相交的非关系型认知模式演绎。比如，苏东坡“厌从年少追新赏，闲对宫花识旧香”突出的是光阴长河之流逝与永恒，体现了中国传统文化的从容与自在。再比如，陆游说，小楷经典《乐毅论》“纵横驰骋，不似小字”，碑中之王《瘞鹤铭》“法度森严，不似大字”。小字易拘谨难奔放，展书家胸中气度；大字易游滑难收敛，验书家腕底功夫。前者因习者少而少见，后者多见于当代丑书，比比皆是。微末处见功夫，方寸间好经营。这正是中国传统诗书画印修身养性的讲究处。

吕先生的叙述启示我们，诗书画印对修习者的益处有三。首先是主动的自我整合乃至疗愈。无论是面对山川森林还是人生苦乐际遇，眼底所见、心中所想皆触景生情，“漫卷诗书喜欲狂”的积极情绪也好，“凄凄惨惨戚戚”的消极情绪也罢，既然面对自然奇迹的冲击或惨淡人生际遇所致认知失调而冗思于心、述之以诗词，显然已在心中既有能量支撑下经认知重评达致新的平衡。这是我们能够跨越时空与南唐后主李煜、宋代词人李清照共鸣的根本原因，因为每个人都需要其诗词表达的认知、情感正能量(失去中有得着、悲惨中找到宁静、绝望中认定盼望)。可以说，我们自己完成或者欣赏他人的一首诗、一阙词、一幅字画、一方印章，就是自我疗愈的有效途径。其次，眼目所及、口耳相传的诗书画印，皆启动了我们意识乃至潜意识层面的正能量，见一次即启动一次正能量循环，书斋、客

厅、会堂，公私时空皆可随意以此“栽培心上地，涵养性中天”，以心—物之交实现心—心之交。最后，心流(mental flow)与兴盛(flourishing)是近年现代积极心理学研究的两个人人皆经历过的现象。心流是大脑的生命。进入心流状态，心理能量就会围绕着同一个主题组织、向同一个方向高效率地输出。人在心流状态下的表现最好。而且，如果人经常经历心流，他的心理会被训练得越来越有序，以后进入心流就越来越容易；即使平时不在心流状态下，也不像一般人那样心猿意马。^① 修习诗书画印正是训练心流、实现兴盛的有效途径。

吕先生是少有的学贯中西、融会贯通而“跳出三界外，不在五行中”的华人心理学家。先生生于云南，长于台湾，先后获台湾东海大学英语语言文学学士学位、哈佛大学宗教史博士学位和波士顿大学心理咨询博士学位，现定居美国。她曾担任人类终极现实与意义心理国际协会主席、美国心理协会人本主义心理学分会主席，2014年荣获后者颁发的“亚伯拉罕·马斯洛奖”。她主导的中国本土心理学推进小组已吸引全球 200 余位学者加入。

本书由美国文化心理学学者杜艾文(Alvin Dueck)教授的学生谢中焜博士翻译。十五年前，我和杜艾文教授合作，开始组织国内心理学同人选译经典。很高兴美梦成真，我们陆续翻译出版了《和平心理学》《像我们一样疯狂》等好书。这些书跳出主流心理学家惯常的范式，直面现代(中国乃至世界)心理学之痛处！

在译稿审读过程中，本着文字洁癖者的强迫倾向，我也提出了

① 赵昱鲲：《读了三遍，十年后，我终于懂了什么是心流》，https://www.sohu.com/a/232008005_380923，2019-07-12。

一些文字翻译表述的改进建议，谢中垚博士大量，多惠予接纳。感谢谢博士辛勤翻译，感谢他为出版社、为读者、为作者尽心竭力，不负吕老师写了这本好书，不负将来的读者。

我希望，也相信，本书能够裨益读者全人成长乃至毕生发展；故不揣简陋，是为序。

2019年5月18日

前 言

“我可没时间做这事”，我对好友托尼·马尔塞拉(Tony Marsella)一次又一次地重复着这句话。托尼不厌其烦地邀请我合撰一册本土心理学专著，尽管他这么做已有时日，但我一直都没答应。终于，我下定决心以经典的亚洲方式对他委婉地说不：“与其做编辑，我宁可写一本自己的书！”原本我觉得这么说一定能打消他的念头。“好呀”，然而托尼答道，“把你的书的介绍提案发来。”就这样，出乎意料地我的借口反而让自己下不来台，最终的产物就是呈现在您眼前的这本书了。

本书的主要内容

名不正则言不顺，言不顺则事不成。

《论语》

如引文中孔子所说，本书写作的目的正是要为中国人的生活经验正名；若用心理学术语来说，本书旨在探析那些与经验相符的概念结构。想象一下，如果生活中某些经验已经如肌肤般成为你的一

部分，然而它们却并不与任何现有的知识范畴相符。为了向自己或他人叙述这些经验，你可能会尝试将之归入某个已知的知识范畴，此外，在这个过程中你会尝试创造一些更适合于描述这些经验的概念或词汇。简言之，这就是本土心理学(indigenous psychology)的发展路径(Gergen, Gulrerce, Lock & Misra, 1996; Sundararajan, 2014a, 2014b; Sundararajan, Misra & Marsella, 2013)。本土心理学是探讨人类心灵的方式之一，它存在于两个“空间”的夹缝中：一个是主流心理学的正统术语；另一个则是现象世界——在现象世界中，心灵所归的“麦加圣城”^①却位于西方心理学认识论的疆域之外。当今，这些非西方的生活经验切实存在，却没有名分甚至被冠以并不符实的称谓或观念，因此而失真模糊或遭歪曲。这种境况让我甚为苦恼，这也是本书撰写成型的主要动力。

对我而言，本书不仅是精描现象并将其与抽象的心理学概念、术语编纂结合的学术行为，也是我个人的思想志趣追求，同时是对读者发出的一份邀请，希望大家能与我一同思考，一道探索前行。这里所说的“思考”有着双重内涵：一方面正如施韦德(Shweder, 1991)推崇的——以文化之视角去思考；另一方面也是心理学式的思考。在本书中，我力图尝试让心理学的各个分支彼此对话，如引用实证性研究的结论作为证据来支持我的某些理论猜想。但应注意的是，此处后者的效度并不一定因获得前者支持而确凿无疑。专业术语，如效度(validation)、真理(truth)和事实(fact)等，在本书中并

① “麦加圣城”在英文中是一种象征性的表述，指精神追求之罗盘所指的方向。——译者注

不占据关键地位。本书的宗旨并非寻求绝对真理，而是注重各种思想的相互交合，特别是那些出自各种不同探索途径的观点，以及对人类心灵各个层级的种种分析与解读。

本书的潜在贡献

当今，若想成为一门全球性的科学，心理学必须对源自不同文化、各种各样的心灵世界逐一细致探讨，剖析它们的内涵，如此而为，才能对人类的心灵生活和心理活动有更为综合全面的理解(Teo & Febbraro, 2003)。本书对文化及心理学，特别是全球心理学(global psychology)具有以下潜在的贡献：

- 本书是首部以清晰的理论架构对中国人情绪/情感做系统研究的学术专著。本书不仅致力于为中国本土的思想、观点寻据正名，同时也以这些本土的观点对当代主流心理学中关于情绪/情感的理论和研究提出质疑。
- 有别于以开发旅游观光或发展经济贸易为目的的功利性观念，本书致力于潜入文化的更深层面，旨在增进不同文化间的相互理解。每种文化都是一个认识论的宇宙，具有各自独有的特性。本书作为通往另一宇宙的大门，力图让外来者也可以深入体会中国的本土文化，甚至以中国人的视角去审视世界、体验生活。
- 本书展示出，对于构建情绪/情感的心理学理论，西方之外的民间理论体系亦具有成为西方理论之竞争者和重要对话者的潜力。具体来说，本书通过细致的论述，指出中国之“情”的观念不仅可以使现有的情绪/情感理论更加明晰，并且能够在当下学术领域的百家争鸣中占有一席之地，甚至或

许能拨反主流心理学中主体和客体间同化与顺应的天平(Teo & Febbraro, 2003), 从而让心理学更能接受异议, 并且更加开放地对待来自行内行外的新异观点和意见。

- 在实践层面, 本书丰富了人类知识库, 让我们能更加自如地应对世界的变迁。在当今这个特殊的时代交叉点上, 任何文化都面临着前所未有的、全方位的挑战。本书清晰细致地勾勒出中国传统的文化生态偏好, 又为解读在此环境下发展出的适应性情绪/情感提供了要诀, 从而为中国和中国之外的其他文化更具创造性地解决问题提供资源、思路和方法。

阅读小提示

小酌、细品。本书旨在邀请大家与我一道深入地思考和反思, 因而书中各章各节并不适合一掠而过地浏览。最佳的方法是, 每次读一小段, 留出时间细细品味, 与思想游戏于字里行间, 投入并享受这个奇妙的阅读旅程。

随性略过。如果在书中碰到任何你并不知晓或不想马上完全搞懂的术语, 那就略过它! 不必担心, 书中的内容会重复出现, 可以确保你不因略过某一个词而错失要义。通常我习惯把同一件事说两遍——一遍用通俗的白话, 一遍用心理学术语。某章中出现的要点也会在另一章中再次被提及, 所以即使任凭个人喜好跳过了某些地方, 在后面的章节中你仍然可以紧随主线阅读下去。

无须从头开始。条条大路通罗马, 阅读本书亦是如此。如果你不是一位理论型读者, 那么可以尝试从本书的中间——第2编或第3

编开始阅读。当读到这些章节中关于中国人之体验的论述时，你会发现，对现象的描述不可避免地伴随着概念——你会进一步思考：这些文化现象是中国人特有的吗，还是各个文化共有的呢？或者既是特有又存在着某些共性？如何确定这些看法？书中我对中国人的经验、体验所做的解读，你在多大程度上同意这些观点？我之所以做此解读的根据又是什么？当你发现自己开始思考上述这些问题，也许就可以翻到本书的第一部分或最后一部分看一看，来寻找这些理论方面的答案。

如果你是一位理论型读者。我认为，心理学是一门关乎理论及理论建构的学科，即所谓的实证证据、事实和行为全都依托于研究取样，而取样则由理论决定。无论取样背后的理论是显性还是隐性，理论都绝不可被忽略。如果与我持有相同的观点，那么你可直接翻到本书的起始(第1编)或末尾(第4编)开始阅读。敬请依个人喜好而不必在意顺序，甚至可以从最后一章开始读起！如果你能将这些饱含理论的章节充分消化，就可以将本书的中间部分视作这些理论探讨的注脚。

你将在书里发现什么，以及不会读到什么

这并不是一本关于中国哲学的著作。我无意以本书对中国哲学做全面介绍。为勾勒出中国人情绪/情感的概念空间，我所聚焦的是中华文明成形历程中较早期的、以儒家和道家思想为主的典籍和思想。

情绪/情感在哪里？如果你想看的是对那些众所周知的情绪/情感（如快乐、愤怒、悲伤等）的显性解读，那么本书会让你失望。对此我在第12章做了解释，即中国人的情绪/情感是隐性编码的，恰如融于汤羹中提增美味的精盐；而非显性的存在，像那破坏汤汁味道的盐块一般醒目可见。相对于英语中的“emotion”（情绪/情感）一词，中国文化中的“情”具有更广博的内涵——从心境、情感到情绪上极其微妙的细微差异，无不渲染充盈着中国人“五光十色”的“情”之境界。此外，“心”是汉字“情”的偏旁部首，它既指心（heart）也指心智（mind），所以在解析情绪/情感的章节中我也加入了大量基于认知心理学的分析和探讨。

最后，所有关于中国文化的书籍都有些让人感到困顿的方面，本书亦然。

可能带来困惑的文字系统。某种文化是一个整齐划一的系统——任何诸如此类的说法都是谬论。迄今为止，无论是中国的学术群体还是国际学者都尚未在使用哪种中文拼音标准上达成一致——汉语拼音还是威妥玛拼音。本书主要依据汉语拼音系统进行论述，仅在引用某些学者的文献时可能涉及威妥玛拼音。

中文人名的书写。在述及人物姓名时，本书将依据中文惯例，即姓在前名在后的方式表述。这一点与西方的名在前姓在后的表述方式不同。

各家思想之间并无明确的界限。只有落在书面上，事情才显得清晰明确。举例来说，我们可以将中国传统文化中的儒家、道家 and 佛

家思想区分开来，但在现实中我们几乎不可能找到哪一位中国人认为自己仅仅专属于其中某一家。我曾师从当代国学大家南怀瑾，研习佛学禅宗的思想。南师在宴请宾客时经常带着学生，每次他都要向我们发问：“今晚我们做道家还是做佛家？”由于前者能喝酒而后者不能喝，我们都选做道家。

好，现在你可以正式踏上本书的旅程了！希望阅读本书能为你带来快乐和喜悦，就像我写它时的感受一样。我应该感谢托尼·马尔塞拉说服了我，要是早知道写作本书如此开心，我可能早就下笔了！

吕坤维

美国纽约州罗彻斯特

2015 年