

国际著名心理学家、全球首席识谎专家

[美] 保罗·艾克曼 著 杨旭 译

# 情绪的 解析

Emotions Revealed

心理学专业必读书

读客  
心理

PDG



“从没有人在像保罗·艾克曼这样对面部表情做如此深入的研究。在本书中，他以清晰、生动，而且最浅显易懂的话语向我们展现了令人叹服的研究报告。继达尔文一个多世纪以前撰写的《人类和动物的情绪表达》以来，没有任何一本书像本书一样以如此的深度和广度在这一领域有所建树。”

——奥利弗·萨克斯，国际著名脑神经学家

“本书绘制了一幅诱人的、完整的、全面的情绪世界地图，是你绝好的向导。”

——丹尼尔·高曼，《EQ：情商》作者

“本书把保罗·艾克曼40年来的学术研究和渊博知识展现在世人面前，描绘了引人入胜的情绪世界，对人们的生活有很大帮助。”

——约翰·克理斯，康奈尔大学荣誉教授

你兢兢业业却总不能升职，你是忍气吞声还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？一时冲动和爱人吵架，你能不能先冷静下来，还是各不相让以致感情破裂？你苦口婆心，可孩子就是不听话，你能否保持心平气和，还是暴跳如雷，甚至拳脚相加？有什么样的情绪反应，就有什么样的生活！正确调节自己的情绪，并理解他人的情绪，可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪，忽视甚至误解他人的情绪，就可能招致不可估量的损失。

保罗·艾克曼是享誉全球的著名心理学家、全球首席识谎专家，专精于非语言沟通。美国联邦调查局、中央情报局、警方、反恐小组等政府机构，以及皮克斯动画公司，常常请他当表情顾问。40年来，他系统研究新几内亚土著、精神分裂症患者、间谍、连续杀人犯和职业杀手的面容，本书就是他集大成的突破性研究成果。本书科学地解析了产生情绪时体内的生理变化、外在的肢体语言、声音、面部表情等方面，并提供小测试和练习，考察你对情绪的了解，帮你认清自己和他人最细微的情绪表现，提高你对情绪发生的敏感度。

我们的生活中不能没有情绪，我们要在情绪的世界里生活得更好！

ISBN 978-7-5442-3897-7



定价 25.00元

9 787544 238977 >

美国(CIP)图书

著者：口嘶一·爱默生·普曼克艾 [美] / 译者：王春霞

1.80元

Emotions Revealed: Understanding Faces and Expressions

# 情绪的 解析

Emotions Revealed

国际著名心理学家、全球首席识谎专家

[美] 保罗·艾克曼 著 杨旭 译

出版地：中国香港 地址：香港中环德忌利士街21号正东太古屋 邮政编码：230008

网址：[www.usapress.com](http://www.usapress.com) 电子邮箱：[usapress@usapress.com](mailto:usapress@usapress.com)

邮购电话：(0808)9628211

零售价：港币320元 人民币：250元 美元：35美元

开本：16开 页数：288页 印数：1—10000册

印制：16开 页数：288页 印数：1—10000册

盗版必究，欢迎对讲，欢迎投诉

南海出版公司

2008·海口

**图书在版编目(CIP)数据**

情绪的解析 / [美] 艾克曼著；杨旭译。—海口：南海出版公司，2008.1

书名原文：Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings

ISBN 978-7-5442-3897-7

I . 情… II . ①艾… ②杨… III . 情绪－研究 IV . B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 180351 号

著作权合同登记号 图字：30—2007—164

Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings

Copyright © 2003 by Paul Ekman

Published by arrangement with Weidenfeld & Nicolson

All rights reserved

QINGXU DE JIEXI

**情绪的解析**

---

作    者	[美] 保罗·艾克曼
译    者	杨  旭
译    校	王晓春
责任编辑	林妮娜
特邀编辑	杨雪枫
丛书策划	新经典文化 <a href="http://www.readinglife.com">www.readinglife.com</a>
装帧设计	徐  蕊
内文制作	杨兴艳
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社    址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	<a href="mailto:nanhaicbgs@yahoo.com.cn">nanhaicbgs@yahoo.com.cn</a>
经    销	新华书店
印    刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开    本	700 毫米×990 毫米 1/16
印    张	15.75
字    数	240 千
版    次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书    号	ISBN 978-7-5442-3897-7
定    价	25.00 元

---

目 录	
致 谢 .....	1
前 言 .....	3
第1章 跨越文化的情绪 .....	9
第2章 我们何时变得情绪化 .....	25
第3章 改变情绪诱因 .....	43
第4章 情绪化的行为 .....	55
第5章 悲伤和痛苦 .....	81
第6章 愤怒 .....	107
第7章 惊讶和恐惧 .....	141
第8章 厌恶与蔑视 .....	165
第9章 愉悦 .....	183
结 论 生活在情绪中 .....	205
附 录 解读表情小测试 .....	211

## 致 谢

首先我要将这本书献给美国国家心理研究中心的工作人员，早在1955年我开始攻读硕士学位的时候，他们就曾给予我大力支持，之后几年，帮助我的人越来越多。从1955年到2002年，他们给予我的帮助——支持、建议以及这几年里给我的莫大鼓励——让我感激万分。假如没有他们的支持，我绝对无法成为心理学者、大学教授，更无从得到这本书的素材。在写作这本书的过程中，我还得到了美国杰出科学家奖（K05MH06092）的资助。

我还要将这本书献给我的两个舅舅——里奥·西格尔和已故的罗伯特·希曼。18岁时，涉世未深的我被迫开始独立生活，是他们帮助我完成了学业，这对我以后的人生有着重大意义。

我和威利·福理森在一起工作了25年，本书中提到的大多数实验都是我们两人共同完成的，我对他的帮助非常感激，并十分珍惜我们的友情。感谢大卫·里兹莎格提供的拍摄建议，是他指导我拍摄了第5章至第9章中用到的伊娃的照片；感谢我的女儿伊娃，她以耐心和智慧协助我拍摄了本书中出现的以及数千张没能使用的照片；感谢我的助手旺达·马苏巴亚斯，她已经为我工作超过25年了，此次她负责本书文稿和参考资料的整理工作；感谢大卫·罗杰斯特所做的Photoshop图像处理工作，他还为我们争取商业照片的使用权付出了巨大努力。

感谢心理学家理查德·拉扎勒斯和菲利浦·谢夫，他们在早些时候对本书前半部分文稿提出过宝贵的意见和建议。菲利浦还对本书进行了细致、深入的修改，对其中一些观点提出了质疑，给了我很大的帮助。感谢哲学家海伦娜·克若宁给予我的鼓励，以及她所提出的一些疑问。精神病学家

鲍勃·李尼尔森、心理学家南茜·伊特考芙和贝里尔·希弗都对我最初的文稿提出了很好的建议。我还从很多学生那里得到了反馈，其中珍妮·比尔斯和格雷琴·洛瓦斯对我的研究尤为热心。我的朋友比尔·威廉姆斯和培尔·考夫曼也都为我提供了很好的建议和批评。

感谢伦敦大西洋出版社现任发行人托比·蒙迪激励我加倍努力工作，督促我完成了第2章和第4章中的问题。克劳迪娅·索比对我的初稿提出了批评和建议，并进行了修改。感谢时代图书出版社的编辑罗宾·丹尼斯，他发现了一些被我忽略的问题，而且出色地完成了对文稿的编辑工作。感谢我的经纪人罗伯特·利舍给予我的源源不断的鼓励和建议。

## 前　言

情绪对我们的生活质量具有决定意义的影响。在生活中，我们所关心的所有问题都有它们的影子——工作、友情、家庭以及我们最亲密的各种关系。情绪可以救人一命，但同时又极富破坏性；它会引导我们以现实、恰当的方法做事，但有时也会让我们做错事而追悔莫及。

如果在你看来应该得到赏识的一篇报告遭到了老板的批评，那么你的反应会是俯首听命，还是据理力争来维护自己的成果？你的做法会让你免于遭受进一步的打击，还是会是你误解老板的最终意图？你能否掩饰好自己的真实情绪并作出符合职业水准的反应？你的老板开始和你谈话时为什么会微笑？这是否意味着你会受到严厉的斥责，或者是她感到自己身处窘境而尴尬地笑呢？她的微笑会不会只是为了让你放心？所有的微笑都是一样的吗？

如果你的另一半未经你的同意就花掉了一大笔钱，而碰巧又被你发现，那他的反应是害怕还是不屑一顾，你从何得知？抑或他正是为了恭候你“过于情绪化的行为”而故意这么做？你对情绪的理解是否和他一样，又是否和别人一样呢？你是否会为一些在别人看来微不足道的事情而愤怒或者恐惧？对此你难道无能为力吗？

如果你 16 岁的女儿比规定的时间晚了两小时到家，你会不会怒火中烧？什么因素导致你愤怒：是时间一分一秒地过去，而她还没有打电话回来汇报，让你担心，还是你为了等她回家而久久难以入睡？当你在第二天早晨和她谈这件事时，你能否很好地控制自己的情绪，让她丝毫察觉不到你对她晚归的担心，或是让她清楚地意识到你那难以抑制的怒气，让她不

由得为自己辩解呢？你能否从她的表情中觉察到她的尴尬、愧疚，或是一点点叛逆呢？

本书正是提供了这些问题的解决办法。我的目的就是帮助读者更好地了解自己的情绪，并且改善充满各种情绪的生活。令我吃惊的是，至今我们——科学家们和普通人——对自己的情绪都知之甚少，即便情绪在我们的生活中是那样不可或缺。但情绪自身的特性决定了我们不可能完全了解情绪影响我们的方式，也决定了我们如何认识自身或别人的情绪信号。这些问题本书也将谈及。

情绪能够（通常也确实是）以很快的速度形成，快到我们的意识不能参与其中，我们甚至无法察觉意识在某个特定时间产生了某种情绪。这种速度能够在危急时刻救我们一命，但是当我们反应过度时，它也能够在一瞬间破坏我们的生活。我们基本无法控制自己的情绪。但是，尽管有些困难，我们还是可以改变一些引起情绪变化的因素，调整我们处在某种情绪状态中的行为方式。

我研究人类的情绪已经40余载，最初我着重研究情绪的表达，而近年来则更加重视情绪的生理反应。我对不同国籍的精神病患者和正常人、成年人和孩子进行观察，注意他们何时表现得夸张，何时低调，何时作出不恰当的反应，何时撒谎，何时说真话。第1章“跨越文化的情绪”就记述了我在这方面的研究。

在第2章中，我提出了一个问题：为什么有时候我们会变得情绪化？要改变刺激自己情绪变化的因素，我们必须首先回答这个问题。我们的每种情绪都是由什么因素造成的？我们能否改变其中某些因素？如果我们的另一半指出我们在做事时走了弯路，这种受制于人或者自己的智慧不被认可的感觉，或许会令我们恼羞成怒。我们为何不能试着接受这种建议而不要生气呢？这种状况为什么会影响我们？我们能不能作出一些改变，让这些微末小事不再支配我们的神经？这些问题都将在第2章中得到解答，即“我们何时变得情绪化”。

在第3章中，我将介绍何时及如何改变使我们变得情绪化的因素。第一步就是要找出最容易使我们行为失控的情绪诱因，同时我们还会发现某种因素究竟是顽固不化的，还是可以轻易改变的。我们不可能百发百中，

但是通过逐渐了解情绪诱因的形成，我们就更有可能改变这些因素。

在第4章中，我将介绍情绪反应——我们的表情、行为和思想——是如何形成的。我们能否控制自己的愤怒，不露声色？为何有时我们会感到情绪像一列失控的火车，而我们毫无驾驭能力？如果不了解自己的行为何时会变得情绪化，我们就根本没有机会改变。假如没有人提出异议，我们通常不会意识到自己行为的后果，除非事后进行反省。第4章介绍了了解自己情绪的方法，既然我们有各种各样的情绪，我们就有可能让自己情绪化的行为变得积极。

要减少情绪化行为带来的损失，并且积极地利用情绪波动，我们首先要了解每种情绪背后的故事，了解这些情绪代表着什么。在了解人类共有的以及每个人独特的各种情绪诱因之后，我们或许就能够弱化情绪的影响，或者至少能够理解为什么有些诱因是那样顽固不化，牢牢地控制着我们的生活。每种情绪都会使我们的身体产生某种独特的反应，了解这些反应的方式之后，或许我们就可以及时察觉到自己的情绪波动，从而有机会找出对策：是顺其自然还是对其加以控制。

每种情绪都有独特的信号，我们的面部表情和声音就是最好的反映。情绪波动的声音信号还有待进一步研究。而本书中的诸多照片，展示了人们的情绪刚开始产生或被压制时最细微的、最容易被忽视的面部表情。有了对情绪的辨别能力，我们就能够更加从容地应对各种场合，与人交往，并且自如地掌握我们流露的情绪对他人情绪的影响程度。

在剩下几章中，我将分别介绍悲伤和痛苦（第5章）、愤怒（第6章）、惊讶和恐惧（第7章）、厌恶和蔑视（第8章），以及形形色色的喜悦（第9章）。其中一些章节涉及以下问题：

- 最普遍的、最明确的情绪诱因。
- 情绪的作用，它怎样为我们服务，又怎样给我们制造麻烦。
- 情绪在心理问题中扮演的角色。
- 通过训练，增强读者对情绪波动下生理反应的认识，以使他们在情绪波动时依然能够从容应对。
- 通过照片，展现最细微的情绪变化在他人脸上的反映，让读者更清

楚地了解他人的感受。

● 我们应该如何运用以上信息来理解别人的感受，处理工作、家庭以及朋友之间的问题。

附录中提供了一个小测试，读者可以在阅读本书之前做一做，看看你对细微面部表情的识别能力如何，读完这本书之后再做一遍，看看自己是否有所提高。

在阅读过程中，也许你会感到奇怪，为什么一些你很感兴趣的情绪在本书中没有出现？这是因为，在这里我所描述的是在人类社会中最普遍的、人人都能经常亲历的情绪。尴尬、自责、羞愧、妒忌等情绪或许也有一定的普遍性，但我所关注的是更具有广泛普遍性的情绪及其表现。有关喜悦的章节涉及了爱，有关愤怒的一章将对暴力、仇恨和嫉妒进行介绍。

我们体验情绪变化的方式已经成为了科学的一个范畴，即为什么有些人感情极为丰富，或者极其容易产生情绪波动。在本书的最后，我将介绍这方面的研究成果和未来的研究课题，以及如何在日常生活中运用这些成果。

情绪在我们的生活中有着至关重要的作用。我的导师、已故的萨尔文·汤姆金斯曾经说过，情绪是我们生活的原动力。我们希望驾驭自己的生活，最大限度地发挥情绪的积极作用，同时尽可能减少其消极作用。虽然我们不是总能成功控制自己的情绪，但这仍是我们努力的目标。萨尔文指出，情绪支配着我们的一切重大决定。早在1962年，在情绪尚未被列入行为科学的研究范围时，萨尔文就曾对此发表过著作，虽然他夸大了情绪的作用（我们的生活中当然还会有其他作用力），但是情绪在我们的生活中的确是非常非常重要的。

大多数心理学家简单地认为，人类生存的根本动力就是饥饿、性欲和求生的欲望，其实情绪的作用大于所有这一切欲望。如果一个人觉得面前仅有的食物令他作呕，那么他宁愿饿死也不会吃下这些食物，尽管在别人看来那也许是美味佳肴——情绪能够战胜饥饿。性欲在情绪面前更是不堪一击，当一个人觉得恐惧或者恶心时，他也许根本不会有兴趣进行性接触，或者根本无法完成一次性行为——情绪能够战胜性欲。绝望会使人崩溃，

甚至自杀——情绪也能够战胜求生的欲望。

简而言之，我们向往幸福的生活，除了欣赏电影和小说等艺术作品之外，大多数人不愿经历恐惧、愤怒、厌恶、悲伤或痛苦。然而，本书要告诉大家的是，我们的生活中不能没有情绪，问题只是在于，我们如何能在情绪的世界里生活得更好。

。聖母始生朱棣對母道少爺計——添自至基

。品卦木落葉折小麻煩事貴妃丁嬪，吾生怕膳奉主向日班，玄言面簡  
告要件本，而然。苦痛如說悲，惡尤，恐計，財你恨強禦不人邊遠大，長  
安頭向喊日班，千言只應同，榮齡官受請不中群主向日并，是怕榮太祖

。我更稱君坐里界想相計

# 第1章 跨越文化的情绪

过去40年间，我一直对人类的情绪进行研究。在本书中，我将向大家展现那些在我看来有助于改善个人情绪生活的研究成果，尽管不是全部，但其中大多数都是经过我个人或者其他情绪科学家研究并证实了的。我的研究着重于寻找方法，用以分析和理解人的面部表情中所透露出来的情绪信号。借助这些方法，我从陌生人、朋友以及家人的脸上看到了许多几乎被所有人忽略的细节，而能够通过实验证实的，仅仅是其中的一小部分而已。我在阐述仅仅从观察得来的结果时，会注明“我观察到”，“我认为”或者“在我看来”等；而其他有科学实验基础的结果，我会在注释中说明所引用的具体实验。

本书的大部分内容都与我对不同文化中的面部表情研究有关，这些研究所发现的事实彻底改变了我对心理学的总体认识，特别是对情绪的认识。这些发现来自巴布亚新几内亚、美国、日本、巴西、阿根廷、印度尼西亚以及苏联。由此，我渐渐形成了自己对情绪本质的理解。

1950~1960年间，我开始了最初的研究工作。那时候我对面部表情根本没有兴趣，而更着迷于手部动作。我对后者的分类方法能够区分抑郁症患者和神经病患者，并且显示出患者在治疗过程中的恢复情况。<sup>(1)</sup>20世纪60年代初，还没有一种方法能够直接、准确地分析抑郁症患者复杂多变的面部表情，我也不知从哪里入手，所以选择了放弃。25年后，我研究出了一种分析面部表情的方法，于是重新拿出了当时的患者记录，并且获得重要的发现，这些将在第5章中进行介绍。

我想，如果没有那两次天赐良机，我不可能在1965年把研究方向转到面部表情和情绪上来。首先是机缘巧合，美国国防部高级研究计划局提供

经费，让我对跨文化的非语言行为进行研究。这个笔经费并非我申请的，而是得益于一桩丑闻：该计划局曾经有一项研究被用来掩饰镇暴活动，这个重大项目被取消了，而这笔项目预算又必须在该财务年度内用于海外研究项目，并且必须是不会引起争议的项目，我恰巧走进了必须为这笔预算尽快找到出路的官员的办公室。他的妻子来自泰国，他对两国在非语言交流上的差异印象颇深，他希望我能够找出其中的共同点，以及文化所带来的差异。起初我不太情愿，但是又不想逃避这项挑战。

开始研究时，我认为人们的表情和手势都是从社会生活中学来的，并且在不同文化中会有所区别。最初我所征求意见的那些人——玛格丽特·米德、桂葛瑞·贝特森、爱德华·霍尔、雷·伯德惠斯特尔和查理斯·奥斯古德——也给出了相同的答案。我记得达尔文曾经提出过相反的见解，但是由于我坚信他是错的，所以根本没有花时间去细读他的著作。

第二个天赐良机是我遇见了萨尔文·汤姆金斯。他当时刚刚完成了两部关于情绪的著作，其中提到人类的面部表情是天生的，是整个人类共有的。但是他没能为自己的观点找到证据。如果不是因为我们同时给一本杂志投寄了有关非语言行为的文章（萨尔文研究面部表情，而我研究肢体动作），那么我绝对不会有机会读到他的著作，也不会见到他。<sup>(2)</sup>

萨尔文的想法既有深度又有广度，令我印象深刻。不过当时我认为他的想法有可能是错误的，他和达尔文一样，认为表情是与生俱来的，因此是人类共通的<sup>\*</sup>。我乐于见到大家对这一问题有两种见解，看来不只是生活在几个世纪前的达尔文有着不同于米德、贝特森、伯德惠斯特尔和霍尔的观点。这不是一个没有价值、会被大家遗忘的问题，在著名科学家和早年的政治家之间有着不同的说法。在步入而立之年时，我有机会又有经费

---

\* 我的发现与最初的设想恰恰相反，而这正是我所需要的。因为在行为科学领域，当发现的结果与科学家的预期不相符时，它却更可信。这与其他大多数科学研究截然不同，在通常情况下，与预期相符的发现更具说服力。传统上，检验发生错误和误差可能性大小的方法就是由科学家不断重复彼此的实验，看是否能够得出相同的结果。然而，这一传统在行为科学领域并不适用。行为科学家很少重复自己或别人的实验。因此，行为科学家很希望发现与自己的预期不相符的结果。

来试着揭开这个谜底：表情究竟是与生俱来的，还是像语言一样依存于特定的文化呢？我无法抵挡这个诱惑！我并不在乎最终结果谁对谁错，不过在心里并不认为萨尔文的理论是正确的。

在最初的研究中，我向来自5种不同文化背景——智利、阿根廷、巴西、日本和美国——的人展示了一些照片，让他们判断每张照片上的表情代表了什么情绪。他们中的大部分人达成了共识，也就是说，不同文化中的表情也许真是共通的。<sup>(3)</sup>曾向萨尔文请教的另一位心理学家卡罗尔·伊扎得也对不同文化进行了研究，做了类似的实验并且得到了相同的结果。<sup>(4)</sup>萨尔文起初并没有向我们两人透露对方的消息。当我们发现自己并非独自进行这项研究时，都对他有些不满。但是对于科学来讲，两个独立的研究者得出相同的结论，这是很有价值的。看来，达尔文是正确的。

但是仍然有一个问题：既然我们发现来自不同文化的人对表情流露出的情绪能够达成共识，那么，为什么许多聪明人会得出恰恰相反的见解呢？并不是只有旅行者才发现日本人、中国人或者其他文化中的人的表情有着迥异的意义。伯德惠斯特尔（玛格丽特·米德的得意门生）是一位备受尊敬的人类学家，曾致力于研究表情和手势。他写道，他之所以放弃了达尔文的主张，是因为发现在很多文化中人们微笑是不高兴的表现。<sup>(5)</sup>伯德惠斯特尔的主张是人类学和大部分心理学的主流观点，即具有重要社会意义的所有东西，比如表达情绪的表情，一定是后天学习的产物，因此也就依不同文化而不同。

我们发现人类的表情是共通的，而伯德惠斯特尔的观察却说表情根据不同文化而大不相同。我想在这两种结论之间找到平衡点，于是提出了表露规则的概念。所谓表露规则是指人们在社会生活中学到的、依不同文化而不同的控制表情的规则，也就是某人能够向谁表现何种情绪，以及在何时表现。这可以用来解释在许多公众体育比赛中，大多数失败者不会轻易流露自己沮丧和失望情绪的原因。表露规则体现在父母对子女的警告中：“别傻笑！”这些规则意味着我们有时候会弱化、夸大、彻底隐藏或者掩饰表情中流露出的情绪。<sup>(6)</sup>

为了检验这个假设，我进行了一系列研究。研究表明，当一个日本人和一个美国人独自观看外科手术或者交通事故的影片时，他们的面部表情

是相同的；但是如果观看时有一位科学家对他们进行观察，那么日本人比美国人更明显地会用微笑掩饰负面情绪。独自一人可以真情流露，面对他人就要控制情绪。<sup>(7)</sup> 由于人类学家和大多数旅行者都是观察公开的行为，所以我的解释及依据和他们不一样。但相反的是，一些符号性的姿势——比如点头代表是，摇头代表不是，以及用手势表示“OK”——的确是因为不同文化而不尽相同的。<sup>(8)</sup> 虽然伯德惠斯特尔、米德以及其他大多数行为学家对面部表情中流露的情绪认识有误，但在这一方面，他们的观点无疑是正确的。

我的观点还有一个漏洞，当时没有发现，那些想尽办法反驳我的研究成果的人（如伯德惠斯特尔和米德）也没有发现。这个漏洞就是：我（和伊扎得）研究过的所有人，都有可能已经通过某种途径了解了西方人面部表情的含义，比如查理·卓别林和约翰·韦恩在电影、电视中的表演等。媒体的信息或者和不同文化背景的人的接触，会使来自不同国家的人对我的图片中白种人的面部表情作出同样的判断。我需要找到一个完完全全与世隔绝的文明，生活于其中的人没有看过任何电影、电视、杂志，甚至极少和外界接触。如果他们根据图片中的表情，能够和智利人、阿根廷人、巴西人、日本人以及美国人一样，判断出相同的情绪，那么我就有理由相信我的观点并且继续研究下去。

我着手研究石器时代文明的引路人是神经学家卡尔顿·加德赛克。他在巴布亚新几内亚高地上与世隔绝的地方工作了10多年，目的是为了找到库鲁病的来源，这种奇怪的病症夺去了一个部落一大半人的生命。当地人都认为这是巫术在作祟。我抵达当地时，加德赛克已经发现，致病的原因是一种慢性病毒，这种病毒有很多年的潜伏期，并且毫无明显症状可寻（与艾滋病毒同属一类）。但是他还没有发现病毒传播的途径。（后来证实这是该部落的食人行为造成的。他们不吃敌人，而是吃自己病逝的同伴。他们的敌人死于战斗，往往还是比较健康的。而他们的同伴有很多都死于库鲁病，他们生吃同伴的肉，正好为疾病的传播创造了条件。几年后，加德赛克凭借发现这种慢性病毒——俗称“疯牛病”——获得了诺贝尔奖。）

幸运的是，加德赛克意识到石器时代文明濒临灭绝，所以拍摄了3万多米长的影片，记录了当地两个部落的日常生活。他从没有观看过自己拍

摄的影片，因为从头到尾看一遍需要将近6周的时间。我就在那时求助于他。

得知自己的影片对科学研究有所帮助，加德赛克欣然地把影片的拷贝借给了我。我和我的同事威利·福理森花了6个月的时间，认真研究这些影片，得到以下两个极具说服力的证据，可以说明面部表情中所流露出的情绪是人类共通的。

首先，我们在影片中没有发现任何陌生的面部表情。如果面部表情完全是后天习得的，那么这些与世隔绝的人应该有独特的表情，应该有我们从未见过的表情。然而没有。

其次，假设这些相近的表情也有可能代表着完全不同的情绪。但是影片中并没有交代表情的前因后果，而仅有的一些有因果的表情，也证实了我们的解读是正确的。如果每种文化背景下的表情都代表着互不相同的情绪，那么对某种文化一无所知的局外人应该无法正确解读当地人的表情。

我假想伯德惠斯特尔和米德会就此提出质疑。他们可能会说：“有没有独特的表情并不重要，重要的是你所见到的这些表情的确有不同的含义。你能够正确理解它们的意思，是因为你对他们所处的社会背景有所了解。每当你见到一种表情，必定也见到了在这种表情之前、之后或者同时发生的事情。否则，你就不可能理解这些表情。”为了消除这种疑问，我们把萨尔文从东海岸请到我的实验室待了一个星期。

在他来之前，我们对影片进行了剪辑，让萨尔文只能看到某一种表情，而无法了解当时的社会背景。也就是说，他看到的只有影片中人的脸部特写。萨尔文没有遇到任何困难。他的每一个解释都恰好符合当事人所处的社会背景，尽管他什么也没看到。更重要的是，萨尔文还能指出他的这些信息从何而来。我和威利能了解每种表情所传达的情绪，但是我们的判断是基于自己的直觉。除了简单的微笑之外，我们往往无法找出是脸部的那个具体部位传递了这些信息。萨尔文则能够走到屏幕前，给我们一一指出每种表情是由哪块肌肉的具体运动完成的。

我们还询问他对这两种文化的总体印象。在他看来，其中一组人非常友善。而另一组人则非常易怒、多疑（如果不是患有妄想症的话），并且男性同性恋者极多。他描述的就是安伽。他的评价和在那里工作过的加德赛

克跟我们讲述的一样。因为澳大利亚政府要在当地建立办公地点，这些人曾经多次攻击政府官员。邻近的部落都很了解，这一族人疑心极重，而且族中男性婚前都过同性恋生活。数年后，行为学家艾尔诺斯·艾伯-埃斯费尔德试图对他们进行研究，却被逼得落荒而逃。

此后，我决心开始研究面部表情，决定去新几内亚寻求证据支持自己的想法——至少有一些面部表情是人类共通的。我还决定开发出一种客观的脸部动作判断方法，使科学家们能够用客观的方法从脸部动作中看出萨尔文一语道破的情绪真相。

1967年底，我到新几内亚东南高地对沸耳人进行研究。他们住在海拔2000多米分散的小村庄里。我不懂沸耳人的语言，但是通过一些曾在教会学校里学习混合语的男孩的帮助，我们将英语翻译成沸耳语，再将沸耳语言翻译成英语进行交流。我带去一些面部表情的照片，其中大多数都是在我研究文明社会时萨尔文所赠的（第17页中就有3张）。由于担心当地人或许无法理解白种人的表情，我还从影片中剪辑了几张沸耳人的照片。我甚至怀疑他们可能根本无法理解照片，因为以前从未见过。一些人类学家曾经指出，从未见过照片的人要通过学习才能看懂照片。然而，沸耳人没有这样的问题。他们很快地看懂了照片，无论是沸耳人还是美国人的照片，国籍似乎对他们的理解没有太大的影响。关键问题在于接下来我请他们做的事情。

沸耳人没有书面语言，因此我没法让他们从一串词语中挑出符合某个情绪表现的词语。假如我把一组代表情绪的词语念给他们听，又担心他们记不住，词语的排列顺序也可能影响他们的选择。因此，我决定让他们为每种面部表情编一个小故事。“告诉我现在发生了什么，在这之前发生了什么让这个人有这样的表情，此后又将发生什么。”这一过程就像拔牙一样困难。因为我不敢肯定翻译是否准确无误，也不敢肯定他们真正明白我希望听到什么，以及为什么要让他们这样做。也许给陌生人编故事这种事情是沸耳人从未做过的。

我得到了我要的故事，但是每个人都花了很长时间来完成每个故事。每次会谈后，我和沸耳人都筋疲力尽。尽管大家都知道我要他们做的事情不容易，志愿者还是络绎不绝。因为我的实验提供物质鼓励：每个帮助

我的人都可以得到一块肥皂或者一包香烟。他们那里没有肥皂，因此肥皂很珍贵。他们自己种植烟草，抽烟斗，不过他们似乎更喜欢我带来的香烟。

他们所说的故事大部分符合照片所要表现的情绪。举例来说，一张照片表现了被文明社会定义为悲伤的表情，大多数新几内亚人看到它时都会说：这个人的孩子夭折了。但是讲故事的过程相当困难，而且实践证明用不同的故事来描述同一个表情并非易事。我知道应该尝试其他方法，但当时我没有更好的办法。

我还拍摄了当地人日常生活中的表情，看到了附近村庄的人与朋友相遇时喜悦的样子。我设计了一些场景来刺激当地人的情绪。我对两个人的演奏进行录音，而后拍到了他们第一次从录音机里听到自己的声音和音乐时又惊又喜的表情。我甚至用随身带来的一把橡皮小刀刺向一个小男孩，并拍下了他和他的朋友们的反应。他们觉得很有趣。（常识告诉我，不能和成年男子开这样的玩笑。）但这些录像不能成为我的证据，因为那些固执地认为面部表情有文化差异的人会反驳说，我只选择了一些人类共通的表情来研究。

几个月后，我离开了新几内亚——作出这个决定并不难，因为我十分渴望与人交谈，那里的人不能和我聊天；我曾经以为自己能享受当地的美食，但事实上我更怀念家乡的饭菜。山药和一些类似于我们吃芦笋时扔掉的东西渐渐令我厌烦。那是我生命中最精彩的一次探险。但是我仍旧担心得到的这些资料不足以成为最强有力的证据。我知道这种文明不久之后就会走出闭塞，而世界上像这样的文明已经所剩无几了。

回到故乡之后，我发现了一种方法，心理学家约翰·达希尔在20世纪30年代曾用这种方法研究孩子对面部表情的理解能力。孩子们太小，还不会阅读，因此不能让他们从一组词语中挑选合适的词语。在新几内亚，我用了让当地人编故事的方法。而达希尔的做法更明智，他先给孩子们读一个故事，然后展示一组照片，孩子们要做的只是从中选出一张符合故事情节的照片。这种方法在我的研究中同样有用。我重新研究了新几内亚人的小故事，为每种情绪挑选了出现频率最高的故事情节，结果相当简单：“他（她）的朋友们来了，他（她）很高兴；他（她）愤怒了要打架；孩子夭折了他（她）很伤心；他（她）眼前的东西使他（她）讨厌，或者发出难闻

的气味；他（她）看到了什么新奇的、没有想到的东西。”

与恐惧相关的最多的故事，就是一个人遇到了野猪。这个故事有点麻烦，我不得不对它稍加改动，把它和惊讶或愤怒的故事区分开来。“他（她）独自坐在家里，村子里一个人也没有。屋里没有刀、斧头，也没有弓箭。这时一只野猪出现在门口，他（她）非常害怕地盯着野猪。那只野猪已经在门口待了几分钟，他（她）愣在那里很害怕。野猪一动不动地不肯走开，他（她）担心野猪会咬自己。”

我把照片分成每组 3 张，配合每个故事展示给受试者（以下就是一个例子）。受试者只需从中选出 1 张照片即可。我做了很多组照片，任何一张照片都不会重复出现，这样人们就不可能用排除法进行选择。否则也许他们会这样做：“噢，这是刚才他的孩子夭折那张照片，而这又是我说她要准备战斗那张，所以这一张肯定跟野猪有关。”



1968 年底，我再次踏上新几内亚的土地。这次我带着照片和故事，还有几位同事帮助收集资料<sup>(9)</sup>（我还带了罐装食品）。这一次我们受到了热烈的欢迎。我想这是因为，除了加德赛克和他的摄影师理查德·索伦逊（一年前他曾给了我很大帮助）之外，很少有客人来到这里，去而复返的人更是少之又少。我们走访了几个小村子，当得知这次实验很容易时，人们开始从很远的地方赶过来帮忙。他们对实验很感兴趣，当然也对肥皂和香烟爱不释手。

我非常小心，不能让工作人员无意中泄露照片表达的意思。一组组照片都放在透明夹页本中，每张照片背面有一个编号，从后面能够看到。我们不知道，也不允许知道，每个编号代表了什么样的表情。我们把照片展示给受试者，同时确保记录答案的人无法看到照片的正面。工作人员阅读一个故事，受试者挑选符合的照片，然后有人负责把受试者选中的照片号码记录下来。\*

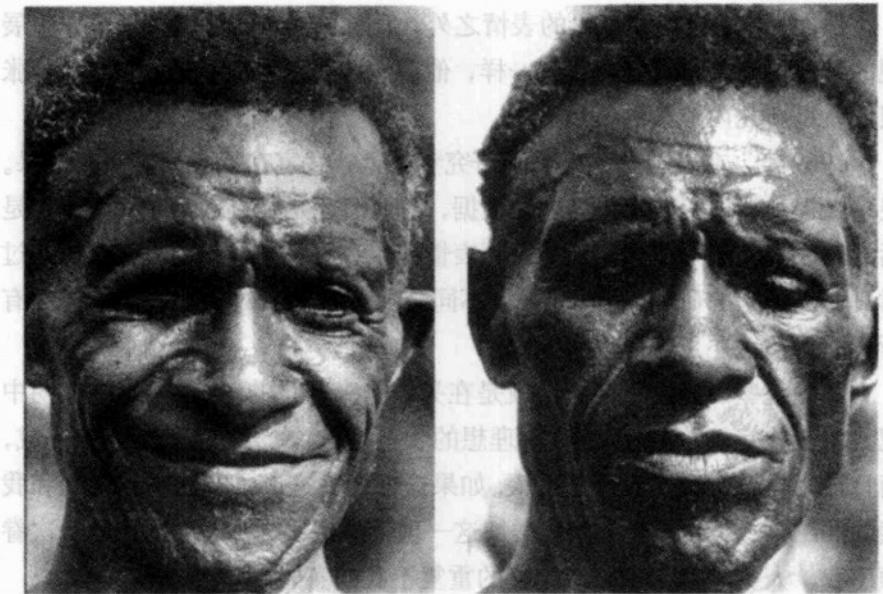
仅仅几周的时间我们见到了300多人，大约是这个民族人口的3%，已经足以进行统计分析。对喜悦、愤怒、厌恶和悲伤的测试结果很清楚。恐惧和惊奇较难分辨——听到有关恐惧的故事时，人们往往会把惊奇的表情当做恐惧；在听到惊奇的故事时，他们又可能会选择恐惧的表情。但是恐惧和惊奇很容易与愤怒、厌恶、悲伤以及喜悦区分开来。直到现在，我仍然无法解释恐惧和惊奇的表情在那里为何难以辨别。也许是当时我们设计的故事有问题，或者在当地人的生活中这两种情绪本来就是不易辨别的。在开化的文明社会当中，恐惧和惊讶是有明显区别的。<sup>(10)</sup>

我们的受试者当中除23个人外从来没有看过电影、电视或是照片。他们根本不懂英语或者混合语，从未在西方殖民地或西方城市生活过，也不曾为白种人工作过。这例外的23个人看过电影，会讲英语，而且有1年多在教会学校学习的经历。大多数与外界几乎没有任何接触的受试者和少数稍有经历的受试者在测试中没有太大区别，男性和女性之间也不存在明显差异。

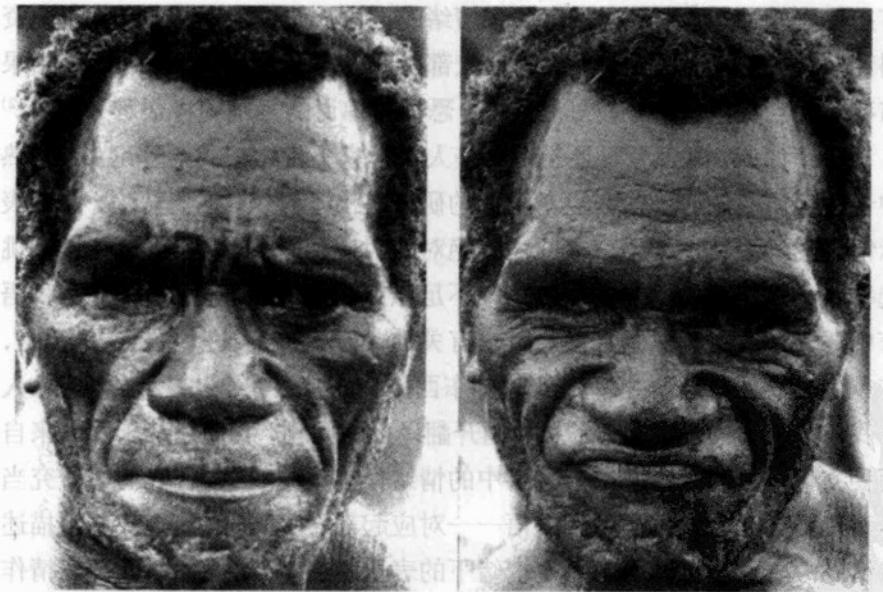
我们的另一项测试对受试者来说就没那么简单了。一个会讲混合语的人给受试者读一段故事，然后请他们假设自己是故事的主角，然后做出相应的表情。我拍摄了9个男性受试者的测试过程，这9个人都没有参加过先前的测试。我把未经剪辑的录像放给美国的大学生看。假如面部表情存在文化差异，那么这些大学生应该不能正确理解录像中的表情。

---

\* 当时有一位工作人员一直相信表情是后天学习的产物。尽管我们在实验中一再小心谨慎，他在15年后指出我们当时还是有可能或多或少地泄露了照片和故事情节的联系。他说不清原因，但他确信我们一定有这样的失误。因为他还是不能放弃自己原有的信念，认为人类的表情是存在文化差异的。



面部表情是人最富表现力的器官。面部表情可以分为六类：愉悦、悲伤、愤怒、厌恶、惊讶和恐惧。



面部表情是人最富表现力的器官。面部表情可以分为六类：愉悦、悲伤、愤怒、厌恶、惊讶和恐惧。

然而，除了恐惧和惊讶的表情之外，美国学生准确地定义了录像中展现的其他情绪。和新几内亚人一样，他们无法辨别恐惧和惊讶。以上4张照片就是新几内亚人的情绪表现。

1969年，在美国国家人类学研究年会上，我宣布了我们的研究成果。很多人提出异议。尽管我提供了证据，但他们还是坚持认为，人类行为是后天养成的而非与生俱来的，面部表情必定存在文化差异。事实上，通过对日裔美国人的研究，我发现来自不同文化背景的人对面部表情的控制有所不同，但这还不足以说服大家。

消除这些疑问的最佳方法就是在另一个未开化的、与世隔绝的文明中把我的实验完整地重复一遍。更理想的状况是，这次实验由其他人来完成，而且最好是希望推翻我理论的人。如果这样的人完成了实验并且得到和我相同的结果，那么就会极大地增加这一理论的说服力。幸运之神又一次眷顾了我，人类学家卡尔·海达真的重复了我的实验。

海达那时刚刚完成了对丹尼人长达几年的研究。丹尼人是属于印度尼西亚的西伊里安岛上的又一个与世隔绝的部落。<sup>(11)</sup>海达认为我的研究一定有差错，因为丹尼人甚至没有代表情绪的词语。我向他提供了全部研究资料和实验方法，请他下次回到丹尼人部落时重复我的实验。他的研究结果与我的完全相同，而且在丹尼人中，恐惧与惊讶的表情同样很难分清。<sup>(12)</sup>

尽管如此，时至今日还是有一些人类学家不肯相信我的理论。一些热衷于语言研究的心理学家也对我们的研究提出了异议。他们认为，由于表示情绪的词语在不同语言之间没有绝对的对应翻译，因此我们请受试者挑选符合某种情绪的词语这一做法并不足以证明我们的理论。情绪在每种语言中的表达方法显然是与文化背景有关的，而不是人类进化的结果。但是，迄今为止我们已经研究了超过20种东西方文明社会，结果显示，大多数人对我们的故事的理解是一致的。抛开翻译上的问题，我们还从未发现来自两种文化背景的人对同一个故事中的情绪作出不同的解释。我们的研究当然不仅限于让人们把照片和词语一一对应起来。在新几内亚，我们用描述情绪的故事让受试者做出特定情绪下的表情。在日本，我们对面部表情作了细致准确的研究，结果发现，无论是日本人还是美国人，他们在独自观看令人不快的影片时，产生面部表情的肌肉群是相同的。

另一位批评家指出，我们对新几内亚人进行研究时，使用的不是单独的，而是有社会背景的故事。<sup>(13)</sup> 这位批评家假定情绪就是一个个词语，这显然是不对的。语言是表达情绪的手段，而非情绪本身。每种情绪都是一个过程，一种独特的、下意识的评价，它受到整个人类进化过程以及个人生活经历的影响。我们感觉到某种与自己生活息息相关的事情正在发生，从而产生一系列生理的和情绪上的变化来适应这种情况。语言只是表达情绪的一种方式，人的的确会用言语来发泄情绪，但是我们不能简单地认为情绪就等于语言。

没人能确切地知道，当看到别人的某种表情时，我们的下意识会得到什么信息。我想，愤怒或者恐惧这些词语，应该不是我们在这种情境中得到的信息。只有当我们谈起这些情绪的时候才会用到这些词语。一般来说，我们得到的信息就像故事中描述的那样，不是某个具体的词语，而是预料对这个人将会作何反应，或者推测是什么使他（她）产生这种情绪。

另外一个证据同样证实了达尔文的理论，即表情是人类共通的，是人类进化的产物。如果表情不是后天学习得来的，那么先天性失明的人应该和视力正常的人有类似的表情。在过去的60年中，很多研究都一再证明，事实的确如此，人们出于本能的表情更是十分接近。<sup>(14)</sup>

跨文化研究的成果促使我们进一步研究与面部表情相关的一系列问题：人类能够做出多少种表情？面部表情所提供的信息是绝对准确的还是有误导性的？面部的每一个动作是否都是某种情绪的表露？人们能否像利用语言那样利用表情来撒谎？很多东西还有待我们进一步去研究，去发现。即使上述这些问题都得到了解决，我们还会遇到更多的问题。

我发现人类的表情多达1万种以上，我对其中表达情绪最重要的那些表情作了识别。20多年前，我和威利·福理森合著了第一本面部表情图册，全书由文字、照片和影片组成，以解剖学术语来描述如何测量脸部运动。为了完成这项工作，我必须了解自己脸上的每一块肌肉是如何运动的。为了确认某个表情是由哪部分肌肉运动产生的，我甚至要用一根针刺穿自己的皮肤，刺激肌肉以找到准确的运动部位。1978年，我们的这一套研究脸部运动的工具——脸部运动编码系统（FACS）——终于问世了，如今它已经被全世界的数百名科学家应用于脸部运动的研究。同时，还有计算机

专家致力于把这套系统自动化、高效化。<sup>(15)</sup>

我用这套脸部运动编码系统研究了数千张照片、数万种拍摄下来的或录制的面部表情，对每种表情中的肌肉运动进行了分析。通过对精神病患者和冠心病患者表情的研究，我对情绪有了进一步的认识。我对正常人也进行了研究，包括CNN新闻节目中的人物以及在实验室里特定环境下的受试者。

在过去的20年里，我和其他学者合作研究了当情绪通过面部表情表现出来时人体内部以及大脑所产生的变化。愤怒、恐惧、厌恶和悲伤时，面部表情都各不相同，产生每种情绪时身体的器官也会发生不同的生理变化。科学家目前正在研究产生各种情绪时大脑的不同运转模式。<sup>(16)</sup>

通过脸部运动编码系统，我们已经发现了人们在说谎时的面部表情信号。我们所说的微表情，指在不到1/5秒内一闪而过的脸部动作，它是揭穿谎言的重要来源，显示出一个人试图掩盖的内心活动。有很多方法可以揭穿虚假的表情：虚假的表情通常是不对称的，它的出现和消失都不会很自然。因为研究说谎，我有机会与法官、警察、律师、FBI（联邦调查局）、CIA（中央情报局）、ATF（酒精、烟草与枪支管理局）以及其他国家类似机构的人员进行接触。我向他们传授经验，教他们如何更有效地判断一个人是否在说谎。这项工作也为我提供了普通研究者得不到的机会，即对侦探、暗杀者、挪用公款者、杀人犯、外国领导人等的面部表情进行研究。<sup>(17)</sup>

这本书写到一半时，我有幸与专家们一起就破坏性情绪进行了5天的讨论。与会的其他6名学者——科学家和哲学家——分别提出了自己的观点。<sup>(18)</sup>他们的研究工作以及这次研讨会的内容对我有所启发，这也体现在本书当中。我第一次接触到了西藏佛教徒对情绪的理解，他们与西方人有着完全不同的视角。我惊喜地发现，我在第2章和第3章中写到的内容在某些方面和佛教徒的观点不谋而合，他们的观点还为我的理论提供了延伸和细化的空间。于是我重新撰写了这几个章节。最重要的是，藏传佛教在很多层次上对我有所启发，既有经验上的也有智慧上的。我的这些进步也反映在这本书中。<sup>(19)</sup>本书所讲的并非佛教徒对情绪的看法，但其中的某些段落的确涉及了两种理念体系的交叉，以及那次讨论给予我的种种启示。

如今研究中最活跃的新领域是产生情绪时的大脑活动。<sup>(20)</sup>我的研究

成果多少获益于这方面的研究，但是目前我们对大脑的了解还不足以解决本书中涉及的很多问题。情绪影响下的行为的确是我们熟知的。情绪在日常生活中扮演了怎样的角色，我们运用已有的这些知识能够解决其中的一些主要问题。下面一章主要讲述，在对情绪化行为的已有研究基础上，我怎样分析来自不同文化背景的人在各种情绪影响下的行为方式，并且发现有哪些方法能帮助人们更好地理解自己的情绪。

本书内容是以我自己的研究以及其他人的成果为基础的，除了这些已经被科学证实的成果，我还会提到一些我认为可以成立但尚未得到证实的观点。本书涉及的一些问题，是希望改善自己的情绪生活的人应该知道的。在写作本书的过程中，我对情绪有了新的理解，希望我的书也能对你有同样的帮助。

第十九部分 不要讓我們的國家和社會淪為一個沒有心靈與思想的國家。同時我們要對這些道德文化有更深的瞭解，讓知識與行動並進，才能在這個時代中活出真我，活出真善美。這就是我們要追求的價值觀，是我們要尊重、而不只是利用。我們要尊重每一個人，尊重每個人的個性與選擇，尊重每個人的價值觀。

南華指出了幾個重要的問題：人與社會的關係、思想與行動的關係、道德與法律的關係。他認為，道德基於果報的人說其為好者報之以善，為惡者報之以惡；而法律則是獨立於道德之外的一種公權力，果報的說法是將道德

胡蘿蔔特

## 第2章 我们何时变得情绪化

通常情况下（对某些人来说一直如此），情绪对我们的影响是正面的，它激励我们为生命中重要的事情而努力，为我们带来各种各样的乐趣。然而有时，情绪也会给我们制造麻烦，也就是当我们出现不适当的情绪化反应的时候。不适当的情绪反应有如下3种情形：第一，我们感觉到和表现出来的情绪是对的，但是过于激烈，例如，担心是无可厚非的，但是过分担心就产生了恐惧。第二，我们的情绪是正常的，但是表达方式不恰当，例如，生气是很正常的，但是硬要保持沉默就是幼稚的行为，只能适得其反。在第4章中，我将介绍改变以上这两种不适当的情绪化反应（即过激的和错误的表达方式）的方法。在本章以及第3章中，我将介绍第三种不适当的情绪化反应，这种情形比前两种更难改变，造成的后果也更严重。也就是说，既不是过激的情绪化反应，也不是表达方式有问题，而是情绪本身就是不妥当的。问题不在于我们太害怕了，也不是以不当的方式表现出害怕，而在于我们往往事后才明白，当时根本没必要担心。

为什么会产生这些不适当的情绪？能不能彻底消除这些情绪诱因，比如排队时有人插到前列，我们能不能不生气？或者能不能改变自己的情绪反应，有人插队时，我们不生气，反倒觉得可笑或者表示轻蔑？如果无法消除或改变情绪化反应，那是否可以减轻情绪的强度，以免产生不适当的反应呢？

如果每个人对事情的反应都是相同的，每件事导致某人的情绪变化毫无二致，那就不会出现上述的问题了。事实显然并非如此：有人恐高，也有人不怕；有人因黛安娜王妃的去世而痛不欲生，好像失去了亲人一样，也有人对此置若罔闻。然而，有一些诱因会使人产生相同的情绪。例如，

险些发生车祸，每个人多少都会有些害怕。这是为什么呢？为什么我们每个人都有独特的情绪诱因，但又会在其他一些诱因之下作出共同的反应呢？如果自己所坐的椅子突然散架，几乎人人都会吓一跳；可是有人害怕坐飞机，有人却不怕。有一些诱因是共同的，正如有共同的表情来表现情绪一样。但与此同时，有些诱因的作用不仅有文化差异，还有个人差异。我们如何才能发现那些不想要的情绪诱因呢？这就是本章所要探讨的问题。我们首先要找到这些问题的答案，然后才能解决下一章中探讨的实际问题，即能否改变情绪的诱因。

这些问题都很难回答，因为我们既不能钻进别人的脑子里看个究竟，也不能总向别人询问他们在何时会因何种原因而变得情绪化（在后文里我会对此再作解释）。现有的大脑成像技术中有一种功能性磁共振成像法(fMRI)：把人脑置于一个磁力线圈中，仪器就能绘制出两三秒内的大脑活动图像。然而遗憾的是，对大脑中发生的情绪反应来说，两三秒的时间实在是太长了，因为情绪变化通常发生在不足1秒的瞬间里。即便fMRI解决了时间上的问题，它也无法为我们提供深入的帮助。因为它描绘的只能是大脑中哪些结构是活跃的，而不能说明这样的活动是什么。

目前还没有有力的科学依据能够提供最终答案，告诉我们情绪诱因在大脑中是如何形成的，以及能否彻底消除它们。解决这些问题或许还需要数十年时间。然而，我们可以对情绪化的方式和时间进行研究，并在此基础上作出一定的推测。我对这些推测的回答，或许能帮助我们更好地处理自己的情绪和应对他人的情绪反应。

我们不会对所有事情都作出情绪化的反应，我们不是无时无刻都处于情绪的操控之下。情绪时有时无。此刻我们有这样的情绪，下一秒可能就会心平气和、毫无情绪。有些人比较容易情绪化（在最后一章中将有所介绍），但即便是最容易激动的人也会有波澜不惊的时候。一些科学家断言，我们每时每刻或多或少都会有点情绪，但是过于细微的情绪我们是根本意识不到的，也不会对行为有任何影响。既然这些情绪细微到无法察觉，那么不妨认为有些时候我们没有情绪。（那些认为我们无时无刻都有情绪的人也承认，情绪是复杂多变的。因此他们也面临同样的问题，即我们为何会在某一时刻有这样的情绪，而在下一时刻又有了不同的情绪。）

既然我们不是每分钟都被情绪包围着，那么剩下的问题就是，我们为什么有时候会变得情绪化。最常见的情形是，我们感觉到（无论感觉正确与否）影响自己生活的重大事件（好事或坏事）正在或即将发生，这时情绪出现了。这不是产生情绪的唯一途径，然而却非常重要，或许可以说是最主要、最关键的情绪化途径，所以我们必须关注这一点。（后面我还将介绍另外8种产生情绪的途径。）这是一个相当简单但却非常重要的理念——情绪不断演进，使我们能够对日常生活中的重大事件作出快速的反应。

试想一下，你正在开车，突然出现一辆开得飞快的车，眼看就要和你的车相撞了。而你正和副驾驶座上的朋友聊得起劲儿，或者专注地听着广播里的节目。一瞬间，在你还没回过神来作出反应的时候，你头脑中的自我意识就会对这一情况进行分析，使你察觉危险的临近而开始恐惧。

某种情绪刚出现时，在几毫秒的时间里就会控制我们的语言、行为和思想。没有经过判断，你就会下意识地转动方向盘、踩刹车来躲避对面来车。与此同时，你的脸上会闪现恐惧的表情——皱紧眉头、瞪大双眼、嘴角咧向耳根。你心跳加速，出冷汗，双腿肌肉迅速充血。值得注意的是，即便没有别人坐在车里，你也会做出同样的面部表情，心跳也会加速，尽管你的身体不是因为突然的剧烈运动而急需加快血液循环。出现这些反应是因为，在进化的过程中有必要让别人察觉到我们正面临危险，同时也有助于我们在感到恐惧时作好逃跑的准备。

情绪为我们作好了应对突发重要事件的准备，不假思索就能作出反应。假如你不及时监控外界的危险信号，你就不可能在险些发生的交通事故中死里逃生。同样，假如你在事故即将发生的一瞬间还要有意识地思考应该如何应对，那么你也不可能生还。情绪会在你毫不知情的情况下及时处理问题。大多数情况下，就像在交通事故中那样，情绪的作用是正面的。

危险过后，你对刚才的情形还心有余悸。大约要过10~15秒，情绪才会渐渐平复，这个反应时间基本上是无法缩短的。情绪作用于我们的大脑，促使我们对刺激情绪的因素进行处理，同时，控制我们的心率、呼吸、出汗以及其他生理现象的神经系统也会因此发生变化，为不同的行为作好准备。情绪产生的信号同样会反映在我们的表情、脸色、声音和体态上。我们没有刻意选择这些变化，它们就这样发生了。

强烈的情绪通常来得非常突然，就像刚才的车祸事例中，我们在事后对整个情绪发生过程的记忆不会十分准确。你不知道大脑做了什么，它在判断对面来车可能带来的危险时经过了怎样的过程。你会意识到自己转动了方向盘，踩了刹车，但是可能不会注意到自己脸上闪过的表情。你也许能感觉到自己的身体产生了某些反应，但是你恐怕很难用言语加以形容。如果问你在聚精会神地谈话或者欣赏音乐的同时，如何还能察觉到危险临近，你也无法讲出来。你看不到或者无法主导拯救你生命的情绪过程。情绪有如此惊人的特质——能够在我尚未察觉的情况下，对种种情况作出反应——但情绪有时也会和我们作对，令我们做出不恰当的情绪化行为。后文会谈及更多这方面的内容。

如果这个过程稍微缓慢一些，我们也许就能够了解大脑是如何做到这一切的，我们也就能够回答本章中的这些问题。但是这样我们就不可能避免交通事故的发生，因为不可能及时作出反应。情绪在第一时间产生，它对外界环境的估量是相当快速的，也是无意识的。我们一定有一种自动的评估体系，随时监控我们周围的世界，随时发现与我们自身利益息息相关的事件。

如果对大脑中的自动评估体系进行深入的研究，我希望能够发现多种体系，而非一种。从现在起，我就要把它们称为自动评估体系群。<sup>\*</sup>

如今，几乎所有致力于情绪研究的学者都认同我所描述的情况：首先，情绪是我们对切身的重大事件所产生的反应。其次，情绪通常是突如其来，以至于我们无法弄清它们在大脑中是如何形成的。<sup>(1)</sup> 我的描述和目前大脑研究的成果相符。我们能够在很短的时间里完成相当复杂的评估过程，仅需几毫秒，而且是在完全没有意识的情况下。

现在我们可以重新描述第一组问题，即为什么情绪诱因既有人类共有的，也有因人而异的？自主评估体系群会对哪些因素敏感，为什么它们会

---

\* 30年前，我第一次提出自动评估体系群时，并没有指明它包括了哪些感官。它可能包括任何一种感官：视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉。我认为视觉是最重要的，但也可能是我的一种偏见。我总是对亲眼所见的事物格外敏感，因此，我对情绪的兴趣源自于对面部表情的痴迷。这里我们应该假定每种感官都向自动评估体系群输入信息。

对这些因素格外敏感？情绪诱因是如何形成的？这些问题的答案能够解释我们为何有时会变得情绪化。我们也可以了解为什么情绪有时会显得那么不合时宜，而有时又能对突发情况作出最恰当的处理，甚至能够挽救我们的生命。

这些答案还会告诉我们是否可以改变产生情绪的因素。举例来说，我们能否作出一些改变，这样当我们乘坐的飞机遇到气流时就不再提心吊胆？（飞行员们告诉我，他们已经做到了这一点，因为几乎每次遇到恶劣天气时，仪表都会提前发出警告。但是假如没有这些警告，他们是否同样会害怕？飞行员无法回答。但是空服人员告诉我，他们会感到一瞬间的恐惧。）还有，我们怎样才能不再有以牙还牙的冲动？这是一个无法实现的目标吗？也许我们所能做的只是改变自动评估体系群对某些因素的敏感程度。也许就连这一点我们都无法实现。稍后我们还会研究这些问题。

要想知道自主评估体系群会对哪些事件敏感，就要研究情绪出现的时间。我们了解的知识大多不是源于对人们情绪波动的现场观察，而是来自问卷调查的答案，即他们对某种情绪经历的记忆。哲学家彼得·格尔迪曾在他的书中称之为“事后合理化”。<sup>(2)</sup>这并不意味着这些信息没有价值。人们在问卷中给出的答案，就像我们在经历了某种情绪波动之后对自己的行为作出的解释一样，有可能是不完整的，也有可能是千篇一律的，因为这些答案已经经过了意识和记忆的过滤。问卷这种形式还存在一个问题，那就是人们愿意向别人透露多少。尽管如此，这些答案对我们的研究还是有些帮助的。

我从前的学生，现在已经成为心理学家的杰瑞·鲍彻曾在20世纪70年代<sup>(3)</sup>在马来西亚和美国作过这样的调查。数年后我的同事、心理学家克劳斯·谢勒和他的合作者们<sup>(4)</sup>在西方的8种不同文化中进行了类似的研究。他们都发现了关于情绪一致性的证据，即在不同的文化中，一些情绪诱因会激发同样的情绪。他们同时还发现，产生这些情绪的具体事件在不同文化中是有区别的。例如，无论人们来自何种文化背景，失去生命中重要的东西，都会诱发悲伤这种情绪。但是究竟失去什么会引发悲伤，在不同的文化中则不尽相同。

鲍彻调查过的一个马来西亚人曾给他讲述了一个故事：人们正准备为

一个重要的穆斯林节日做祈祷，而有个人由于想念远在家乡的妻儿而感到悲伤。他此刻正在丛林深处为保卫自己国家而战，在尽一个士兵的义务，因此不能和妻儿一起庆祝。谢勒的研究中也有一个事例，一个欧洲人这样讲道：“有些事情使我想起了在车祸中丧生的那位同窗。他是一位知名学者，一个很好的人。他的生命就这样悄悄地结束了！”这两个故事的主题都是失去，但是他们失去的东西有所不同。

我对自己的文化背景下的人——即美国人——进行的研究也显示，引发他们悲伤、愤怒、恐惧、厌恶等情绪的因素也各不相同。这并不是说绝对没有相同的因素。一些事情会让许多人产生相同的情绪——一个面目狰狞、手持棍棒的人，突然出现在黑暗的街道上，通常会让人感到害怕。但是我妻子非常害怕老鼠，而我就不怕。如果一家餐厅上菜很慢，我会发怒，而妻子就毫不在意。因此，我们又遇到了问题：自动评估体系群为什么既会对一些人人都有的、共同的情绪诱因敏感，又会对很多因人而异的、在同一文化背景下不尽相同的情绪诱因敏感呢？

带着这样的疑问，我们可以假设自动评估体系群会对两类情绪诱因产生反应。这些体系关注的可能是人人都会碰到的、与个人切身利益有关或者生死攸关的事件。每一种情绪的背后必然有这样一些在头脑中已经根深蒂固的诱因。它们可能是一种框架，一个抽象的轮廓，或者是一些简单的情景，例如，受到被伤害的威胁就会产生恐惧，而失去某个重要的东西则会令人悲伤。与此同时，我们头脑中储存的也可能不是这些抽象的概念，而是具体的事件。比如，失去某种支持或者面对着飞速撞向自己的东西时，我们就会产生恐惧。而失去所爱的人，和最亲密的人分离，无论在何时何地都会令人悲伤。目前的科学还不能解释我们如何在这类情绪诱因中进行选择，但这并不会影响情绪的产生。

在日常生活中，我们会遇到各种各样的事情，逐渐了解自己在何种情况下会产生恐惧、愤怒、厌恶、悲伤、惊讶或者喜悦的情绪。这些经验，再加上人类共有的与生俱来的应对方式，组成了我们自动评估体系群的评判标准。后天学到的东西或多或少地反映了我们头脑中已有的标准，是对这些标准的细化或者补充。自动评估体系群不是千篇一律的，要视各人的经历而定。20世纪60年代，当我对新几内亚的石器时代文明进行研究的

时候，我发现他们会因为被一头野猪攻击而感到恐惧。在美国的大城市里，人们害怕的往往是路上的劫匪。而这些情况都是由即将受到伤害所产生的威胁。<sup>(5)</sup>

在早些时候，我和同事威利·福理森在另一本书<sup>(6)</sup>中描述了在我们看来可以称之为人类共有的情绪诱因。心理学家理查德·拉扎勒斯后来也作了类似的论述<sup>(7)</sup>。他认为，从根本上说，情绪就是如何与他人相处，也就是他所谓的核心相关主题。在这一点上，我很赞同他的观点（当然，日出、地震这样非人力所能控制的事件也会影响我们的情绪）。“主题”这个词很恰当，因为这样我们就可以分别研究人类共同的主题，以及这些主题因个人经历不同而发生的变化。

设想一下，你坐的椅子突然散架了，在这样的情况下，自动评估体系群几乎不需要时间就能作出判断，因为这是一个主题。当这种主题因个人经历不同而发生变化时，自动评估体系群作出判断的时间就会稍长。主题的变化越大，评估时间就会越长，极端的情况叫做思考性评估<sup>(8)</sup>。在思考性评估中，我们进行有意识的评估，思考、斟酌所处的情况。假如一个人得知他所在的部门即将裁员，他首先会想到自己是否会被解雇，意识到这种潜在的威胁时，他也许会产生恐惧。他无法承受失业的后果，他需要工资来维持生计。这种事就和失去这个主题有关——正如我所说，这是产生恐惧的主题之一——但是它已经发生了很大的变化，这种情况下的评估就不再是完全无意识的，而是需要经过思考的。在这个判断过程中，他的意识就发挥了作用。

这些主题在个人头脑中的变体，个人的情绪诱因的产生原因显而易见。它们都是后天学习得来的，是每个人经历的反映（劫匪或者野猪）。但是，人类共有的情绪诱因从何而来呢？它们如何储存进我们的大脑，使自动评估体系群对其产生特定的情绪呢？它们同样是后天学习而来的，还是祖先留给我们的遗产、人类进化的结果呢？这是值得认真考虑的问题。因为这个问题的答案——人类共有的情绪诱因主题是怎样形成的——有助于解决我们能否改变或者清除情绪诱因的问题。然而可惜的是，我们没能找到有确凿证据的答案。下面我提出两种假设，我认为其中一种是正确的，我将说明理由。

第一种假设是，不仅主题的种种变化是后天学来的，而且主题本身也是后天学习的结果。由于很多不同的文化都出现了相同主题，因此这些主题一定是基于每个人或者几乎每个人都有的经验，即所谓的物种持续学习论。

以愤怒为例。每个人一定经历过这样的挫折：要做或者正在做某件事的时候，由于他人的介入而中断了。每个人也都知道，通过接近并且威胁或者袭击干扰源，有时就能成功排除干扰。这样的解释假定人类的基因里世代传承一种追逐目标的欲望、进行威胁或袭击的本能，以及从排除障碍的成功经验中学习的能力。如果我们认为这些欲望和能力是与生俱来的，那么我们就能预期，人们会学到对干扰源进行威胁或袭击通常有助于排除干扰。这样的行为会使心跳加速，让血液流向双手以准备袭击——这就是我们已知的愤怒的情绪反应。<sup>(9)</sup>

如果共通性的主题都是后天学来的，那么也许我们可以不去学习它们。如果愤怒是学来的，那么我们也许可以不去学习它。我开始研究时就抱有这样的想法。我认为情绪的各个方面，包括情绪的诱因，都是在社会生活中学来的。我对于面部表情共通性的研究结果，以及他人的成果，却都证明我当初的想法是错的。学习并不是情绪诱因的唯一来源。物种持续学习论不能解释，为什么先天失明的孩子和视力正常的孩子会有相似的表情；它也无法解释，哪一种表情是由哪部分肌肉完成的。例如，为什么高兴时嘴角会上扬而非下垂，而眼睛周围的肌肉会紧缩？为什么全世界的人都会这样表现，但在故意掩饰时可能就不这样了？物种持续学习论同样也无法解释我们近期的研究成果：产生愤怒、恐惧、悲伤和厌恶的心率、出汗、皮肤温度和血液流动情况的变化是不相同的（这些变化将在第4章中进行介绍）。这些发现迫使我得出了这样的结论：人类的进化过程对情绪反应的形成发挥了主要作用。如果事实的确如此，那么似乎进化过程同样对引发情绪的共通性主题有决定意义。这些主题与生俱来，而不是后天形成的；只有变化和扩充这些主题是后天习得的。<sup>(10)</sup>

显然，自然选择决定了我们生活中的很多方面。想想与其他手指相对的大拇指，其他动物的前肢都不是这样，为什么人类会有这样的特征？也许远古时，我们的某些祖先由于基因变异而有了这样的大拇指，这个特征

使他们在繁衍子孙和狩猎生活中更加得心应手，因此在下一代中就有了更多他们的子孙，如此世代相传直至每个人都有了这样的大拇指。大拇指就是自然选择的结果，现在已经成为我们遗传基因的一部分。

同理，遇到干扰时能积极反应并排除干扰的人，或者能很明确表现意图的人，在争夺食物或者配偶的时候更容易取胜。于是他们就繁衍更多的子孙，随着时间的推移，每个人都有了这种愤怒的主题。

以上对共通性主题的两种解释（物种持续学习论和进化论），不同之处在于主题的产生时间。进化论指出，这些主题（以及我将在以后各章中介绍的其他主题）是在人类的进化过程中逐渐形成的。而物种持续学习论则认为，愤怒主题的某些部分（追求目标的欲望）是在进化过程中出现的，但是其他部分（用威胁或袭击排除障碍）是在个人的生活中学习得来的。仅仅是由于人们学到了相同的东西，这些主题就成为人类共有的。

我相信，自然选择一定对情绪诱因这个关键环节发生了作用。我们有一种与生俱来的敏锐感，能够察觉与人类生存休戚相关的事情，就像我们的祖先在捕猎和采集时，对环境很敏锐一样。自动评估体系群时刻注意着周遭的环境，尽管我们往往意识不到，而它们涉及的主题就是人类的进化过程中自然选择的结果。

瑞典心理学家阿恩·欧曼<sup>(11)</sup>作了一系列出色的研究，为这一观点提供了有力的证据。他指出，在人类的进化史中，蛇和蜘蛛几乎一直都是危险的动物。一些祖先很快认识到它们的危险性，从而逃过了毒物之口，其子孙后代才得以繁衍。而另外一些较慢学会躲避蛇和蜘蛛的祖先则很少存活下来。根据他的推断，假如我们在进化过程中真的已经对曾经威胁人类生存的事物产生了恐惧，那么，今天的人应该能够很快认识到：蛇和蜘蛛比花朵、蘑菇或者其他几何物体都可怕得多。这正是他的研究结论。

欧曼在实验中用电击（学术上称为非条件刺激，因为对情绪的刺激不需要任何认知前提），来配合一个与恐惧相关的刺激（蛇或蜘蛛）或与恐惧无关的刺激（蘑菇、花朵或者其他物体）。与恐惧相关的刺激只要和电击配合使用一次，人们再次见到蛇或蜘蛛时，即使没有遭受电击也会产生恐惧，而与恐惧无关的刺激必须和电击配合使用多次，才能使人们在见到蘑菇、花朵或者其他物体时，虽然没有遭受电击仍然能产生恐惧。经过一段时间

以后，人们对花朵、蘑菇和其他物体已不再恐惧，但他们还是不能摆脱蛇和蜘蛛的阴影。<sup>\*</sup>

显然，如今我们依然害怕蛇和蜘蛛，因此是否能用进化论来解释欧曼的实验结果呢？如果可以，那么在今天的社会环境下，人类对其他危险事物，例如枪炮和电源插座的反应就应该与见到蛇和蜘蛛一样。然而欧曼没能证实这一点。要人们把恐惧和枪炮、电源插座联系起来，所需要的时间几乎和花朵、蘑菇、其他物体相同。枪炮和电源插座出现得太晚，自然选择还没来得及把它们列入人类共同的情绪诱因当中。<sup>(12)</sup>

达尔文在他极具前瞻性的著作《人类与动物的情绪表达》中曾经描述了他对一条蛇所做的实验。这个100多年前的实验和欧曼近期的研究很相似。书中说道：“在动物园南非大毒蛇馆的厚玻璃外面，我把头靠得很近，决心当蛇攻击我时决不后退。但蛇真的攻击时，我的决心已化为乌有，我大吃一惊，快速向后退了一两米远。面对着这种从未经历过的想象中的危险，意志和理智显得无能为力。”<sup>(13)</sup> 达尔文的经历告诉我们，再理智的头脑也敌不过与生俱来的对恐惧这个主题的反应。稍后我还要进一步探讨这个问题。

我们尚不能确定，在没有任何经历的前提下，这些主题能否产生作用，成为情绪诱因。在欧曼的研究中，蛇和蜘蛛使人害怕，是因为之前的经验，人们在第一次面对它们的时候并不害怕。只要有一次令人不快的接触，他们就成了恐惧的诱因，但是这次经历必不可少。也许事情并不总是如此，因为达尔文曾写道，他第一次见到蛇的时候就很害怕。实际上我们不用过分在意某种情绪主题的形成是否需要提前认知，或者另一些主题无需提前认知就会对我们产生影响。无论怎样，我们毕竟已经从人类繁衍生息的经验中获益了，能对生死攸关的事情迅速作出反应。

我承认，情绪最与众不同的特性之一在于，刺激情绪产生的诱因不仅受个人经历的影响，而且与人类进化的历史有关。<sup>(14)</sup> 正如理查德·拉扎

---

\* E. O. 威尔逊关于人对蛇的恐惧的看法和我很相似。虽然他没有把这个问题列入情绪研究的范畴，但是这和我所提出的情绪资料库是一致的。（参见兰登书屋1998年《协调性》一书，特别是第136~140页。）

勒斯所说，情绪是“时代智慧”的反应，这不仅仅是情绪的主题，还包括人们对情绪的反应。自动评估体系群所关注的，并不只是会对个人的生活产生重要意义的事件，还有在我们的祖先靠采集捕猎为生时就曾经有过重要意义的事件。

有时我们会对一些曾经重要但如今已无关痛痒的事情作出情绪反应。通过自动评估体系群对已有的情绪主题加以补充和细化的工作，我们在很小的时候就已经开始了——有人从婴儿时代开始，有人从孩童时代开始。小时候，我们也许在被激怒、受惊吓或者感到厌恶时有过不得体的表现，但是如今作为成人，我们不会再那样做。在刚刚开始对情绪诱因有所了解时我们会犯错误，这很可能是因为当时我们的认知系统还没有完全建立。但是，儿时学到的东西，往往比后来认识到的更加顽固、更难以消除。（这个假设与很多心理疗法相同，并且有一定的研究依据。）

自动评估体系群很强大，在我们意识不到的情况下，随时监视着周围的事件主题和变体是否与我们的切身利益有关。如果把自动评估体系群比做一台计算机，那么它会在周围的环境中，随时寻找能够与储存在大脑中的情绪警戒数据库中的资料相匹配的目标。这些资料中一部分是人类在自然选择过程中记录下来的，另一部分是个人经历的产物。<sup>(15)</sup>

要记住，自然选择记录下来的并不一定就是情绪诱因，也可能是有助于某种诱因尽快在数据库中建立起来的因素。很多心理学家在进行相关但又有所不同的研究，即自动评估体系群是怎样对一个新的事件进行判断的，用我的话说，就是该事件是否与情绪警戒数据库中已有的资料相符。我怀疑他们的观点是否可信，因为他们的结论大多基于人们的描述，没有人真正了解大脑在进行自动评估时是怎样运作的。他们的研究为人们理解自身情绪化原因提供了很好的模型。但是，他们的主张和我在本章中介绍的使人变得情绪化的原因没有直接关系。

情绪警戒数据库随时开放，而非一直封闭，随时随地都有信息补充进去。<sup>(16)</sup> 在日常生活中，我们遇到新的事件，自动评估体系群对它们进行识别，如果和数据库中已有的主题或主题的变体相关，就会产生相应的情绪。心理学家尼克·福里吉达强调，这里所说的主题的变体，往往不是先前直接经验的结果，而是看起来和我们所关心的事情有关的新的刺激因素，即

他所谓的“关注”。<sup>(17)</sup>

因为不用再为已经成为情绪诱因的那些事件分神，我们就可以考虑很多其他的事情。（如果全神贯注地等待可能即将发生的、会影响情绪的事件，那么这就是精神分裂症征兆；稍后我会对此加以说明。）一旦我们学会了开车，就可以不假思索地操控车子，而把注意力放在交谈、听广播和思考问题等。需要左转弯时，不关收音机也知道应该走哪一条道。而且，即使出现险情，我们往往也能作出正确的判断。这就是情绪的最大功能之一，也是我们需要情绪的原因。

但不幸的是，情绪反应有时也会不合时宜。假如我们到了异国他乡，那里的人们习惯在路的另一侧行驶，这时下意识的反应也许就会害死自己，因为在进入环形道路或者转弯的时候，我们有可能作出错误的判断。这种情况下，我们既不能聊天，也不能听广播。我们必须聚精会神地防止下意识行为的出现。有时我们会觉得自己身处另外一个“情绪国度”，一个自动评估体系群不能适应的环境。这时，我们的反应往往有失妥当。

假如自动评估体系群的反应速度不是快到难以置信，糟糕的情况就不会出现了。如果它们能慢下来，也许不再像现在这样有效，但至少我们能够意识到自己是如何变得情绪化的。如果我们认为某种情绪不合适，对我们不利，那么意识就会对这个过程作出判断，在情绪出现之前阻止它。然而自然选择没有给我们这样的机会。假如在人类进化史上，缓慢的体系比迅速的体系更有用的话，我们现在决不可能有这种快速的、无意识的自动评估体系群。

尽管情绪通常产生于自动评估体系群，但它并不是唯一的途径。现在让我们来看看另外8种诱发情绪的途径。通过这些方式，我们更有可能决定自己是否有必要变得情绪化。

有时情绪的出现需要进行思考性评估，这时我们会有意识地斟酌情况，但是我们不清楚这意味着什么。随着情况进一步清晰，或者我们的理解慢慢深入，问题就解决了；如果情况符合情绪数据库中的资料，自动评估体系群就会接手下面的工作。如果情况不明确，自动评估体系群不能及时作出判断，思考性评估就要发挥作用。假设你遇到了一位女士，她滔滔不绝地谈论自己的生活，你既不明白她为什么要说这些，也不知道她的重

点是什么。你对她的话进行思考，想找出这些话和你究竟有什么关系。忽然，你意识到她对你的工作构成了干扰，这时你的自动评估体系群开始运作，于是你就感到恐惧或者愤怒，或者其他类似的情绪。

作出思考性评估需要付出代价——那就是时间。而自动评估体系群则会为我们省下这些时间，它能够而且通常也的确拯救我们于危难之际，这就是因为它能够节省思考性评估所需的这一点点时间。

思考性评估也有积极的一面，它使我们能够在情绪出现之前对其诱因作出反应。<sup>\*</sup>要做到这一点，我们必须对自己最突出的情绪诱因了如指掌——即在生活中对情绪有最显著作用的那些共同主题的变体。第5章至第9章中将介绍这些主题以及常见的变体，帮你找到自己的和周围人的最显著诱因。了解情绪显著诱因之后，我们就能够通过适当的努力，防止它们对外界的事件作出错误的判断。

假如你感到悲伤或痛苦是源自一点细微的迹象，它显示你的女友想甩掉你，因为她发现了你内心认为自己一钱不值。在时间允许的情况下，你可以用思考性评估来推翻这种认为自己将要被抛弃的判断。这并非易事，但至少可以尝试一下，让自己不至于陷入悲伤和痛苦的深渊而无法自拔。更何况也许她根本没有这种想法呢。思考性评估为你的思维留出了更多的空间。你因此有机会认识到，如何有意地防止对发生的事情作出错误的判断。

当我们回想起过去的某些情景时也会变得情绪化。我们也许有意记下了这些情景，并且在头脑中一遍遍地再现，努力想了解当时究竟发生了什么，或者为什么会发生那样的事，或者当时能不能作出不同的反应。也许这种记忆并不是我们刻意选择的，它们出其不意地在我们头脑中闪过。无论这种记忆是怎样出现的，是刻意还是巧合，它可能不只包括当时的情景

---

\* 我曾经与藏传佛教徒讨论了所谓的“破坏性情绪”以及佛教僧侣为摆脱这种情绪所作的努力。我从中得到了这样的印象：僧侣找到了一种能够替代自动评估的反应。经过年复一年的修炼，他们似乎已经在大多数情况下避免产生任何情绪，或者避免情绪化言行，不对他人造成伤害。在今后我希望能对此进行研究，了解他们是如何做到的，并且是否有可能通过其他方法在短时间内取得这种效果。

和发生的事情，还包括我们当时情绪化的反应。我们也许能再次体会到当时的感觉，或者产生不同的感觉。例如，一个人有可能对自己当时的恐惧感到厌恶，再次想起时只有厌恶而不再恐惧了；或者我们有时只能记起当时的情景，但是再也不会有同样的感觉；又或者，每当我们回想起某个情景时，都会同时想起当时的感觉。

我和罗伯特·利文森曾做过一个实验，用记忆来刺激情绪，以便研究表情和生理反应在每种情绪中的表现。我们原以为，受试者面对着摄像机，浑身上下接满了测量心率、呼吸、血压、出汗和皮肤温度的各种线，可能很难回忆起过去的经历。然而恰恰相反。大多数人似乎非常渴望有机会重现和重温从前的情绪经历。一有机会，一些人甚至会立刻表现出情绪。

我们从中选出了一些共通性的情绪，让人们回想自己相应的情绪经历。例如，关于悲伤，就要让他们回忆一个很亲密的人去世时的情景，并请他们再次表现最伤心的一刻，尽可能地回忆起不幸刚发生的感觉。

在简短指示还未说完的时候，受试者的生理反应和主观情绪，甚至一些人的面部表情都发生了变化。这并不奇怪，因为每个人都有过被回忆触动情绪的经历。我们在事先无法确定，人们在回忆起某种情绪时的表现，是否与最初产生情绪的表现相似。实验证明的确如此。回忆起的场景，即使不能使我们马上重温当时的情绪，也会让我们有机会重新建构生活中的事件，从而改变引发我们情绪的因素。

另外一种引发情绪反应的途径是想象。如果能够想象一些情景使自己变得情绪化，那么我们也许就能削弱一些情绪诱因的作用。我们可以在头脑中演练或试验对事件的不同反应，让它们不能再影响我们的情绪。

谈论过去的情绪经历同样能使人产生情绪。我们可以向引起某种情绪的当事人描述自己的感觉，以及为什么会有这样的感觉，也可以告诉朋友或者心理医生。有时仅仅是描述情绪就能让我们重温当时的感觉；我们在实验中让受试者这样做了，的确产生了预期的效果。<sup>(18)</sup>

重温经历过的情绪是有益处的。这样我们或许有机会了解事情可以有不同的结果，或者能赢得聆听者的理解和支持。当然，有时重温过去的情绪也会遇到麻烦。你以为自己能够心平气和地和配偶谈一下几天前的小误会，但结果却发现，你再一次暴跳如雷，甚至比前一次的反应更强烈。即

使你的初衷是好的，这样的事情还是有可能发生。大多数情况下，我们无法控制自己何时会变得情绪化。而且当我们很激动时，通常就会表露在脸上，配偶也会因为我们再次发怒而生气。

假设你告诉朋友，兽医说你的爱犬即将病死，让你痛不欲生。讲述这件事情本身就会使你重新回忆起当时的悲伤，你的朋友在听你倾诉时也会感到悲伤。这很正常，虽然并不是你朋友的狗，也不是她失去了她的爱犬。我们每个人都能体会别人的感受，受到别人情绪的影响。这就是情绪产生的第六种方式——目睹别人的情绪反应。

但情况并不总是这样：如果当事人与我们无关，和我们没有共同之处，我们就不会对他的遭遇感同身受。而且有时我们目睹了别人的情绪反应，却有完全不同的感觉。例如，我们也许会对他的愤怒或恐惧不屑一顾，也可能因他们的暴怒而感到害怕。

不一定只有我们的朋友遭遇到不幸才会让我们感同身受。有时也许是一个完全不相识的人，也没有面对面的接触，也许是在电视、电影或者报纸书籍上认识了这个人。毫无疑问，我们因为得知他人的不幸遭遇而产生情绪，但是令人惊叹的是，文字在人类历史上出现很晚，竟然也能触动人的情绪。我设想，是我们的头脑把文字转化成了情绪、图像、声音、气味，甚至是味道，从而这些影像就和其他事件一样，经过自动评估体系群的处理，触动了我们的情绪。如果能阻止这些影像的生成，我相信文字本身无法激发人类的情绪。

有时我们会从别人那里得知，什么时候应该害怕、愤怒或喜悦等。这种象征性的方法通常是年幼时从大人那里听来的，而且，传授者越是言传身教，其影响力就越大。我们还留意到，身边重要的人会因为什么事而变得情绪化，从而不知不觉地就把他们的情绪诱因变成了我们自己的。如果母亲患有人群恐惧症，那么孩子也有可能产生同样的恐惧。

很多人在写到情绪时都会谈到违背社会规范，即自己或他人违反重要的社会规范时我们会有怎样的感觉。<sup>(19)</sup> 我们或许会愤怒、厌恶、不屑、羞愧、自责、惊讶，甚至喜悦或者满足。这取决于违规者是谁，以及他违反了什么规范。规范当然不是全世界通用的，甚至在同一文化或民族内部，其规范也不尽相同。例如，当代美国社会中的年轻人和老年人，对性行为

的适当及方法有不同看法。从小到大，我们都在不断地学习社会生活的规范。

最后一种情绪产生的方式是新奇的、出乎意料的。我是在和威利·福理森研究分析面部动作时发现这一点的。为了弄清脸部肌肉是如何改变面部表情的，我们自己做出了一系列不同面部动作的组合，并拍摄下来。我们从单一肌肉的运动开始，一直做到6块肌肉同时动作。这样做并非易事，但是经过数月的练习，我们终于做到了，而且拍下了多达万种的面部肌肉运动组合。随后我们研究了这些录像带，分析出来每种表情是由哪些肌肉运动构成的。（这些研究成果后来成了分析系统的基础，即我在第1章中提到的脸部运动编码系统<sup>(20)</sup>。）

我自己做出某些表情时，强烈地感受到了某些情绪。不是所有的表情都能产生这样的效果，只限于我们发现的人类共通的那些表情。我问福理森是否也遇到了这样的问题，他的回答是肯定的，他在做出某些表情时也产生了情绪，而且通常都是令人不快的情绪。

几年后，鲍勃·利文森在我的实验室里待了1年的时间。他似乎毫不介意在安息日里待在旧金山的实验室里，帮助我们检验这个近乎疯狂的想法，即刻意做出来的表情也能够使人的自律神经系统发生变化。其后的10年间，我们完成了4个实验，其中一个是在一个非西方文化中进行的，即西苏门答腊岛上的米南卡包。当人们依照我们的指令做出某些肌肉运动时，便会出现生理变化，而且大多数人都感受到情绪。同样，并不是所有的面部动作都能使人不由自主地产生情绪。只有在作出那些人类共有的表情时，才会出现这种情况。<sup>(21)</sup>

在另一个专门针对微笑的研究中，我和理查德·戴维森（一位研究大脑和情绪的心理学家）共同发现，做出微笑的表情会使大脑产生喜悦的情绪变化。但并不是任何一种微笑都有些作用，而只适用于那些真正代表喜悦的微笑（见第9章）。<sup>(22)</sup>

在这项研究中，我只要求人们做出特定的一些面部动作。但我相信，假如请他们发出代表每种情绪的声音，也能得到相同的结果。对大多数人来说，故意发出代表某种情绪的声音比做出表情更难。不过，我们还是找到了一位女士来进行这个实验，果然如此，通过她的声音和表情都得到了

相同的结论。

制造情绪，通过刻意做出的表情来刺激生理变化，恐怕不是人们通常体验情绪的方式。但是也不像我们最初想象得那样罕见。爱伦·坡在《失窃的信》中这样写道：

每当我们想知道某个人究竟有多聪明、多愚蠢、多善良或者多恶毒，或者他究竟在想些什么的时候，我就会在自己的脸上做出尽可能准确、尽可能像他的表情，然后拭目以待，看自己在这样的表情之下会有怎样的想法。

以上我介绍了9种产生或改变情绪的途径。最普通是通过自动评估体系群的运作完成的；第二种途径从思考性评估开始，最后再以自动评估结束；对过去情绪经历的回顾是第三种途径；想象是第四种；谈论过去的经历是第五种；体会别人的情绪是第六种；别人教给我们何时应该情绪化是第七种；违反社会规范是第八种；最后一种是主动做出某种表情而产生相应的情绪。

本章中我们已经了解了情绪是如何产生的。在下一章中，我们将进一步研究在何时、因何种原因为何难以改变情绪化的诱因。其中包括怎样才能在自动评估体系群诱发情绪时、加入意识的作用，因为在这种情况下言行失态，往往让我们追悔莫及。

## 第3章 改变情绪诱因

“要创造良好的家庭环境，必须从改善家庭成员的情绪入手。家庭成员的情绪状态，直接影响着家庭的和谐与幸福。因此，作为家庭成员，必须学会控制自己的情绪，保持积极、乐观的心态，才能营造一个温馨、和谐的家庭氛围。”这是《家庭教育》杂志上的一段话。这段话道出了一个重要的道理：家庭成员的情绪状态，直接影响着家庭的和谐与幸福。因此，作为家庭成员，必须学会控制自己的情绪，保持积极、乐观的心态，才能营造一个温馨、和谐的家庭氛围。

走近悬崖边时，我们都会感到害怕，尽管眼前清清楚楚地围着一道栅栏防止有人意外失足。路是不是很滑或者栅栏是否结实，这些并不重要，我们一样会心跳加速、手心出汗。尽管我们清楚根本没什么可怕的，但恐惧仍挥之不去。即使大多数人能够控制自己的行动，保证自己不迈过小路，但最多只敢用最快的速度看一眼山下的迷人景致。尽管客观上并不存在危险，我们还是会感到身处险境。<sup>(1)</sup>

在悬崖边行走的经历表明，知识通常无法超越自动评估体系群对所产生的情绪的判断。在情绪已经产生之后，我们也许能够意识到情绪是不必要的，然而情绪仍在持续。我认为，这类诱因要么是人类进化过程中形成的情绪主题，要么是后天习得的，与主题很相近。当后天习得的诱因与主题有较大差别时，意识才有可能干扰情绪产生的过程。换言之，如果关注的对象和主题相去甚远，我们有意识的选择才有可能超过自动评估体系群的判断。

情绪战胜知识还有另一种更重要的方式。情绪会使我们忘记所有的知识，在心平气和时人人都有的常识，在情绪化时都消失得无影无踪。一旦被某种不合时宜的情绪牢牢控制住，我们就会情绪化地判断周围发生的事情，而忽略了自己所有的常识。

情绪会改变我们看待世界和判断他人行为的方式。我们不会对自己的情绪提出质疑，相反，只会坚持自己的看法。我们会用适合自己当时情绪的方式评判周围的事物，把情绪视为理所当然并继续保持下去。在很多情况下，这有利于我们集中精力解决眼前的问题或者摆脱险境。但同时也会产生负面影响，在某种情绪的控制之下，常识会被忽视或者大打折扣，让

我们察觉不到自己失态，也会让我们忽略或者轻视本来可以接受的、但与这种情绪不相符的新信息。换句话说，情绪令我们集中精力并指引我们的行为，但也会降低我们应有的处理外界新信息和利用已有知识的能力。<sup>\*</sup>

设想一下，某人因为在众目睽睽之下遭到羞辱而暴跳如雷，在暴怒之下他根本无暇顾及对方的话是否真的在羞辱他。对触怒他的人已有的了解，以及对侮辱本身的理解，此刻都视而不见。只有能够为自己的愤怒提供支持的常识，才会发挥作用。即便触怒他的人当即解释或者道歉，当事人恐怕也很难让这种信息（对方已经道歉这一事实）当时就对其行为产生影响。

我们会有一段不反应期，期间思维无法让不适合、不能支持情绪的信息发挥应有的作用。假如这种不反应期很短暂，仅有一两秒钟，那么它通常利大于弊。在那一瞬间，它让我们集中精力解决眼前的问题上，调动最有用的知识指导瞬时行动，同时为下一步行动作好准备。假如不反应期持续太长时间，几分钟甚至数小时，就会出现不适当的情绪化行为或者其他的问题。过长的不反应期会扭曲我们对自己和外界的看法。<sup>(2)</sup>

在交通险情中，我们一旦躲过了对面来车就不再恐惧，很快就会意识到危险已经过去了，然后等待着心跳和呼吸恢复正常，这一般需要5~15秒。但是，有时我们面对的不是立刻就能消失的险情，假如某人担心下背疼痛是肝癌的症状，因此感到恐惧。在情绪不反应期，他会拒绝接受任何与自己想法相反的外界信息，忘记他昨天曾经帮朋友搬动家具，而这才是他背痛的原因。

设想一个普通的家庭场景：清晨上班之前，吉姆告诉妻子海伦，他很抱歉临时有点事情，所以不能接女儿放学了，而要海伦去接孩子。海伦很不高兴，声音尖利、满脸怒气地回答：“你为什么不早点告诉我？我已经和一个下属定好今天下班后开会了！”海伦的反应是无意的，她其实并不想生气。之所以会这样，是因为自动评估体系群把丈夫的话解释成干扰她实现预定目标的障碍（一个和愤怒相似的主题），以及丈夫根本不为她考虑。

吉姆从海伦的声音和表情中感觉到她生气了，但是他认为海伦不应该

---

\* 这里我所要说明的和心理学家杰瑞·福多的信息封闭很相似，即一些我们已知并储存进大脑的信息，在不符合我们对外界事物的评判方式时，就会被暂时屏蔽起来。

为此生气。他也被激怒了，通常愤怒也会激起愤怒。他反驳道：“你为什么要生气？我没有提前告诉你，是因为老板几分钟前才打电话通知我，下班后有个紧急的部门会议我必须参加。”于是海伦意识到吉姆并没有毫不顾及她，她没必要因为这样无法预计的无心之过而生气。但是如果她还处在不反应期之中，那这就会成为一场艰难的斗争。她的怒气需要发泄。或许她会下意识地说出最后的气话：“那你也应该第一个告诉我！”或者她还能控制自己不再乱发脾气。

如果海伦能够接受吉姆提供的新信息，那么她对吉姆这种做法的理解就会有所改变，不再认为他丝毫没有顾及自己的感受，从而平息怒气。但是也有很多原因会延长不反应期，使海伦继续生气，不因吉姆的解释而改变看法。也许她昨晚睡眠不好，也许近来的工作压力很大，她正无力招架，于是都发泄在了吉姆身上。也许他们已经因为一些问题争吵了好几个月（比如是否再要一个孩子），而海伦对吉姆自私的态度积愤已久了。也有可能愤怒在海伦的性格里占支配地位。（我将在第6章中介绍对具有敌视他人的人格所进行的研究。）还有可能是海伦正在把过去生活的某个片段移植到此刻的情景当中，那个充满情绪的片段，在她脑海里一遍又一遍地重演。

这样的片段里通常有一群人，其中有移植这个片段的当事人，有其他一些相关的主要人物，也有过去曾经发生过的一些情节。不是所有人都会把和现实毫不相关的情绪片段移植到现实的情景中。心理分析理论的传统解释认为，当人们有尚未化解的、尚未彻底表达出来的情绪，或者表露过但没有达到预期效果时，就会出现这种片段的移植。这些片段会扭曲现实情况，引发不适当的情绪化反应，并且延长不反应期。

假如海伦是家里的小女儿，她的哥哥比尔很霸道，经常对她呼来喝去。如果这样的经历在海伦心里留下了深刻的烙印，而她的父母又站在比尔一边，认为她小题大做，那么她就可能经常把“我受到支配”的情绪片段移植到类似的情境（即使只有最细微的相似点）。海伦最在意的就是不受别人支配，以至于有时并没有人支配她，她也会有被支配的感觉。海伦并不是有意移植这些片段。她是个聪明的女人，从亲朋好友的反应里，她也察觉到了自己似乎有这样的误解和过激反应。但是处在不反应期当中，她对此无能为力。她甚至意识不到自己正处于不反应期当中。只有在事后回忆起

当时的情景时，海伦才能意识到自己的行为有些失常，而感到后悔。她也试图把所谓“我受到支配”的情绪诱因从自己的情绪警示资料库里删除。假如能够消除这种诱因，她的生活就会更加美好；她就不会长时间愤怒，也不会任由自己的情绪来扭曲他人的动机。

很多人都希望自己情绪化的行为加以控制。他们求助于心理医生的原因之一，就是希望不再对某些事情产生过分的情绪反应。但是任何人都不会想要彻底消灭自己所有的情绪，否则生活就会变得黯淡无光，不再丰富多彩、趣味盎然，甚至可能变得危险。

恐惧会保护我们，我们之所以死里逃生，就是因为能够不假思索地对潜在的威胁作出自卫反应，厌恶让我们不至于沉迷于毒害身体和精神的活动中而无法自拔；痛苦和绝望使我们得到他人的帮助；就连愤怒——这种被大多数人唾弃，希望改变的情绪——对我们也是有益的。当我们遇到阻碍的时候，愤怒会对别人和我们发出警告，这种警告有时会引起变化，当然有时也会使对方同样愤怒。对不公平的愤怒促使我们改变世界，维护社会正义。

我们真的希望消除所有这些刺激因素吗？不会激动，没有感观上的喜悦，不能为自己和子孙后代的成就自豪，也不会因生活中的新奇事物而兴奋，那我们的生活还有什么意思？情绪不是可有可无的附属品，更不是我们必须摆脱的毫无用处的退化器官。情绪是人类生活的核心，它让生活生气勃勃。

与其彻底消除所有的情绪，大部分人更希望有选择地改变自己对某些情绪诱因的反应，有时恨不得把储存在情绪警示资料库里的某个情绪诱因、某一系列诱因、某个片段或者关注的东西彻底删除。然而不幸的是，目前还没有确定可靠的证据来证明我们能够完成这样的工作。

心理学家约瑟夫·里窦是最早对大脑和情绪进行研究的学者之一，前不久他这样写道：“对恐惧的学习就像条件反射的形成一样，这种学习很有弹性，并且事实上代表了一种无法忘记的学习<sup>(3)</sup>……学到的恐惧难以消除，这种性质具有正反两面的意义。显然，大脑保留对过去与危险相关的刺激和情况的记忆，对我们是很有益的。但是这些潜在的记忆通常由于受到伤害而产生，在日常生活中，它们会在我们根本不需要的时候突然介

人……”<sup>(4)</sup>

我写这一章时，有幸与里窦谈论了这个问题，并深入探讨了他这番话的确切意义以及他对这个观点有多大把握。首先，我必须指明，里窦所指的仅仅是后天学来的情绪诱因，也就是我说的主题的变体。我和里窦都认为，那些在进化过程中产生的主题是无法忘记的，就像出生在实验室里、从没见过猫的老鼠，在第一次看见猫的时候也会害怕。这是与生俱来的主题，不需要任何后天的学习。这些主题对情绪产生的影响有可能被削弱，但决不会彻底消失。然而，我们能否消灭那些主题的变体，即那些在生活中渐渐学到的情绪诱因呢？

不必了解里窦研究大脑时所运用的具体技术，但是有必要知道，当某种情绪诱因已经形成时，当我们已经学会了对某事产生恐惧时，我们的脑细胞之间就建立起了新的联系，即里窦说的细胞联结。那些包含了已有的情绪诱因的细胞联结，似乎是我们已认知的东西的永久性生理记录。它们组成了情绪警示资料库。然而，我们可以学习来斩断这些细胞联结与情绪化行为之间的联系。情绪诱因的确会形成特定的细胞联结，但是细胞联结与情绪化行为之间的联系，至少可以被暂时切断。我们会感到恐惧，但是可以不表现恐惧。我们还可以学会切断情绪诱因和细胞联结之间的联系，从而不让情绪诱因刺激我们的情绪，但又保留细胞联结，不清除资料库，以便日后恢复联系。在某些情况下，如果我们受到了这样或那样的压力，这些情绪诱因可以重新活跃起来，并与细胞联结连接，从而重新产生情绪反应。

尽管里窦的研究仅限于恐惧，但是他认为，愤怒和痛苦绝对也是如此。这和我本人的以及我观察到的他人的经历相符，因此我假定，他的发现同样适用于其他情绪，甚至有可能包括正面情绪。 \*

---

\* 然而并非所有令我们产生情绪的事物都是条件化的结果。福里吉达指出，一些刺激情绪的因素“与在特定的刺激下产生过令人愉快或不快的后果没有太大关联。”情绪产生自“推断出的结果或原因……失去工作、受到批评、察觉到被忽视或轻视、被表扬以及违反规范的行为（与我们坚守的价值观相悖的行为）都或多或少地和它们所预示的愉快或不快的条件相关，从而使我们产生情绪”。我认为这些都是人类共有主题发生变化的例证，虽然它们已经相去甚远。

神经系统不允许我们轻易改变情绪诱因，或者切断情绪诱因和细胞联结之间的联系。情绪警示资料库是一个开放的系统，新的变化可以随时输入进去，但是一旦输入就不允许轻易抹去信息。情绪体系会不断接受诱因，而不是排除它们，从而让我们能够不假思索地采取行动。生理结构决定了我们不能轻易介入这些过程。

让我们回过头来再看看前文中的交通险情案例，看看里窦的研究如何说明在试图改变情绪诱因时会发生什么。每个司机都会有这样的经历，当你坐在副驾驶座上时，如果有一辆车迎面撞过来，你会下意识地把脚踩向刹车踏板的位置，尽管那里并没有踏板。踩刹车就是我们学到的害怕撞车的反应。不只是这种反应——踩刹车——是学来的，这种情绪诱因同样也是学来的。我们的祖先并没有汽车。迎面驶来的汽车并不是主题，而是学到的主题的变体。我们很快认识到，这种危险与恐惧的主题很相近——某物迅速进入我们的视线，似乎要向我们撞过来。

尽管大多数人坐在副驾驶座上时，遇到危险时会下意识地踩向根本不存在的刹车踏板，但驾驶教练则学会了克服这种反应。他们能这么做，也许是因为他们虽然同样会感到恐惧，但是可以不作出生理反应。（我认为，即便这样，他们的表情或者声音仍然会泄露他们的恐惧。）或者是他们学会了切断情绪诱因（汽车忽左忽右地驶向他们）和大脑中针对这种诱因形成的细胞联结之间的关系。<sup>\*</sup>也许他们恰到好处地调整了情绪诱因和细胞联结之间的联系，只有真正遇到危险时，才会产生恐惧，踩刹车的自我保护反应才会被激活。但是如果他们整夜失眠，或者还在为早上和配偶吵架心事重重，在这种情况下，他们还是会下意识地踩向踏板，正如那些没有受过这种训练的司机的反应一样。情绪诱因、细胞联结和反应之间的联系没有被彻底切断，只是被削弱了。

在本章余下的部分中，我将介绍如何削弱情绪诱因的作用，无论它们是直接在特定条件下形成的，还是间接地通过与某些主题的联系形成的。

---

\* 可以通过检测他们在这种情况下的生理变化，来确定他们究竟是怎样做的，但是这一点在此并不重要。

在下一章中，我将介绍如何削弱情绪事件和我们的情绪反应之间的关系。这两者都不容易做到。下面让我用另一个例子来说明如何做到。

假设有一个男孩，就叫他提姆吧，他的父亲喜欢逗弄他。父亲虽然只是拙劣地模仿了提姆的表演，但这种行为深深地刺伤了提姆。于是很早，也许5岁之前，提姆的情绪警示资料库里就输入了这样一个片段：被一个强大的人蔑视和羞辱。慢慢长大之后，提姆会对外界的嘲弄迅速产生愤怒，即使别人只是无心之举。而他的父亲觉得这很有趣，进而奚落他竟会为一个玩笑而失态。于是20年后，一旦别人像在嘲笑他，提姆就会立刻怒目而视。这并不是说提姆常常乱发脾气，事实上，假如他不需要在别人对他开玩笑时努力控制自己反击的冲动，那么他就能生活得更好。

有6种各不相同的因素决定了我们是否能有效地给自己的情绪降温，降低其显著性，削弱情绪诱因的作用，缩短不反应期，也就是忽略所有不符合自己情绪的信息的时间。第一个因素就是它是否和主题很接近。一个后天形成的诱因和主题越接近，想削弱它的作用就越困难。例如公路愤怒，它非常接近主题，而不是学会的主题的变体。我将用下面的例子进行说明。我们系主任每天开车来学校的途中，都要经过两条路合并的一个路口。虽然没有明文规定，但是大家都会遵守规矩，两条路上的车依次进入这一条大路，但有时也会有人加塞抢在他前面。这时系主任就会感到义愤填膺，尽管这无关紧要，顶多晚几分钟到学校罢了。而在工作中，假如哪个员工对他努力已久并十分重视的计划提出批评，他却很少发怒。为什么他会对不起眼的小事动怒，而放过真正重要的事情呢？

这是因为司机的行为代表了几乎人人共有的、进化中形成的愤怒主题，即在实现某种目标时遭到阻碍，不是言语而是他人身体行为的介入。司机的不礼貌行为比同事的批评更接近这个主题。（有人也许会奇怪为什么公路愤怒在今天似乎越来越普遍，我认为这种现象一直都存在，只是过去的交通不像现在这样紧张，而且媒体以前也没有对此进行报道，没有引起注意而已。）

现在把这些理论应用在提姆的问题上。假如提姆的诱因跟主题相距较远，那么他也许就可以比较容易地削弱这个诱因。仅仅是被父亲的言语嘲笑，距离主题还比较远。假如他父亲不使用言语而是用肢体，用双臂挡住

他的去路来逗弄他，那么提姆长大成人之后就很难削弱这种诱因的作用了。

第二个值得考虑的因素，是当前出现某种诱因的情景与最初形成这种诱因时的情景有多相近。如此不顾情面地嘲笑提姆的是他的父亲——一个强壮的、掌权的男性。而被一位女士、同伴或者下属嘲笑就不如被他的男上司嘲笑更接近最初的情景。因此，提姆在受到男性上司以外的人嘲笑时，就比较容易抑制住自己的情绪。

第三点就是该诱因是在什么年纪形成的。据我们推断，诱因的形成时间越早，削弱其影响就越困难。部分原因是，在我们年幼时，对任何情绪诱因引发的反应的控制能力发育还不完全。因此，即使其他因素都相同，与成年以后形成的诱因相比，幼年形成的情绪诱因往往和更强烈的情绪反应联系在一起。还有一部分原因是，幼年很可能（一些发展心理学家和所有心理分析师都这样认为，并且现在越来越多的学生对大脑和情绪的研究也提供了证据<sup>(6)</sup>）是每个人的人格和情绪世界成形的关键时期。在这个关键期学到的东西印象更深、更难改变。在这个时期形成的诱因往往会造成较长的不反应期。

最初情绪的强烈程度是第四个关键因素。诱因初次形成时引发的情绪越强烈，其影响就越难被削弱。如果被嘲笑的感觉是轻轻掠过的，而不是非常强烈的；如果被羞辱、对自己丧失信心的感觉、失去权力的愤恨很轻微，而非那么强烈。那么，给这个诱因降温就会相对容易。

某种情绪经历的密度是影响诱因的强度和坚信度的第五个因素。所谓密度，是指短时间内重复出现的、产生强烈情绪变化的、令人无法抵挡的情绪经历。假如提姆曾在一段时间内反复遭到残酷的、激烈的嘲讽，那么这个诱因就很难消除了。我认为，如果最初的情绪经历是强烈的、高密度的，在以后遇到相似的情形时，出现的不反应期就会比较长，当事人在最初的几秒钟之内，意识不到自己作出了不恰当的反应。如果最初经历的情绪非常强烈，即便密度不高，没有不断重复，也会延长诱因引起的不反应期。

第六个因素是情绪方式。<sup>(7)</sup> 我们每个人在情绪反应的速度、程度以及恢复的时间上都各不相同。过去的10年间，我一直在研究这些问题。（在结论中，我将讲述除速度、强度和持续时间之外的情绪方式的其他4个方

面。)有更快的、更强烈的情绪反应的人，往往更难削弱某种诱因的作用。

让我们来考虑一下，提姆怎样才能削弱这种遭到嘲笑的诱因的作用。他要做的第一步，就是找出究竟是什么使他生气。他或许还不知道，被强势的人奚落是他经常发怒的原因。自动评估在几毫秒的时间里，在他还没有意识到的情况下，就作出了反应，他根本不知道是什么激怒了他。也许他认为是嘲笑本身，但是他并不知道，只有被比自己强势的人嘲笑他才会如此激动。他或许也没意识到，这与童年时代父亲对他无情的嘲讽有关。提姆也许会为此辩护，认为自己并没有生气，或者无法接受父亲曾经如此残酷对待自己这个事实。至关重要的第一步，就是他必须意识到自己的确愤怒了，意识到自己身体内部发生的变化(在第6章分析愤怒时将介绍如何做到这一点)，并且了解自己的这种行为对他人的影响。

我们假设，提姆认识到了自己时常没来由地发火，但是不知道原因是什么。提姆下一步要做的，就是对他产生愤怒的全过程进行记录。他要记下自己发怒的场合，包括自己意识到的和别人告诉他的。他必须尽量记录下发怒前所发生的事情的所有信息。朋友或者心理医生或许能够帮助提姆，通过这些信息分析出他为什么会被普通的嘲弄理解为羞辱并且为此发怒。希望当他想到这里的时候，能够意识到他把记忆中被父亲嘲笑的可怕记忆移植到了现实生活中。我不能肯定，如果提姆想削弱这种诱因是否一定要认识到这一点，也许更有效的办法是让提姆认识到他对嘲笑的反应太过强烈了，他不该总把嘲笑和恶意的侮辱等同起来。

对提姆来说最简单的办法，似乎就是尽量避免一切有可能遭到嘲笑的场合。这就意味着他不能在公司的任何晚宴上出现，因为在这种场合下他有可能被嘲弄，他必须避免出席任何可能受到嘲弄的场合。相比而言，还是设法削弱这种诱因对他的影响较为可行。

提姆必须认识到，他总是认为自己遭到了嘲笑，无论是他凭空想象的，还是别人没有恶意的玩笑。他必须学会重新评估嘲弄的动机。如果反复这样考虑，他的情况就会有所好转。<sup>(8)</sup> 在每次遭到嘲弄之后，他可以进行反思，认真考虑除了恶意羞辱之外，别人嘲笑他可能有其他原因。一段时间之后，他就能在更短的时间里，对相同的情况作出重新评估。他还可以学会如何认识何时自己有可能被嘲笑，尽量不把这种简单的嘲笑理解为冒犯

或者恶意的羞辱。久而久之，嘲笑就不再是一触即发的愤怒诱因了。或者至少提姆能够认识到，遭到嘲弄是他的愤怒诱因，只有在受到真正的羞辱时才有必要愤怒，那么他就能够学会在生气时更好地控制自己的情绪。<sup>(9)</sup>（第4章将更详尽地介绍如何控制情绪反应。）

如果上述的建议都无济于事，如果情绪诱因顽固不化，不断制造难以控制的情绪反应，那么就要考虑其他的措施。心理治疗就是其中之一，但是据我的经验来看，它通常只能让人们认识到某个情绪诱因以及自己植入现实的某些片段，而无法真正削弱这种诱因的影响。此外，还有行为治疗以及冥想训练。<sup>(10)</sup>

假设提姆已经找到了这个诱因，花费了一定时间来分析在哪些情况下他会无中生有地认为自己被嘲弄了，并且练习对情况进行重新评估，把嘲笑视为一种玩笑，而非冒犯或者恶意羞辱。让我们进一步假定，这些训练比较容易完成，因为在年幼时，他在数月中仅仅遭到有限的几次嘲弄，并且每次都没有对他产生太大的影响——低强度、低密度。同时我们还要假定，提姆本身脾气并不暴躁。那么，现在当别人嘲弄他的时候，提姆已经很少再痛苦地挣扎于愤怒的边缘了。但是愤怒的情况还有可能发生，尤其是当提姆处于易怒的心境中时。

在这里，一定要把情绪和心境区分开来。每个人既有情绪，也有心境。尽管二者都和感觉有关，但是它们还是不同的。最明显的区别，就是情绪往往比心境短暂。心境有时会持续一整天，有时也可能是两天，而情绪可能只出现几分钟，甚至几秒钟。一种心境就是一段细微的、持续的情绪状态。心境焦躁不安时，我们随时都处在轻微的烦躁当中，随时可能发怒。心境忧郁时，我们处在轻微的沮丧当中，随时可能变得很伤心。不屑一顾的心境包含了厌恶和蔑视的情绪，欣喜或激动的心境包含激动和喜悦，忧虑的心境则意味着恐惧。

心境会产生特定的情绪。烦躁时，我们会抓住一切机会发泄愤怒，认为整个世界都允许甚至要求我们怒气冲冲。平常不会令我们生气的事情这时也会激怒我们，而且我们一旦发怒了，其激烈程度和持续时间往往都超过我们不烦躁时的情况。心境并不会通过表情和声音表现出来。而我们之所以能看出某人心境不佳，是因为我们看到了这种心境中的情绪的表现。

心境降低了我们的适应性，让我们对周围发生的细微变化不那么敏感，扭曲了我们的理解和反应。情绪同样有这样的效果，但是只要不反应期不持续太久，它们就只能在一瞬间发挥作用，而心境则会持续几个小时。

心境和情绪的区别还在于，一旦产生了某种情绪并且我们已经意识到了，通常能够找到导致这种情绪的原因。但是我们很少能对自己的心境作出解释。心境似乎就是偶然出现的。也许早上醒来就带着某种心境，或者在临近中午时分毫无征兆地忽然发现自己心事重重。心境有可能是由于某种自动的、影响神经系统的化学物质造成的，但是我认为，高密度的情绪经历同样会引发某种心境。频频发怒会导致焦躁不安，同样，接二连三的喜悦也会产生兴奋的心境。这样，我们就知道自己为什么会有这样的心境了。

前面我曾经提到过，情绪是生活的必需品，我们不希望彻底消灭一切情绪。但是我决不认为，心境对我们来说是不可或缺的。<sup>(11)</sup> 心境可能是我们情绪结构的偶然产物，而不是进化的结果，因为它们有适应性。<sup>(12)</sup> 心境会缩小我们的选择范围，扭曲我们的思想，使我们难以控制自己的行为，而且通常是毫无根据的。也许你们会反驳我，认为由高密度情绪经历导致的心境有助于我们为更多相同情况的发生作好准备。或许的确是这样，但是我认为，心境带来的负面影响远远大于正面作用。如果可以选择的话，我会选择没有任何心境，只带着情绪生活。如果可以摆脱烦躁和抑郁的心境，我愿意连欢乐的心境一并放弃。然而，我们没有选择的余地。

即使经过艰苦努力已经削弱了某种诱因，当我们处在与之相关的心境时，还是会导至前功尽弃。假如提姆心境烦躁，那么遭到嘲笑时，他就会再次发怒。这不只是里窦所说的：压抑状态再一次把诱因和情绪联系起来。特定的心境也会造成同样的后果。即便某种诱因已经被削弱，已经不能激起某种情绪，但是当心境作祟时，它就有可能再次发挥作用。

即使我们不会因为某种心境而变得脆弱，很多人还是难免有时会因为克服不了的诱因产生情绪。下面一章将介绍无意识的情绪反应，以及我们怎样才能控制自己在情绪影响下的行为。

## 第4章 情绪化的行为

你马上要参加一次有老板出席的会议。你不知道他要和你谈些什么，不知道会议议程。这次会议不是你召集的，老板的秘书安排日程的时候只告诉你“这次会议很重要”。你所作出的反应（你会不会表现出自己的恐惧、愤怒或者沮丧，你会不会保持表面上的冷静装做漠不关心；你会说些什么，做些什么）对结果有至关重要的影响。你能信得过自己的情绪化反应，或者相信自己在必要的时候能够控制情绪化反应吗？还是你需要喝杯酒或者吃片安定来缓解情绪？

被某种强烈的感情控制住时，我们很难避免情绪化反应。情绪通常是最好的向导，能够指导我们的言行切合一定的情况，然而这种向导也不是万无一失的。我们有时也希望不因为自己的情绪而说错话，做错事。但是，假如我们真的可以把一切情绪都暂时封闭起来，也许会带来更坏的结果，周围的人或许觉得我们格格不入，或者更糟糕，觉得我们冷酷无情。<sup>\*</sup>要体会自己的情绪，还要关心周围发生的事情，同时避免过于情绪化的行为，有时是非常难做到的。有些人遇到的问题却恰恰相反：他们有情绪，也确实关注了这些情绪，但是他们的表达方式不尽如人意，或者根本不表达出来，这时别人就会觉得他们过于自制了。

我们不能选择自己情绪化时的表情、声音、行为或者言语，就像没办法选择何时会变得情绪化一样。但是我们可以学着缓和情绪化的行为，以

---

<sup>\*</sup> 近来利用肉毒杆菌素注射减缓衰老的方法就是这样，接受注射者面部表情变得僵化，看起来没有活力没有情绪，结果事与愿违，因为没有活力的人也就失去了魅力。

免事后追悔莫及；我们可以试着控制自己的表情，以防自己言行失态。同样，假如我们因过分自制而让人觉得冷酷无情了，我们也可以学着不要过分控制自己的情绪。假如能选择产生什么样的情绪，能选择用什么方式表达情绪，那么我们就能把情绪表达得更有建设性。

我们可以衡量怎样的情绪化行为才对我们有利。<sup>(1)</sup>我们必须把情绪控制在一定程度之内，要与当时发生的事件相称；我们必须在适当的时候表达出来，既要配合情绪诱因又要适合周围的环境；我们还要以适当的方式表达，避免对任何人造成伤害。<sup>\*</sup>我承认，这都是非常抽象的概念，但它们确实说明了，我们为什么有时会对自己的行为追悔莫及。

第3章介绍了刺激情绪的诱因以及如何削弱这些诱因的作用，以免让自己变得情绪化。但是，假设这种方法失败了，某种情绪已经出现，这时的问题就是：我们能否有选择地说话和做事？当我们处在情绪不反应期——在这段时间里，无法接触到能够改变这些情绪的信息——我们不会克制自己的情绪。在情绪的影响下，我们的所有言行似乎都有必要，而且合乎情理。

假如我们试图控制自己的言行，那么这将是一场有意识的抑制和无意识的情绪行为之间的斗争。对于情绪波动特别频繁、程度特别激烈的人来说，这场斗争会更加艰难。有时我们所能做的，只有离开现场。对一些人来说，在某些情绪控制下，即便离开现场都是非常困难的。通过练习，缓和自己的情绪化行为会变得容易一些，但是仍然需要时间、注意力和理解力。何时以及用何种方式削弱情绪诱因的影响是由很多因素决定的，同样，我们何时能够有效地缓和自己的情绪化行为，也取决于一系列重要因素。如果失败了，也不足为奇，每个人都有失败的时候，应该采取一些措施从失败中吸取教训，以后尽量不再犯相同的错误。

那么，怎样缓和情绪化行为？失败之后又如何吸取教训？在开始讨论这两个问题之前，必须首先确定我们要缓和的是什么。答案就是情绪化行

---

\*有一个例外。如果有人对我们或者他人的生命构成了威胁，在不可避免的情况下，我们在愤怒之下对那个人造成伤害是可以理解的。

为本身——表情信号、动作以及内在的生理变化，同时还要理解这些情绪化的行为是如何出现的，以及怎样才能介入这一过程。首先我们来研究这些信号，它们是情绪的外在表现。

别人表现出来的情绪信号，往往决定了我们对他们言行的解读。别人的情绪表现同时还会激发我们的情绪，进而影响我们对他们的言语、动机、态度和目的的理解。

在上一章中我举了海伦的例子。她对丈夫吉姆的行为感到不满，因为他要海伦当天下班后去接孩子放学。海伦当时的回答是：“你为什么不早点告诉我？”假如她的声音不那么尖利，表情不那么严肃，吉姆也许就不会被激怒，哪怕她说得很重的话。稍微温和一些的方式可以是“要是你早点告诉我就好了”，或者“出什么事了，你怎么没早点告诉我”。后面这种说法会让吉姆知道，她已经理解，他一定是出于某种原因，不得已才这样做的。但是即便言语不激烈，只要她的声音和表情泄露了内心的不满，就不会达到很好的沟通效果。

即便海伦什么也没说，她脸上的表情也有可能已经告诉吉姆：她生气了。因为情绪不是私密的。大多数情绪都有明显的外在表现，足以让他人意识到我们的感受。相反，思想则是完全私人化的。如果不在思考中注入情绪，那么没有人会知道，我们是在想自己的母亲、一个错过了的电视节目，或者如何改变网络股票投资。别人根本无从知晓我们是否在思考，更不用说思考的内容了。情绪则完全不同。尽管每个人情绪的表现程度不同，但是情绪绝对不会无形无声。从我们的言语和表情上，别人就能体会出我们的感觉，除非我们能够不动声色地压制自己的情绪。即便这样，也有可能流露出情绪的蛛丝马迹，给别人以暗示。<sup>(2)</sup>

我们并不总是希望别人对我们的情绪了如指掌。即便是最开朗的人，有时也希望将自己的感觉隐藏起来不让人知道。海伦也许本来不想让吉姆发现她恼火，但是就算她什么都不说，脸上的表情也会出卖她。每种情绪产生时，我们或多或少都会有所表露，这是人类进化的一部分。这大概是因为，在我们人类的进化过程中，不用有意识地选择是否要做出什么信号来宣告我们的感觉，会更有利于生存。对海伦来说，一点点不满的表情就足以让吉姆为此作出解释：“我知道这样会让你为难，但是我没有办法；

刚才在你洗澡的时候，我才接到老板的电话，通知我要召开紧急会议。”知道吉姆这样做是迫不得已的，海伦的怒气也许就会平息。但是，如果像第3章描述的那样，海伦还对其他的事情耿耿于怀，或者她把过去被哥哥压制的记忆片段移植到了现实生活中，她就会继续愤愤不平。

情绪信号系统的另一个显著特点是，它时时刻刻都是“开放的”。它随时准备好，把我们的每一个感觉公之于众。设想一下，假如它有一个控制的开关，我们需要它的时候就“开”，不需要的时候就“关”，情形又怎样呢？首先，我们就无法保护孩子。如果当时这个系统是“关闭”的，孩子何时需要帮助，何时不需要，我们就不得而知了。我们是否要等到孩子长大了，恳求他们把系统“打开”呢？朋友之间、爱人之间，甚至同事之间也会出现严重的问题：“请问你现在是否打开了你的情绪信号系统？”如果得知我们不想透露自己的情绪，那么除了一些仅与我们有最低级的利益交换的人，例如卖晨报的，此外还会有谁愿意和我们打交道呢？

幸好我们没有这样的选择权，而且，尽管我们的确有能力控制情绪信号，但是这种控制往往也不是随心所欲的。当然，一些人控制力教强，他们甚至可以完全隐藏自己的情绪。这或许是因为他们的情绪没那么激烈，或许他们在控制情绪方面胜人一筹。约翰·高特曼和罗伯特·利文森发现，眼看着妻子暴跳如雷却面无表情、无动于衷的丈夫，其实生理上正经历着翻江倒海的情绪过程。<sup>(3)</sup> 面无表情本身就是一种情绪信号，是被震慑、自觉没有能力或者不想处理眼前问题的表现。尽管没有进行这样的实验，但是我相信，通过仔细研究就会发现，在进入面无表情的状态之前，或者就在面无表情的时候，极细微的表情或者声音变化仍会流露出当事人的恐惧或者愤怒。

情绪信号几乎和情绪同时出现。举例来说，感到沮丧时，声音自然就会变得低沉而无力，同时眉头也会皱起来。如果一种情绪是慢慢地在几秒钟之内形成的，那么信号可能就会更明显，或者很快出现一连串信号。这些信号清晰地表明了情绪何时开始，同时也能在一定程度上，说明它们何时会结束。情绪一旦出现，就必定表露在声音上，但是面部表情的变化就很难说了。我们能够断定某个人已经不再有刚才的那种情绪，是因为我们已经听不到带有那种情绪色彩的声音，也看不到那样的表情了，或者我们

又听到和看到了另一种情绪的表现。

重要的是，我们不能通过情绪信号判断它的来源。也许我们能够看出一个人在生气，但是他的怒气从何而来就无从知晓了。也许是因为站在他面前的我们，或者就是他自己，又或者是他刚刚想起的与我们毫不相关的什么事。有时，根据当时的情形，我们能够即判断出他生气的原因。假如你要对儿子说：“小约翰，今晚别跟朋友一起去看电影了，你要留下来照顾你的小弟弟。因为保姆今晚不能来了，而我和你爸爸必须参加一个晚宴。”如果小约翰看上去很生气，大概就是因为你打乱了他的计划。也有可能约翰是在责怪自己为什么要如此在意这件事，为什么要如此失望。尽管这种说法不太现实，但是毕竟不是不可能的。

我们一定要避免重犯“奥赛罗式的错误”。<sup>(4)</sup> 在莎士比亚名剧中，奥赛罗指责妻子苔丝狄蒙娜和卡西欧有染。由于对丈夫不忠，苔丝狄蒙娜即将被处死，奥赛罗要她在临死之前做忏悔。苔丝狄蒙娜恳求奥赛罗把卡西欧找来证明她的清白。奥赛罗告诉她，卡西欧已经被处死。苔丝狄蒙娜意识到再也无法洗脱自己的罪名，奥赛罗一定会处死她。

苔丝狄蒙娜：唉。他被出卖了，我也完了。

奥赛罗：闭嘴，荡妇！你竟敢在我面前为他流泪？

苔丝狄蒙娜：啊，请惩罚我吧，我的陛下，但不要处死我！

奥赛罗：滚开，荡妇！

奥赛罗错不在于他没有体会到苔丝狄蒙娜的感受；他知道她的心中充满痛苦和恐惧。他错在认定情绪的来源只有一个，认为苔丝狄蒙娜是在为情人的死而悲痛，为他们二人的奸情被揭穿而害怕。他根本没有想到她的痛苦和恐惧还有其他的原因，就这样处死了她；他没有想到这些痛苦和恐惧是由于一个纯洁的妻子发现丈夫被嫉妒冲昏了头脑，而她终究难逃一死，而且将永远无法证明自己的清白。

要避免重犯奥赛罗的错误，就必须抵住诱惑，不妄下结论，要为一种情绪设想出尽可能多的原因，不要一意孤行。恐惧的来源有很多种。昧心的人害怕被揭穿，正直的人也会害怕被人误解。<sup>\*</sup>这两种恐惧看起来很像。

情绪信号提供了重要的信息，表明一个人有怎样的情绪以及他接下来会怎样行动，但是可能性绝对不只是一个。在极度恐惧之下，一个人除了选择逃跑或者躲藏之外，还有可能选择战斗。

让我们从最简单的情绪信号——面部表情开始研究。本书第1章已经介绍了，我通过研究确定了7种人类共通的、有着不同面部表情的情绪：悲伤、愤怒、惊讶、恐惧、厌恶、蔑视和愉悦。对于这些词语我无需定义了，只需要说明一下蔑视。尽管我们都认识蔑视，但是毕竟在英语中这不是个常用词。蔑视是一种胜人一筹的感觉，是优越感，通常是道德上的优越感，也有可能是面对智力、体力等比自己差的人时产生的感觉。蔑视会使人产生快感。

每一种情绪的名称——悲伤、愤怒、惊讶、恐惧、厌恶、蔑视和愉悦——各自代表了一系列的相关情绪。比如愤怒，按照程度的不同，包括了从烦恼到暴怒的各种情况，依种类的不同，又可以分为愠怒、愤恨、义愤和冷愤怒等。由于程度不同而在同一系列情绪中产生的变化，会清晰地反映在人的面部表情上，但是同组中不同种类的情绪是否具有各自独特的面部表现，目前的科学研究还不能确定。

现在的科学研究通常把愤怒、恐惧、厌恶、悲伤和蔑视归为一类——即消极情绪——与积极情绪相对。由于惊讶有时积极，有时消极，因此通常不对它归类。但是这种简单的一分为二的方法存在两个问题。第一，它忽视了所谓的消极情绪之间存在的重大差别：这些情绪的诱因、人们的感受，受到情绪控制时人们的言行、表情和声音信号以及他人对此作出的反应都是不同的。第二个问题在于，这些所谓的消极情绪有时候也会使人愉悦。有些人会觉得愤怒地争吵是一种享受，还有很多人喜欢为悲剧电影失声痛哭，这只是两个例子。另外，打趣某人会带来所谓的积极情绪，但有时也是很残忍的，比如嘲讽。我认为，只有对情绪的每一个细节都认真研

---

\* 这是任何测谎仪都面临的一个重要问题。通过提高仪器的精确度，测谎仪尽量减少无辜者对被误判的害怕表现。但它并不能非常精准，人们已经逐渐认识到，无辜者和有罪的人所表现出的害怕可能相差无几。

究之后，才能确定对当事人来说，这种情绪是愉快的还是痛苦的。

快乐一词本身就有问题，不快乐也是一样，它们的意思并不确切。在第9章中我们将会看到，快乐的情绪也有很多不同的种类。举例来说，打趣的快感和如释重负的快感就有天壤之别，就像它们和恐惧、愤怒有很大差别一样。快乐的情绪只有一种面部表情：微笑。不同种类的快乐或许在面部表情的持续时间上有所区别，但是快乐最先是通过声音信号表达出来的，而非面部表情。

声音是另一种情绪信号系统，它和面部表情系统同样重要，但是又有着有趣的区别。<sup>(5)</sup> 当一个人站在我们面前时，他的面孔通常是可见的，除非当地有带面具或面纱的风俗，不过这种风俗已经越来越少见了。声音是一种可以间断的系统，在我们希望的时候可以完全关闭。我们不能彻底隐藏自己的表情，这是人们为什么更喜欢用电话交流的一个原因，因为可以避免面对面的接触。（当然电话交谈还有其他的好处，比如不用考虑着装问题，或者在听电话时还可以偷偷做其他的事，等等。）E-mail更进一步方便了我们，既不用听别人说，也不用说给别人听，于是声音就不可能泄漏我们心中的想法，我们也无需当即作出反应。有人会特地趁对方不在家的时候打电话，这样就可以在电话答录机上留言，不过万一对方接听了电话，又会怎样呢？

我相信萨尔文·汤姆金斯所说的：每当一种情绪产生时，我们都会下意识地表现在声音上——不同的情绪中声音会有所不同——我们可以轻易地消除这种声音迹象。然而，一旦某人开口说话，就很难保证不从声音中流露出蛛丝马迹。

处在某种情绪状态下时，很少有人能够不露痕迹地模仿出另外一种情绪状态下的声音。做到这一点需要很好的演技，演员之所以能够不露痕迹，往往是因为他们通过回忆过去的某件事情真正产生了所要表演的那种情绪。另一方面，假装一种表情比较容易，我的研究也表明，没有进行过表情识别练习的人很容易被虚假的表情蒙骗。<sup>(6)</sup> 声音通常不会传递假的信息，只有不说话时声音才不传达任何信息。和声音相比，表情往往更容易传达虚假的情绪信号，因为我们不能彻底关闭表情系统。即使默不作声地聆听，细微的情绪变化偶尔也会流露出来。

表情和声音的最后一点不同在于，当我们忽略了某人发出的情绪信号时，声音会吸引我们的注意力，而面部表情只有在注视的时候才看得到。假如没有声音来传递情绪信号，只有表情能够显示出人的感觉，那么婴儿离开看护人视线范围的时候就会非常危险。如果总要看婴儿的表情才知道他是否安然无恙，那将会带来很大的麻烦。在正常情况下，婴儿的哭声代表了饥饿、疼痛、生气、害怕或者喜悦，看护人即便不在身边，也会被哭声吸引过来，这样看护人就可以在照看婴儿的同时做很多其他的事情，只要能听到婴儿的声音就可以了，用计算机术语来说，这就是多任务化。

声音如此重要，然而与面部表情相比，我们对声音传递情绪信号的方式却知之甚少。我的同事及研究伙伴克劳斯·谢勒是研究声音与情绪的带头人。他的研究表明，情绪的声音信号和表情信号一样，是人类共通的。<sup>(7)</sup> 谢勒还在研究：声音信号是通过什么的变化来表达各种情绪的。对声音的研究成果比面部表情的研究成果少得多，部分原因在于，这方面的研究工作相对少一些；另外，很难以一种大家都接受的方式，来描述代表各种情绪的声音。要了解面部表情提供的情绪线索，最好的方法就是利用照片、影片或者录像。同样，要了解声音，最好的办法就是听到声音。此外，对大多数人来说，通过语言描述来想象一种表情比想象一种声音要容易。下面的章节会介绍目前对声音情绪信号的研究成果，还将展示各种各样的表情图片。

不仅面部表情和声音可以传递情绪信号，情绪对生理行为的刺激也是可以察觉的。我认为，这些表现也是人类共通的，尽管对此的研究还不够。这里我会作简要的介绍，因为与表情和声音相比，生理变化对我们来说是比较陌生的。生气和某些类型的愉悦情绪会使人产生冲动，向刺激情绪的事物接近。恐惧时，人因受到生理刺激而愣在原地一动不动，希望不被发现；如果这样做不能奏效，就会掉头逃跑。厌恶也会产生类似的冲动，但是不会这样强烈，试图逃跑的欲望似乎没有躲避攻击性物体的欲望那么强烈。举例来说，一个人看到攻击性物体时可能会转过身去，但当味觉或嗅觉受到刺激的时候，他就会感到恶心甚至呕吐。

在悲伤而不是痛苦时，所有的肌肉都会不听使唤。泄气和消沉也会反映在身体的姿势上，并且没有任何行动。蔑视时，我们会居高临下地看待

事物。惊讶或者激动时，我们会对刺激这种感情产生的事物目不转睛。欣慰时，整个身体都会放松下来。因触觉而产生喜悦时，我们会向刺激情绪产生的事物靠近，因其他感官产生而喜悦时，我们会把自己转到刺激来源的方向，尽管有时只能用注视来表示。观察运动员在完成一项高难度动作时的表现，我们能够发现，当一个人为自己的成就感到自豪时，总会产生某种行动的冲动，而且通常表现在双手上。极度兴奋状态下的笑声会产生重复的身体动作，同时伴有笑痉挛。

以上这些行为冲动<sup>(8)</sup> 在学术领域都不能被称做信号，因为它们不是在进化过程中为了清晰地传递信息而专门形成的。我在此这样描述，是因为它们能够为我们提供情绪的信息。这些冲动都是不由自主的，跟表情和声音信号一样，但是它们或许更容易掩饰。和表情和声音信号一样，生理反应也是人类共通的，是与生俱来的，我们无需再学习。

情绪化时产生的其他反应都是后天习得的。这些反应很可能会受到不同文化背景的影响，或者因人而异。后天习得的言行，是我们不断积累的人生经历（和判断）的结果，源自我们对每种情绪诱因的理解和对情绪诱因事件的应对。学习那些和与生俱来的、不由自主的情绪行为相似的行为，往往比较容易和迅速。例如，对于恐惧来说，学习一种带有后退的表现或者含义的行为会比攻击性行为更容易。但是任何行为方式都有可能因为某种情绪而建立起来。一旦学会，这些行为方式就像与生俱来似的，自觉地发挥作用。

我们可以有意地加以干涉，克服或者用其他行为来取代这些反应和行为，或者干脆不采取任何行动。这种干涉也有可能是不由自主的，出于某种已经熟知的习惯，而不是刻意进行的。面对妻子的愤怒，选择面无表情、无动于衷的人，并没有经过考虑，不是刻意选择，就这样做了。无论是刻意的还是受某种习惯的驱使，在情绪十分强烈的时候，对其表现或者行为进行干涉都很难。对于大多数人来说，预先阻止一种情绪的产生，要比彻底掩盖某种情绪流露于表情和声音容易得多。我认为原因在于，我们自主控制身体（骨骼）肌肉的能力相当强大，否则在紧要关头就无法做出那些复杂又困难的动作来挽救自己的生命。的确，我们对语言和身体其他部位肌肉的控制能力远远超过对脸部肌肉和声音器官的控制。

我们的一些行为不由自主，不受意识控制，而由自动评估体系群决定。但这并不意味着，这些行为就是人类进化的产物，是人类共通的。习惯是后天养成的，它会不受意识影响地发挥作用。要了解某种情绪的出现会引起多少变化，我们就要知道，在最初的一两秒内，往往会有与生俱来的表情和声音反应，以及先天和后天学到的行为反应，同时还有其他看不见也听不见的变化。

到这里，我已经描述了当人们变得情绪化时能观察到、听到或者注意到的变化。而一系列内在的生理变化，同样有某些可见可闻的信号。我和罗伯特·利文森研究了自主神经系统(ANS)在情绪过程中的变化，例如，有时我们能够看到或者闻到的出汗，能够听到的呼吸，以及看不到的心脏活动和皮肤温度。通过研究我们发现，在每种情绪中，自主神经系统都有不同的反应方式，也就是前面提到过的与生俱来的反应。举例来说，愤怒和恐惧时心跳加快，为任何可能的动作作好准备；愤怒时血液会加速流向双手，使之升温并随时准备攻击，或者与愤怒的来源搏斗；恐惧时血液会加速流向双腿，双手温度降低，让腿部肌肉作好逃跑的准备；<sup>(9)</sup> 愤怒和恐惧都会使排汗量增加，尤其是在极度愤怒和恐惧的时候；愤怒、恐惧和痛苦的时候，呼吸也会变得急促，而欣慰时则不同——是叹气。(脸红是另外一种可见的迹象，我将在本书的结论中介绍。)

现在，让我们暂时放下这些表面行为——信号、动作、自主神经系统发生变化的迹象——来研究一下看不到也听不到的内部变化。遗憾的是，目前为止还没有人对情绪过程中思想的逐步变化进行研究，但我认为，在情绪化时，我们看待周围事物的方式一定有很大改变。已有的研究显示，我们正在经历的情绪有可能唤起过去和这种情绪相关的记忆，尽管在没有这种情绪时，我们根本不会想起这些事情。<sup>(10)</sup> 最重要的是，我们会从自己情绪的角度来评判周围发生的事情，从而使这种情绪合理化并持续下去。我们的期望、评判都以这样的方式出现，通常是让这种情绪继续下去而不是中止。

伴随着情绪出现的另外一系列内部变化，是控制情绪化行为的欲望。传统观念认为，对情绪的控制往往出现在情绪产生以后，而不是随它一起出现。当然，刻意控制情绪的欲望的确出现在情绪产生以后，而且是有意

识的行为。但我的同事和研究伙伴理查德·戴维森认为，在其他的情绪变化中也会同时产生调整——信号、思想的变化以及采取行动的冲动。<sup>(11)</sup> 虽然他的这一假设还没得到确实的证明，但是我认为戴维森是对的，每种情绪变化产生的时候，最初都会有一个调整的阶段随之一起出现。但是戴维森没有明确这个过程究竟是怎样的，是如何形成的。<sup>(12)</sup> 在今后的10年里，我们将对此作进一步的研究。

我认为，最初的调整模式应该是基于认知，很可能是基于从前的社会认知，并且存在修改的可能性。这可能包括一个人能够在多短的时间内意识到一种情绪的出现，一旦意识到，是否能够很快对这种情绪状态进行辨别和分类，是否会立刻对行为加以制止，还是恰恰相反，一定要依冲动行事才能心满意足。我承认，对于这种最初的调整模式，我们了解得还太少。但是似乎认知过程一旦开始，情绪就不会再不受任何控制地随意出现，而这一认知过程始于婴儿时期。也许这些调整模式已经烂熟于胸，可以在无意识的情况下发挥作用，而且很顽固、难以改变。它们有多顽固我们不得而知，但是只要有一线希望，就能通过改变它们来调整自己的情绪生活。

假设有一天对任何事情都绝对无动于衷，冷漠到了他都对自己的生活感到不满意。他宁愿自己作出情绪化的反应。气质——遗传因素造成的情绪安排——也许是造成他的情绪生活如此贫乏的原因之一。但是如果情绪调整模式是他在很小的时候通过学习形成的，那么一定是有经历导致他对情绪进行过度控制。或许他曾经因为流露某种情绪而遭到惩罚、歧视或者忽视。如果他的这种行为是由于在认知过程中形成的调整模式，那他就应该有可能改变这种反应方式。但是假如这是由他先天的气质决定的，那么就不可能作出任何改变了。这种最初的控制模式的存在，意味着婴幼儿与他人之间的互动对他今后情绪生活的形成有相当重要的作用，这一点符合很多人在这方面的研究成果<sup>(13)</sup>，也是心理分析的一条根本原则。

当我们还没意识到或者根本没有选择余地的情况下，情绪在几秒钟之内就会引发一系列变化：表情和声音中的情绪信号、与生俱来的反应、后天学来的反应、自主神经系统调节身体活动的行为、不断影响我们行为的

调整模式、重拾过去相关的记忆、对自身及周边事物的看法等。<sup>\*</sup>这一系列变化都是不由自主的，而非我们有意选择的结果。心理学家罗伯特·扎乔克称之为不可逃避的。<sup>(14)</sup>我们通常都会在一种情绪结束之前的某一刻意识到这一切变化，此时如果愿意的话，我们就可以选择对其加以干涉。在说明如何才能意识到变化以及怎样才能加强这种意识之前，我们还要考虑一下情绪过程的另一个方面——是什么在控制这一切，又是什么引发了这一系列不可避免的情绪化行为。

我们有非常多的反应方式——每一种情绪都各不相同，但在一定程度上又是人类共通的——并且都以非常快的速度出现，这足以说明大脑中枢系统是如何组织和指导我们的情绪化反应的。指导情绪化反应的中枢系统，是由我们在第2章中介绍过的自动评估体系群控制的。中枢系统中储存着指导我们行为的很多标准，这些标准反映了人类在进化过程中对周围环境的不断适应。下面我将介绍这些中枢系统究竟是什么以及它们是怎样工作的。这一理论至关重要，只有通过它，我们才能了解在意识到自己的瞬时情绪经历之后，人们能够在多大程度上控制自己的情绪化行为。

萨尔文·汤姆金斯提出了情绪程序一词，指的是指导情绪化行为的遗传性中枢系统。“程序”(program)一词有两个词源：一是“pro”，意为“之前”；另一个是“graphein”，意为“书写”。程序就是指储存着预先写入的信息的体系，在这里就是通过遗传得来的信息。这样我们就应该有很多种程序，每种程序对应一种情绪。和前文提到过的情绪数据库一样，情绪程序仅仅是一种比喻，因为我认为，不会有像计算机程序一样的东西储存在人类的大脑中。而且我并不是要说明，只有大脑中的某个特定区域控制着我们的情绪。我们知道，大脑中的许多区域都对情绪的产生起着一定的作用，但是由于我们现在对大脑和情绪还知之甚少，使用这个比喻有助于我们更好地理解自己的情绪。<sup>(15)</sup>

在情绪化行为由情绪程序控制的前提下，对其运作方式进行深入的了

---

\* 在神经化学上同样会产生变化。虽然这些变化具有我这里谈到的很多特性，但是在此我们不对它们进行讨论。

解，有助于我们控制自己的情绪化行为。动物学家恩斯特·迈尔对开放程序和封闭程序进行了区分：封闭程序不允许任何经验把信息添加到程序当中，而开放的遗传程序则“允许在其所有者的生命进程当中输入附加信息”。<sup>(16)</sup> 迈尔指出，对于在很长一段时间里都处于父母庇护之下，也就是有很长一段时间可以不断学习的生物来说，他们有这样的有利条件去拥有开放程序，而不是遗传决定的封闭程序。（这符合迈尔的想法，他认为所有能够表现情绪的动物都具有开放的情绪程序。这也是情绪的最本质特征。）举例来说，我们将人类这种显然需要过很多年依赖生活的生物，同生活在印度尼西亚南苏拉威西岛上的马里奥鸟进行对比。马里奥雌鸟会把蛋深深地埋进温暖的火山沙地，然后离开。当雏鸟爬出蛋壳，费劲全力钻出沙地时，它们一切都要靠自己。它们马上会了解生存所必需的一切常识，因为它们没有可以向父母学习的依赖时期。人类则恰恰相反：如果一出生就被抛弃，只有死路一条。我们的情绪程序是开放的，这样我们就能够不断学习以适应生活的特定环境，并且将这些信息存储起来，以便日后它们自动指导我们的行为。

情绪信号和自主神经系统变化的人类共通性证明，虽然情绪程序对于由经验得来的信息是开放的，但是这些程序中最初并非空无一物，没有任何信息。模式本来就有，它在我们的成长过程中慢慢显露出来，受到经验的影响，但并不是完全由经验形成的。表达每种情绪的不同反应该对应着不同的模式。在进化过程中，情绪程序里已经形成了一些指令和模式，以便产生情绪信号、情绪化的行为冲动以及自主神经系统的最初变化，并使我们在一段时间之内无法控制自己，而完全根据情绪来判断周围的事物。<sup>(17)</sup>

情绪信号和自主生理变化的人类共通性的证据还说明，通常情况下，这些产生变化的指令对每个人的作用应该是相似的，除非有异乎寻常的经历影响。尽管关于经验对人类面部表情的影响还没有太多的研究，但对创伤后压力综合征（PTSD）的研究表明，唤起自主行为的阈限是可以根本改变的。举例来说，在众人面前讲话会让一些人感到紧张，儿时曾受虐待的女性和普通女性相比，会分泌更多与压力有关的激素。<sup>(18)</sup>

情绪程序中不仅存储了进化过程中曾经有益于我们祖先的种种经历，也记录了我们一生中在处理各种重大事件上的有用信息——当然是情绪信

息。与每一种情绪相联系的最初调整模式是因人而异的，取决于每个人幼年的不同经历。这些经历同样会被储存到情绪程序中，储存后它们就会自动发挥作用，就像进化过程留给我们的经验一样，并且很难改变。与此同时，我们一生中在处理各种情绪诱因（与生俱来的和后天习得的）所形成的行为模式也会不断被写入情绪程序中。我们前面已经提到过，这些已有认识同样是自动发挥作用的。

我认为，我们不能改写情绪程序中本来已经设定的指令，但这还需要进一步的证明。我们可以尝试对这些指令加以干涉，但是由于无法删除或者改写它们，这种尝试将是极为艰苦的。（有一种例外，那就是大脑的损伤可以破坏这些指令。）假如这些指令可以改写，那么我们就会遇到有着与我们截然不同的情绪的人——这些人有不同的信号、不同的行为冲动不同的心率和呼吸变化等。假如果真这样，我们就不仅需要语言翻译，还需要情绪翻译了。

然而，这并不意味着这些预设指令会在每个人身上产生同样的作用。这些指令作用于不同的身体系统，所造成的差别与由个人因素和文化背景造成的情绪化行为的控制方式上的差别截然不同。即便同样的预设指令，也会同时产生因人而异的和大家共同的情绪经历。

一旦通过自动评估并开始行动，情绪程序中的指令就会发挥作用直到完成，也就是说，我们无法中断它们。这些指令带来的变化发生的时间是我们无法控制的，并在不同的情绪反应系统中有所不同。就面部表情和行为冲动而言，我认为是不足1秒钟的时间。我的这种说法是观察了人们能以多快的速度隐藏自己，或者缩短表情出现的时间，或者用另外的表情来取代的速度。聆听人们试图掩饰某种情绪时话语，我注意到，控制声音需要稍长的时间，但仍然是几秒钟或者最多几分钟，除非是极为强烈的情绪，或者又发生了什么事情加剧了这种情绪。呼吸、排汗和心脏搏动的变化同样会持续稍长的时间，有时会达到10~15秒。需要说明的是，这种指令是不可中断的说法，并没有坚实的科学依据。但是，这的确符合我观察到的人们的情绪化反应。

再回头看看海伦的例子。当丈夫吉姆告诉海伦，当晚她得去接女儿放学的时候，海伦非常生气。因为生气而涨红的脸，尖利的声音，身体前倾，

体表温度、血压的升高以及心跳的加快——所有这些都是在情绪程序中事先储存的变化模式。当知道吉姆没能提前通知她的原因之后，大部分变化都会很快消失（体表温度、心跳和血压要恢复正常则要用稍长一点的时间）。这种情绪过程也有可能持续下去，如果不反应期还没结束，海伦就会继续处在愤怒当中。也许她的怒气积压已久，或者她有可能把曾经受哥哥欺负的记忆移植到了新的情景当中，又或者吉姆本来就是一个不顾他人感受的人，这件事情又再次表现出他的自私来。如果海伦不相信吉姆的解释，认为这只不过是再一次证明了他从来都是先考虑自己的需要而不顾及海伦，那么她就会再次大发雷霆。在此我要说明的是，当自动评估体系群产生了某种情绪，情绪程序最初所引起的事先存储的变化，很简单而且不会持续很久。有时这些反应恰到好处，对于处理当时的情况有所帮助——假如吉姆的确从不考虑海伦的感受，如果海伦不反抗，他就会一直对她颐指气使。但是有时这样的反应就是不合时宜的——如果吉姆真的没办法事先通知她，也并没有要指挥她的意思，而海伦只是因为前一天晚上没睡好才会心情不好而已。

我们说这些反应是不可中断的，但并不意味着不能对它们加以控制，只是我们无法立即完全消除这些反应。即使我们对发生的一切进行重新评估，已经被激活的情绪反应也不能立即彻底停止。相反，有时还会产生新的情绪，和已有的情绪掺杂在一起。假设海伦最初对吉姆生气是源于年幼时受哥哥压迫的记忆，一旦她得知吉姆的确是不得不这样做，而并非在有意支配她，那么她就会意识到，继续生气就不近人情了。但是假如受压迫的记忆还在起作用，她就会继续生气；或者她可能记起早晨起床时的坏心情，这就会使她的怒气难以平息。也许海伦会开始为自己继续生气而感到羞愧。我们通过科学的研究发现，两种情绪有可能迅速地连续出现，甚至反复出现。两种情绪还有可能形成一种混合情绪，但我的研究显示，这种情况远不如迅速连续出现来得频繁。

不是只有重新评估这种方式会使我们在一段时间内，在不同的情绪反应之间犹豫不决。萨尔文·汤姆金斯指出，我们经常会出现由情绪引发的情绪，即由最初的情绪带来的另外的情绪反应。有时我们会对自己的恐惧感到愤怒，或者因为自己的愤怒而感到恐惧。极度悲伤的时候，我们可能

会对自己将要做什么感到害怕。在任何两种情绪之间都有可能产生这样的连带关系。萨尔文·汤姆金斯还指出，要了解一个人个性的独特之处，一种方法就是，研究这个人产生一种情绪是否总会引发另一种特定的情绪。他还提到，有时我们意识不到自己最初的情绪反应，而只能意识到由第一种情绪引发的第二种情绪。我们也许没有意识到自己最初的恐惧，而只能感觉到由这种恐惧引发的愤怒。遗憾的是，还没有人对这些有趣的想法进行研究，并肯定它们的价值。

但我们应该记住，情绪很少单独出现，或者以单纯的形式出现。使我们产生情绪反应的环境不断变化，我们对特定情况的记忆和设想也有可能发生变化，我们的评估会发生变化，而且会出现由情绪引发的情绪。通常情况下，人们都会经历一系列的情绪变化，而非自始至终只有一种情绪。有时每种情绪之间会有几秒钟的间隔，最初的情绪反应告一段落时新的情绪才会出现，而有时多种情绪重叠在一起出现，发生了混合。

另外还有一个非常重要的问题值得我们进一步研究。我曾经提到过，情绪程序是开放的，而不是封闭的。人的一生中会不断积累新的情绪化行为，补充进原有的情绪程序之中。情绪程序的这个特点，使我们有可能适应各种各样的生活环境。这就是为什么情绪反应不仅和人类进化留给我们的影响有关，而且也和每个人自己过去的经历息息相关的原因。开车不属于人类进化的一部分，但是我们在青年而非幼年时学到的复杂的驾驶行为，也会渐渐融合进对恐惧的反应当中。当另一辆车对我们构成威胁时，这些后天学到的恐惧反应——转动方向盘并紧急刹车——就会出现，不受我们意识和思想支配。

一旦学到并被储存进情绪程序中，这些新获得的情绪反应就会变得自动自发，和先天的反应一样不受意识支配。情绪程序的一个惊人之处就在于，后天学来的和与生俱来的反应能够紧密地结合在一起，并在我们还没意识到的时候就迅速作出反应。但与此同时，这种开放的情绪程序也有不利的一面。这些后天获得的、添加进来的反应行为一旦进入了情绪程序，我们就很难对其加以控制。它们会在不必要的时候或者我们不希望的时候出现。

我们来回忆一下前一章中的一个例子，当对面一辆车向自己的车冲过

来时，坐在副驾驶座上的乘客会伸脚去踩根本不存在的刹车踏板。乘客无法阻止自己的这种行为，因为在还没意识到时脚就已经伸出去了，同样，他也无法隐藏脸上一闪而过的恐惧表情。这些后天获得的情绪反应是永久性的，与生俱来的反应一样是不可改变的吗？我认为不是。我相信，我们不但可以对后天学来的情绪反应进行控制，还可以彻底消除它们。有些情绪反应可能比较容易做到，而其他的就没有那么容易了。

任何与身体动作有关的反应，都比牵涉到声音和面部表情的反应更容易忘记。我曾经解释过，我们对掌管身体动作的肌肉有很好的控制能力（即骨骼肌）。驾驶教练就可以学会坐在副驾驶座上的时候不去踩刹车。一种已经成为自动的、属于恐惧的程序指令的一部分非自主行为，经过一段时间的练习和努力是可以被控制的。上一章中提到的决定一种强烈的情绪诱因是否能轻易被削弱的一些因素，同样适用于我们如何忘记某种情绪化行为的模式。在幼年时学到的情绪化行为，和经过很密集很强烈的一次或多次的情绪过程而形成的情绪化行为一样，是很难控制或遗忘的。

小时候我们时常会很暴力，而别人总会教导我们不要这样。在第6章讲述愤怒的时候，我们要研究愤怒是否需要学习，以及伤害别人的冲动是否是与生俱来的愤怒反应的一部分。大多数成年人都尽量避免使用暴力，除非没有其他方法能够保护自己和他人不受伤害。（我也认识到有些不正常的人会愿意使用暴力，这是其犯罪行为的一部分或者他们以此为乐。在第6章讲到暴力的时候我们会对此进行讨论。）我们是否会在被动的状态下被推到完全失去控制的地步，做出破坏性的行为，并且对自己的言行没有任何选择的余地呢？是否每个人都有一个崩溃点呢？是否我们中的任何人都有可能犯下谋杀罪，而我们到现在为止还没有做出这样的行为仅仅是因为还没受到足够的刺激？我认为答案应该都是否定的，但并没有充足的证据能够说明我的看法。（你能想象在实验中试图通过不断增加的刺激促使一个人使用暴力吗？）

大多数人都已经形成了控制情绪化行为的调整模式，这种模式能在极度有害的行为产生之前制止我们的言语和行动。我们有时会说出或者做出不恰当的事情，但终归是有一定底线的——即使处在完全失控的冲动情绪巅峰时，我们也不会以自己或者他人的生命来冒险。即便是极度愤怒、恐

惧或者痛苦，我们也能避免造成不可挽回的损失。我们或许无法掩饰面部表情或声音中流露出的情绪，难免出言不逊或者踢椅子以示不满（虽然这比掩饰表情和声音要容易一些），但是我们能够控制自己的情绪的激烈程度不至于造成人身伤害。有些人的确很不善于控制自己的情绪，但是我认为，这是失常的而非正常的现象。

虽然我们认定大多数人不会采取极具破坏性的行为，不会给自己或他人造成永久性的伤害，但是偶尔还是会通过言语或者行为造成伤害。伤害有可能是心理上而非生理上的，有可能不是永久性的，但是毕竟我们的行为具有伤害性。这些伤害不一定都是出于愤怒，有时我们只会伤害自己而非他人。举例来说，难以抑制的恐惧会使我们丧失对抗危险的能力，悲哀会使我们与周围的世界疏远。现在需要考虑的问题是，我们怎样以及何时能够制止破坏性的情绪，无论它是对自己、对他人还是对二者造成伤害。

情绪的一个功能就是，让我们的意识集中于正待解决的问题，即引发这种情绪的诱因。通常情况下，情绪不在意识范围之外发生作用，但是也有例外。我们都经历过这样的经历，完全凭感觉做事，自己却浑然不觉，直到有人提醒才会意识到。尽管这种情况的确存在，但是更多的情况下，我们能够意识到自己的情绪。处在某种情绪当中，我们就会认同这种情绪，以为它是合理的。我们不会对自己的言行产生怀疑，而是任由情绪摆布。

要即时刹住情绪化的行为，或者改变自己正在经历的情绪，我们必须发掘出一种不同的情绪意识，必须让自己后退一步——就在我们处于这种情绪当中的时候——这样我们才能问自己，是否真的希望受这种情绪的摆布，或者作出认真的选择，要如何处理这种情绪。这不仅仅是对我们的情绪有所认识，而是一种更高级的、难以描述的意识形式。这跟佛家所谓“意念”很相似。哲学家B.艾伦·瓦勒斯把它解释为“了解自己的意识当前的状态”。<sup>(19)</sup>他指出，如果我们能够了解自己的情绪，就可以作出这样的选择：“是真的要任凭愤怒摆布，还是只要静观其变。”<sup>(20)</sup>我不想使用意念这一术语，因为这个词语本身包含着很多哲学意味，和本书中对情绪的理解有所不同；而且，达到这种境界需要经过特殊的训练，这与我已经给出的和将要给出的建议也不相同。

在讲述记忆的时候，心理学家乔治亚·尼格罗和瑞克·耐瑟描述了一

个现象：“在某些记忆中，人们会把自己放在旁观者或观察者的位置上，居高临下地审视当时的情形，站在‘局外’评估自我。”<sup>(21)</sup>他们将这种记忆与人们当时的记忆进行了对比。在很多情绪经历中，我们都相当投入，被某种情绪牢牢抓住，致使头脑没有任何一部分可以观察、质疑，或者对自觉的行为作一些思考。我们是清醒的，是有意识的，但是却处在一种被心理学家艾伦·兰格称为“无心”的状态当中。<sup>(22)</sup>

尼格罗和耐瑟对两种记忆的分类，十分接近精神病学家兼佛教思想家亨利·威纳所描述的意识流与所谓“审视者”（一种对意识流中的意义进行审视和作出反应的意识）之间的区别。<sup>(23)</sup>为了尽可能缓和自己的情绪化行为，尽可能选择自己的言行，我们就要了解自己何时会变得情绪化，或者更理想的是，知道自己何时正在变得情绪化。

可以想见，假如能够了解自动评估的过程，并且随意调整或者取消这种评估过程，我们的选择余地就会更大。但是由于自动评估体系群的运作过程转瞬即逝，我认为几乎没有人能够做到这一点。

下一个有可能的但比较难以做到的步骤就是，在自动评估出现之后但情绪化行为开始之前，立刻意识到大脑的活动；在某些言行的冲动刚刚产生时，就意识到这些冲动。如果一个人能够产生这样的冲动意识<sup>(24)</sup>，那么他就能够对这些冲动进行控制。佛教徒坚信他们可以达到这种境界，但是需要数年的潜心修炼。因此，让我们继续探讨那些稍稍简便一点的方法，但是这些方法仍然不是可轻易就可以做到的。

哲学家彼得·格尔迪把反思性意识定义为能够意识到自己的恐惧。假如一个人说：“回忆起那段经历，当时我显然非常害怕，但是却一点儿都不感到恐惧。”格尔迪认为，这个人没有反思性意识。<sup>(25)</sup>这一点是我即将提出的问题的一个前提条件，但是仅有这一点还不够，因为它没有考虑到，我们是希望任由情绪摆布自己，还是试图改变或者隐藏这种情绪。

乔纳森·史库勒在解释他所谓的“元意识”时，描述了一种我们都很熟悉的经历：有时我们漫不经心地翻书，翻过很多页却一个字也没看进去，头脑中实际上是在盘算晚饭要去哪里解决。<sup>(26)</sup>这时我们是清醒的、有意识的，但是并没有意识到自己的心思已不在书上了。假如不是这样，那就说明我们有了元意识。我要研究的就是，我们对于当下正在经历的事情的意

识，以及是否要继续这种经历或者作出一些改变。

我还没有为这种意识状态找到一个适合的名称；目前能够想到的是，最好称之为关注自己的情绪。（为了避免重复整个词组，后面我会把它简称为主观，并用斜体标出。）当我们关注时，根据我的解释，我们能够在一段情绪经历中观察自己，并且应该是在好几秒钟之内。我们可以意识到自己正处在情绪化阶段，并且判断自己的言行是否得当。我们可以重新衡量、重新评估，假如情绪化的反应不得当，便可以以此指导自己的言语和行动。当我们还处于情绪之中，一旦能够意识到自己的情绪化反应，这一过程就会出现。

大多数人很少会对自己的情绪有如此鲜明的意识，但是关注是可以达到的。我相信，我们能够把这种关注培养成为一种习惯，让它成为我们生活的一个必要组成部分。一旦做到了这一点，我们就会更有控制力，更好地把自己的情绪生活纳入正轨。有很多方法可以培养这种关注。

想要更好地关注，一个方法就是认真学习我们将在第5~9章中讲述的情绪产生的原因。通过对情绪诱因的了解，我们就会更清楚情绪会在何时因何种原因出现。通过这一途径提高我们对自己情绪的关注，其中关键的一个环节就是，要能够识别自己特有的激烈情绪诱因并采取措施弱化它们。我们并不是要变成没有情绪的木头人，而是要在情绪化的时候能够自如地选择用何种方式作出反应。

了解自己的感觉，了解每种情绪出现时身体所作出的不同反应，同样有助于我们的关注。正常情况下，我们能够清醒地意识到自己的感觉，却不会对它们多加注意，更不会利用它们作为信号来提醒我们对自己的情绪状态进行关注。在第5~9章中提供了一些练习，让你进一步认识每种情绪带来的不同感觉，从而更加了解这些生理上的变化，并且利用它们作为暗示更好地关注情绪，这样我们就能够考虑重新评估，或者控制自己的情绪了。

为了更好地关注，我们还可以加倍留意周围的人是如何感受他们的情绪的。假如能够体会到他人的情绪，这些情绪在我们的意识当中也有迹可循，我们就可以利用这些线索更好地理解自己的情绪，利用这些信号更好地关注自己的情绪。

不幸的是，我研究发现，大多数人并不善于理解他人的情绪，除非别人表现得非常激烈。当某种情绪达到高潮的时候，没有人辨认不出这种面部表情。这种情况下，表情通常都是失控的，属于本书所列出的人类共有的表情。但是面部表情有时也很微妙，可能仅仅是眼睑或者上唇的细微变化。而且，通常我们更注意他人的言语，从而完全忽略了这些细微的信号。这实在令人遗憾，因为假如我们稍稍多加注意，在和他人交流的过程中就能较早地察觉他们的情绪变化。本书的附录提供了一个小测试，可以检验你对一种情绪在刚刚开始时表现出的微妙变化的认识程度。第5~9章中还提供了很多照片，使你对细微的面部表情更敏感，并且帮助你在家庭生活、朋友关系及工作中更好地运用这些信息。

想要学会关注自己的情绪不容易，但这的确是可能实现的，经过一段时间的反复练习，我相信会变得渐渐容易起来。<sup>\*</sup>但是即便关注已经成为习惯，它也不可能每次都发挥作用。假如情绪非常激烈，假如我们对某段记忆进行了移植但当时又没有意识到，假如我们本来就已经处在跟这种情绪相关的状态之下，假如我们睡眠不足或者正在持续地受到身体上的痛苦的折磨，我们有可能就无法进行关注。另外，我们都会犯错，但是可以从错误中吸取教训尽量避免再次犯错。

在关注的过程中，我们可以运用下面的技巧来调整自己的情绪化行为：

- 我们可以尝试重新评估正在发生的事情。假如成功了，那么情绪化的行为就会立即停止，并且产生其他更适当的情绪。或者，假如最初的反应是得当的，它就会得到肯定。重新评估的问题在于，不反应期会让我们抵制信息，我们无法获得与当时的情绪相悖的信息——包括已知的和来自外界的。度过不反应期之后，重新评估就会容易得多。

---

\* 根据我自己对静坐极为有限的一点认识，以及对很多在静坐方面经验丰富的同事和朋友的了解，我有理由相信这是培养关注的一个办法。在研究方面我刚刚起步，我会对这一过程作进一步的了解，并且认真记录产生这些变化的本质原因。

●即使我们无法重新评估正在发生的事情，即使我们始终认为自己的感觉合情合理，也可以不让它影响我们的行为，在几秒钟之内保持沉默，或者至少不被情绪彻底控制。我们可以试着减少在表情和声音中流露出的信号，抑制行为的冲动，并检查自己的言语。要控制不由自主的情绪所产生的行为不容易，尤其是当情绪非常激烈的时候。只有关注，清楚自己正处在情绪化的状态之中，才能避免言行失控，避免行为失态而事后追悔莫及。

让我们用另外一个实例来说明这一过程，一件发生在我生活中的真事。我的妻子玛丽·安外出参加一个在华盛顿召开的历时4天的会议。我们俩都有这样的习惯，离家在外时每天都要给对方打电话。星期五晚上我在电话里告诉她，星期六我要和一位同事吃晚餐，之后还要一起工作到深夜。因此到家的时候恐怕就要夜里11点左右了，那时华盛顿就是凌晨两点多，她肯定已经睡着了。既然我们星期六晚上不能通话，她说会在星期天上午打给我。

玛丽·安知道我习惯早起，星期天也不例外，而且她不在家时我总要在电脑前工作到上午8点左右。已经9点了，她还没打电话来，我开始担心了。她那里已经是中午时间了，为什么还没有打电话来？到了10点我开始生气。她那儿已经是下午1点了，她早该打电话来了。为什么还没打？会不会是因为昨天夜里她做了什么难堪的事情以至于难以启齿？我不喜欢这样猜疑，而这一点使我更加气愤。假如她早点打电话来，我就不会这样炉火中烧。她生病了？出车祸了？我开始感到害怕。我是不是应该给华盛顿的警察局打电话？她很可能只是忘记了打电话的事，或者忙于参观博物馆——她之前告诉过我星期天要参观博物馆——所以抽不出时间给我打电话。她的粗心大意使我更加气愤，当我想到她在玩儿而我却在为她担心的时候，怒气取代了先前的恐惧。为什么我要在这里忍受炉火的煎熬？为什么她还是没有打电话来？

假如我明智一点，假如我当时已经有了这本书所说的知识，我就该在星期六晚上或者星期天上午就提早作好心理准备。假如我知道被女人抛弃是我的一个敏感情绪诱因（我的母亲在我14岁的时候就去世了），我就应

该事先有所准备，即使玛丽·安忘记打电话来也不要觉得自己被抛弃了。我早该提醒自己玛丽·安不喜欢打电话，特别是要她付钱的电话，而且也许她在回到饭店之前根本没法给我打电话。我也应该想到20年的婚姻生活已经足以证明玛丽·安是一个值得信任的妻子，我完全没有必要为一点小事而醋意大发。如果我提前想到了所有这些问题，我完全可能削弱这种情绪诱因，不会因为她上午没有打电话这件小事而产生被抛弃的感觉，觉得愤怒、妒忌，或者为她的安全担心。更不至于因为她平白无故地让我有这些感觉而更加生气。

当然，在当时的实际情况下，这些想法都无济于事，既然事先没能考虑到这些因素，星期天上午我就更不可能想到这些了。每当感到生气、担心或者妒忌的时候，我就处在不反应期当中，这时我所知道的一切能够缓解紧张情绪的信息都无法发挥作用。随着时间的推移，我每经历一次情绪反应，它们就会变得更加强烈。我也就无法再接触到任何能够缓解这种情绪的关于玛丽·安和我的信息。我所能想到的只有符合当时情绪的事情。

我决定不让情绪影响我的工作。虽然玛丽·安终于打电话来了（比我们约定的时间晚了4个小时），从早上8点到下午1点的这几个小时里我并没有一直处在愤怒的状态下，但是其间每看一次表，想到她还没有打电话来，我就要被愤怒的情绪骚扰一次。在这段时间里，我也有时间进行关注。虽然我始终认为我生气是合情合理的，因为是她粗心大意忘记了说过的话，是她没有在上午打电话来，但我还是明智地决定，等她回家以后再表露我的不满，而不是通过长长的电话线路。通话的时候我能够感觉到自己的声音里有愤怒的味道，但我还是成功克制住了，没有抱怨和指责。我们的谈话并不融洽，短短几分钟就结束了，她会在第二天的深夜回来。

我回顾了当时发生的一切。我感到十分欣慰，自己当时没有说出任何指责她的话，但是我知道她从我的声音中听出了不满。她试着避开我的敏感话题。不反应期终于结束了，我得以重新评估当时的情景。我不再感到愤怒，反而觉得自己很愚蠢。由于不想回避问题，而且在将近两天的时间里我们还是相隔数千公里，我再次给玛丽·安打了电话，差不多就在我们结束上次通话的两分钟之后。这次我们高高兴兴、心满意足聊了一会儿。几天以后我向她问起这件事情，她已经忘得一干二净。她承认当时感觉到

了我的愤怒，但是我没有主动提出，她也就选择了沉默。

这个例子说明，人有时会对自己情绪化反应感到后悔。当然，在其他很多时候，我们会欣然接受自己的情绪化反应。但是认真思考一下这个例子带给我们的教训，看看能否把它应用到其他情景当中，别事后为自己的情绪化行为而后悔。首先最重要的就是，预料到将要发生的事，了解自己的弱点。我就是因为没有事先作好这样的准备，所以才给自己找了那么多麻烦。我把被抛弃而感到愤怒的记忆移植到当前的经历中，从而延长了自己的不反应期。还好我已经从这件事中学到了很多，就算下次玛丽·安再忘记按照约定打电话来，我也不会怒气冲冲了。关注的时候，我就可以选择不生气，但是假如我已经处在急躁的状态下或者处在种种压力之中，可能就没办法控制自己。

想要削弱一触即发的情绪诱因，需要经过两个分析步骤。第一步要集中在自己身上，知道什么因素会使我们产生情绪化的反应以致事后追悔莫及。在这个例子中，我的情绪诱因就是没有接到电话引起了一直以来始终难以释怀的母亲弃我而去留下的愤恨，这样的记忆被我移植到了新的情景当中。第二步就是增进对他人的理解。在这件事中，就涉及了我所了解的玛丽·安没有打电话来的种种可能的原因，例如她不喜欢付电话费，这和抛弃不抛弃毫不相干。

也许我们要时刻提醒自己，警惕可能出现的情绪并且削弱它们，这点强人所难，特别是在我们刚刚开始尝试的时候。但是想要轻松地控制自己的情绪，重要的就是培养事后分析和理解每段情绪经历的来龙去脉的能力。必须在心平气和时进行分析，在不再为自己的行为辩护之后再进行。这些分析能够提醒我们要对哪些情况保持谨慎，同时有助于削弱我们的情绪诱因。

在上一章中，我曾经建议大家对于每一段有缺憾的情绪经历都进行记录。研究这些记录能够帮助我们分析，为什么会出现这样的情况，在何种情况下这样的情绪会复发，如何改变自己不让这样的事情再次出现。好处还在于，在作记录的同时，也记下我们成功地控制自己的情绪，以及作出得体的反应的情况。这些记录不仅仅会鼓励自己，还有助于我们思考为什么有时能够成功，而有时就会失败。

通常我们要面对的情况是，情绪已经出现，而我们又处在不反应期当中，无法重新审视当时的情形，这时要如何应对。如果我们能够关注，就可以试着掌握自己的情绪，控制自己的行为，不要让这些行为引发他人的激烈反应从而再度刺激自己的情绪。如果当时我责怪玛丽·安，她也许会相应地用愤怒来回应我，于是我们两人都愤怒了，甚至更加愤怒。无论是恐惧还是愤怒，我已经把控制自己的情绪化行为视为一种挑战，我甚至以这种挑战为乐，尽管并非每次都能成功。每次我成功，就会体会到一切尽在掌握的快感。而且再一次证明，通过反复练习和思考，以及在情绪化的过程中保持清醒的头脑，的确对我们大有帮助。

控制情绪化行为并不总是奏效。假如情绪非常激烈，假如当时的心境已经预先把我们推向某种情绪的边缘，假如当时的情形十分接近人类进化过程中形成的某种情绪主题，或是我们幼年时期形成的情绪诱因，那么我这些建议就难以实现了。而且，这还取决于每个人的不同情绪，有些人的情绪类型——他们的性格就是极易情绪化而且非常激烈——会使得控制情绪难上加难。

虽然我们不可能成功控制每一次情绪，但这并不意味着我们不能慢慢改进。关键就是要更好地了解自己。通过每次事后对情绪过程的分析，我们可以渐渐培养关注的习惯。通过学习集中体会感觉究竟是怎样的，通过认识产生情绪时体内出现的暗示，我们就可以逐步掌握控制情绪的方法。提高认识别人的情绪化反应的能力，会提醒我们认清自己的行为和情绪，还有助于我们对他人的反应作出得当的反应。而且，了解各种情绪的常见诱因，包括对大多数人都适用的以及对我们自己特别重要的诱因，可以帮助我们作好准备迎接情绪的来临。接下来的几章就提供了有关这些内容的信息。

## 第5章 悲伤和痛苦

这是父母们最可怕的噩梦。儿子忽然失踪了，没有任何明显的理由可以解释为什么。数月后听说，警方刚刚破获了一起同性恋连环杀人案，那些人专门诱拐小男孩，然后把他们折磨至死。再后来，儿子的尸体在遇害者的埋葬地被发现，并且确认了身份。

警察是被17岁的埃尔默·韦恩·亨里带到现场的。警方逮捕亨里是由于他在通宵聚会之后枪杀了他的朋友——33岁的迪安·考尔。亨里声称自己是连环杀人案团伙的一员，专门负责为迪安·考尔诱拐男童。当考尔说亨里将成为他的下一个目标时，亨里向他开了枪。由于考尔的命案而被拘留期间，亨里对警方说，谋杀这些男孩是“对他们父母的警告”。他认为，父母本该对自己儿子的行踪了如指掌。警方一共发现了27具男孩的尸体。

贝蒂·雪莉是其中一个遇害男孩的母亲。她悲痛欲绝，她所经受的痛苦折磨无以言表，看一眼她的表情就会令人窒息。看到她阴郁的面孔，你几乎就能够听到她的心在痛苦在哭泣。这种信息通过她的声音和表情清楚地表达出来，并且相互叠加在一起，因为她并没有控制这种情绪。

孩子的死亡是造成悲伤和痛苦的共同原因。<sup>\*</sup>恐怕再也没有什么事情能够引发如此极度的、循环往复的、永远无法磨灭的悲伤了。1967年，当我在巴布亚新几内亚进行研究的时候，我曾经要求沸耳人做出假如他们得知自己孩子的死讯时的表情。从录像中可以看出，他们的表情和贝蒂·雪

---

\* 这里也有例外，比如这个孩子已经长时间受到一种绝症的折磨，或者，在有些地方，有的家庭会遗弃自己无力抚养的婴儿。

莉的十分相近，只是没有那么激烈，因为毕竟他们是想象出来的，而非亲身经历了丧子之痛。



很多失去都会带来悲痛：被朋友或者爱人拒绝，由于工作没有达成某个目标而丧失自信心，得不到长者的欣赏或赞美，丧失健康，由于事故或者疾病而导致身体器官或功能丧失，还有，对于一些人而言，遗失了非常珍视的物品。有很多词语可以描述悲伤的情绪：心乱如麻，失望，灰心丧气，忧郁，沮丧，受挫，绝望，伤心，无助，痛苦，悲伤，等等。

所有这些词语似乎都不足以形容贝蒂·雪莉的感受。威利·福理森和我认为，这种情绪包含两种不同的成分：悲伤和痛苦。<sup>(1)</sup> 在痛苦中会有抗

议，而在悲伤中则更多的是听天由命和无助的感觉。痛苦通常会使人主动面对造成这种损失的原因，悲伤则往往较为被动。通常情况下，假如失去的东西再也无法挽回，痛苦就不会表现出任何明确的目的性。从这张照片的表情上，我们无法看出贝蒂究竟是痛苦还是悲伤。假如我们能够观察她的表情一段时间，听听她的话语，看看她的动作，那么我们就能了解得更清楚一些。的确，亲耳听到贝蒂充满绝望或者痛苦的哭声令人难以承受。我们可以转过头不看她的表情，但却无法逃避她充满痛苦的声音。我们会教导孩子掩饰那些容易触及情绪的令人不悦的声音，特别是身陷绝望和痛苦时那种令人毛骨悚然的哭声。

悲伤是一种较为持久的情绪。经过一段时间抗议性的痛苦之后，通常都会出现一个听天由命的悲伤阶段，这时当事人会感到彻底的无助。之后，再一次出现抗议性的痛苦，试图抚平这种失落，接着又是悲伤，然后再是痛苦，如此循环往复。当情绪温和适中的时候，它们可能只持续几秒钟，或者几分钟，而后才会产生其他的情绪（或者不再有特别明显的情绪）。而贝蒂·雪莉的激烈情绪会像波浪一样反复出现，时高时低，而不是一成不变地保持在同一种程度上。在这样的重大损失之下，往往都会有潜在的悲伤或者躁动不安的情绪，直到悼念活动结束之后，随着时间的推移，这样的情绪才会慢慢消失。

即使在这样强烈的悲痛之中，时而也会出现一些其他的情绪。一个悲痛欲绝的人也会对生活感到不满，对上帝抱怨，对造成逝者离去的人或事仇恨，对逝者的死感到愤怒，尤其是当别人的死使自己处于险境当中时。愤怒的对象也有可能是自己，责怪自己没能及时完成什么事情，没能阻止这个人的死亡。即使理智告诉我们，根本没有什么事情能够阻止我们所爱的人死亡，处在悲痛中的人还是有负罪感，怨恨自己没有能力去阻止这一切的发生。

毫无疑问，贝蒂·雪莉会对杀害她儿子的两个凶手怒不可遏，但这幅照片抓拍到的并不是愤怒，而是她的悲伤和痛苦。我们会对造成这种损失的人产生愤怒的情绪，同时为这种损失而感到悲伤和痛苦。假如损失是由于他人的拒绝造成的，而不是死亡似的永远丧失，那么我们只会感到愤怒，虽然这种损失本身会给我们带来些许的伤心和遗憾。这里没有一定之规，

有时就连哀悼逝者的人也常常会责怪和怨恨逝者弃自己而去。

处在悲痛中的人有时也会害怕，失去了这个人她要如何生活下去，害怕自己将永远无法走出伤痛。这样的恐惧与斯人逝去后无法开始新生活的无助感交替出现。当这种损失还没有真正出现的时候，恐惧可能就是占据支配地位的情绪，而不是悲伤和痛苦。

即便是在强烈的伤痛之中，也有可能出现一些短暂的积极情绪。回忆和逝者曾经共同度过的快乐时刻，或许也会欣然一笑。通常，逝者的亲友在出席追悼会或者探望其家属的时候，都会提起过去美好的回忆，甚至有时还能引起阵阵笑声。同样，与一位前来吊唁的亲戚寒暄，也可能会感到些许的欣慰。

在新几内亚高地工作的时候，我了解到悲痛的另一个特点。有一天，我离开居住的村庄，长途跋涉来到了当地的中心奥卡帕，那里有一所澳大利亚医院，我要在那里沐浴，并给摄影机充电。一位妇女从数千米外的村子来到这里，带着一个虚弱的婴孩，不幸的是，后来这个孩子夭折了。一位澳大利亚医生准备把这位妇女和她夭折的孩子送回村子，就邀我同行。那位母亲一声不响地坐在车里，没有流露出丝毫情绪，只是一路上都把孩子揽在怀中。我们到达村子以后，她见到了自己的亲人和朋友，才开始落泪，表现出了极度的痛苦。医生以为她在装模作样，只是为了打动族人才表现出一种礼节性的情绪。他认为，假如这位妇女真的如此绝望和痛苦，这一路上她早该表现出来了。

这位医生没有想到，或许只有在能与自己分担这份痛苦的人面前，我们才真正体会到痛苦的存在。我们清楚发生了不幸，但是只有当我们向别人倾诉并且看到了他们作出相应的反应时，痛苦才被赋予了更深刻的意义。<sup>\*</sup>上面只是这种现象的一个极端例子，因为这位妇女生活在石器文明当中。他们没有火柴，没有自来水，没有镜子，除草裙外甚至没有任何其他的衣服。孩子夭折的地方对她没有任何意义，在这样一家西式的医院里，她经历的

---

\* 心理学家尼克·福里吉达明确地指出：“人们已经预先得到警示，当然只是言语上的警示时，死亡或分别也不会带来悲痛，只有一个人独自回到家却发现人去楼空的时候，悲痛才会毫不留情地袭来。”

一切仿佛都不是真实的，就像她去了火星之后又回到了地球。另外一种可能性是她努力在两个陌生人——医生和我——面前抑制住自己的伤痛。也有可能她受到了太大的打击，从中恢复过来表现出悲痛需要一段时间——假如时间再长一些，无论身在何处，她的悲伤也许都会表露无疑了。

精神健康学家认为，在一段时间之内，悲伤的人没有表现出强烈的悲痛情绪，是因为他们正在否认这一切，而且在这之后极易出现精神问题。近期的研究显示，情况并不总是这样的，特别是当一个人渐渐衰弱而后死亡时，人们已经有相当长的一段时间能够为他的死亡作好心理准备。在这种情况下，当死亡最终降临的时候，经受的痛苦就会减轻一些，悲伤也就不那么令人窒息了。对于与死者关系不好，曾经有过很多激烈争执和不愉快经历的人而言，这个人的死亡会令他们如释重负，他们的感觉不是绝望而是轻松。

但是，假如所爱的人突然死亡，让人措手不及，根本没有时间作丝毫的准备，人们常常坚信这个人其实还活着。特德·李尼尔森医生曾经研究过人们面对爱人猝死所作出的反应。他发现，很多人在这种情况下都会跟死者交谈，在某种意义上，他们认为死者能够听到他们的话并且给予回应。<sup>(2)</sup> 假如死亡是由事故、他杀或自杀造成的，这样的对话可能要持续好几年，之后人们才会完全接受爱人已经离去这一事实。

人们本来已经作好了生离死别的准备却忽然得知所爱的人安然无恙的时候，也有可能表现出和贝蒂·雪莉一样强烈的悲痛情绪。原先抑制住的悲痛，现在爆发出来。此刻，人们既悲又喜。因为各种各样的因素被拖延的情绪，在这时得以发泄，尽管这些情绪与当时的情景已经不再有关联了。

还有另外一种可能性（虽然还没有得到研究的证实）可以解释为什么人们有时在听到绝好的消息时会流露出痛苦的信号，例如流泪。也许这是最激动人心的喜悦超出了我们的情绪系统的控制范围，使得任何一种格外强烈的情绪都会产生阵阵的痛苦。

愤怒可以是针对痛苦的自我保护，是一种替代，甚至有时候是一种治疗。遭到恋人的拒绝感到被抛弃时，绝望就让位于愤怒了。当体会到强烈的孤独时，悲伤就会卷土重来，但也有可能再次被愤怒赶走。有些人的愤怒情绪一触即发，只要稍稍感觉到有可能失去什么，就会以发怒来避免痛

苦的情绪。

一些心理医生认为，由于失去而产生的悲伤和痛苦是愤怒内化的结果。假如承受痛苦的人能把他的愤怒指向外界，转为怨恨死者，怨恨拒绝他的爱人、伴侣、师长或者上司，那么他的悲伤和痛苦就可以“痊愈”。这种情况有可能出现，但我对其普遍性有所怀疑。当然，我们对失去的人有些记恨是很正常的，但是愤怒决不是唯一的情绪，把愤怒发泄出来，也不一定就能治愈我们的悲伤和痛苦。

如今，人们经常通过服用药物来缓解自己的悲伤和痛苦，减轻自己的哀伤。我对这种服用药物抑制沮丧的做法持保留意见，本章后面的部分会谈到关于情绪混乱的问题。我认为，除了临床抑郁症患者之外，让常人面对失去而不感到悲伤和痛苦，并不一定会使他受益。悲伤和痛苦也许有助于抚平这些损失带来的伤害，否则这些伤害对人们的折磨会更深。

在精心的医疗护理之下，患者可能没有任何痛苦的表现，但这恰恰是这种做法的弱点。通过面部表情和声音表现出来的悲伤和痛苦会唤起他人的帮助。这种外界的支持——来自朋友和家人的关心——也有助于治愈伤痛。假如一个人经过药物治疗不再表现出悲伤和痛苦，那么他得到的关注就会较少。我绝不是要把悲伤和痛苦的表露解释成为吸引外界关爱的可行做法，这种表露是不由自主的，而不是精心设计的，因为它在进化过程中形成的功能之一，就是使看到情绪表露的人产生关注并且愿意提供帮助。

把悲伤和痛苦表露出来还有另外一种作用，那就是让我们更透彻地认识到经历这种失去意味着什么。经过很多悲伤和痛苦之后，我们对痛苦的感觉就会更加敏锐，也更了解这一过程中面部肌肉要受到怎样的折磨。这并不是说，如果没有表情，我们就无法体会失去的意义。我们当然能够了解。但是假如药物抑制住了绝望的情绪，那么我们就无法彻底体会这种感受。悲伤还有一种功效，就是让我们能够重拾自己的勇气，保存精力。当然，当悲伤和痛苦交叠时就无法发挥这种作用，因为痛苦消耗了我们的气力。

这里我要提醒大家，无论怎样，我们无法证明，通过药物治疗来缓解人们失去亲人或者由其他原因造成的损失的痛苦，这种做法是否利大于弊。我们无法提出建议，只能提醒大家对这个问题进行思考。我还要再次强调，

在这里探讨的是不会导致疾病的情绪反应，而不是临床抑郁症的情况。本章稍后还会解释临床抑郁症和普通的悲伤与痛苦有何区别。



那是1995年的夏天，在图兹拉地区的一个穆斯林难民营。联合国安理会已经宣布，波黑有一些特定地区为北约部队保护下的安全区域——包括图兹拉和斯雷布雷尼察在内共6个安全区——不会受到塞尔维亚人的攻击。然而塞族人无视这些声明，攻陷了斯雷布雷尼察安全区，还残酷地屠杀了很多男人。逃到图兹拉安全区的难民一路上只见尸横遍野，被塞族人纵火烧毁的房屋还冒着黑烟，有的房屋里原本还躲藏着居民。试图逃跑的人们

的尸体被吊挂在树上。上面照片中是身在图兹拉安全区内的穆斯林，他们刚刚看到了幸存者的名单，得知很多人——大多数人的父亲、兄长、丈夫——都没能幸免。

看到一个孩子如此痛苦的表情，谁都希望去安慰他。这种伸出援手的冲动是大多数人的基本反应，在一定程度上，这来源于看到别人受苦时我们所感到的折磨，特别是当我们看到一个孩子这么无助和痛苦时。这种表情的功能或目的之一就是：唤起他人的恻隐之心，让别人感受到自己的痛苦从而帮助自己。安慰别人也的确会带来快感：安慰他人，减少他们的痛楚，会使提供帮助的人感到快乐。

在你看到的贝蒂·雪莉的痛苦表情时，这种希望提供帮助、给予安慰的心境可能也会出现，但大概不会这样强烈。在成人面前，大多数人往往会抑制自己安慰他人的愿望，即使他们极为痛苦并且表露无遗，但是在孩子面前就会表露出来。社会学家欧文·高夫曼观察到，我们在接触陌生的孩子时不太拘束：安慰闷闷不乐的孩子，从孩子身边经过时爱抚地摸一摸他们。（他的著作写于20世纪60年代，当时儿童性骚扰还没有引起高度的重视。）

我自己似乎对他人的痛苦太过敏感。只要电视新闻报道了某个惨剧，即使最终是令人满意的结局，我也会感同身受。当即热泪盈眶甚至就连在低劣的电视广告中，有人失去了什么也会使我痛哭流涕。我并非天生如此，这应该是30年前经历一次外科手术的结果。由于错误用药，我经历了一次没有止痛药的手术，其间的痛苦无以言表。那种刻骨铭心的痛楚，令我在其后的几天里差点自杀。那次恐怖的痛苦经历扰乱了我的悲伤和痛苦情绪系统。我就像一个患炮弹休克症的士兵，对于任何类似于枪声的响动都会作出激烈的反应。在任何有可能导致情绪变化的经历面前，强烈的、令人窒息的（不断重复的）情绪化反应蓄势待发。

值得注意的是，并非每个人在经历悲伤和痛苦的时候都希望得到他人的帮助。有些人希望远离人群独处，不愿在这样的状态下见到别人。这样的人或许是对自己的虚弱和无助感到羞愧，对自己离不开一个人，依赖他、失去他如此悲伤和痛苦而感到羞愧。有些人非常骄傲，从不把不悦的情绪示人，表现出无比坚强的样子。但是事实上，一个人不愿表露情绪，并不

意味着他就能很好地控制情绪；他抑制自己的表现（在其力所能及的范围内），也并不意味着他就没有这样的情绪。我在第4章中解释过，情绪的流露是不由自主的；即便我们不想，它们也会表现出来。我们能够抑制自己情绪的外露，但不一定能够完全隐藏它们。假如我们能够彻底消除情绪的表露——从表情、声音、肢体都看不出任何蛛丝马迹——那么，这样的情绪就像我们说出的谎话一样不可靠了。

（在上一段中我特意使用了男性代词“他”，因为这些特点在男性中更为常见，但是这并不是说女性中绝对不存在这样的现象，或者说所有的男性无一例外都是如此。不同的文化传统、教育背景和个人的性情都会影响一个人对于情绪的态度，以及是否愿意表现出自己的悲伤和痛苦。）

每种情绪的表露都会传递出一系列相关联的信息。悲伤和痛苦所传达的信息包括“我很痛苦，请帮助我吧”。我们的反应通常不会是应这种信息漠不关心，也不会经过理智思考来决定采取什么反应，哪怕只是看到书上的一幅让人悲伤的照片这样抽象的东西。生理结构决定了我们会对情绪产生反应，我们通常可以理解其中传达的信息。但这并不等于说，我们就一定能感受到对方所传递的情绪。

并不是每个人都能对别人的痛苦感同身受，也不是每个人都会毫不吝惜地帮助和安慰可怜的人。一些人会因他人的不幸而不悦：他们也许觉得这种向他人寻求帮助的方式令人生厌，不合常理——“他们为什么不能自己照顾自己，为什么这么软弱？”萨尔文·汤姆金斯认为，人与人之间一个基本区别，就是看到他人的痛苦时的反应有所不同。我们是切身体会到他人的痛楚而且愿意帮助他们，还是责怪那个受苦的人太过软弱而且对我们提出这样的请求呢？

有时，一个人或者一群人——波斯尼亚穆斯林、犹太人、美洲印第安人、非洲黑人、吉普赛人等——不被平等地看做真正的、和我们一样的人。他们有时被叫做动物，以示他们的微不足道。虽然动物受苦受难会引发一些人的同情，但不是所有人；同样，这些被看做低人一等的人所受的苦难，也很难引起所有人的怜悯。他们受到的折磨会被视做理所应当，或者至少不至于让见到的人感到不快，还有人甚至会以他们的苦难为乐。有些人对别人施以身心折磨，因为他们乐于挥霍自己的权力，乐于看到由此产生的

痛苦和折磨。像前面那位小男孩所表现出来的痛苦，或许会刺激他们的神经而对这些牺牲品进行更严酷的折磨。（我们会在第6章的末尾再次提到这样的人。）

在这位图兹拉男孩痛苦的面庞上，我们看到他几欲夺眶而出的泪水。在西方文明中，孩子和成年女性可以流泪，但是成年男性在悲伤和痛苦时流眼泪，至今为止仍被视做懦弱的表现。美国总统候选人埃德蒙·马斯基在谈及一家报纸对他妻子的攻击时流下眼泪，使他在1972年的预选中失败。如今这种情况稍有改观。鲍勃·杜尔和比尔·克林顿在1996年的竞选中都曾经落泪，但是并没有因此而遭到批评。大众媒体也都在想大众呼吁，人们要接受他人的情绪流露，特别是悲伤和痛苦，而且特别是男性的表露出的悲伤和痛苦。我认为，这种观念尚未渗透到美国社会的每一个角落，但是现在的状况与30年前相比，已经大有改观了。

眼泪并非只在悲伤和痛苦时才出现。人们在极度兴奋和开怀大笑的时候也会热泪盈眶。不过，最近一次文献研究显示，大部分成年人在感到无助的时候才会落泪。<sup>(3)</sup> 人们在痛哭过后都会感觉好一些，尽管哭泣的原因各不相同，这与个人对情绪的控制有关，哭泣似乎是人类共有的一种情绪化反应。有人曾说哭泣是人类特有的，然而，很多报道指出，其他灵长类动物在痛苦的时候也会哭泣。

我们已经讨论过，情绪不仅会对我们的心理产生影响，而且大多数情绪对特定的人格特征以及情绪失常也起着关键的作用。通过比较每种现象的持续时间，可以很容易地区分情绪（短则几秒钟，长则几分钟）、心境（可以持续数小时，甚至一两天）以及人格特征（它影响我们人生中的很长一段时间，例如青春期、青年期，甚至我们的整个人生）。\* 而情绪失常有可能持续数星期或者数月的一个小插曲，也有可能是持续数年甚至数十年，具有深远影响。它之所以区别于情绪和人格特征，不是持续时间的长短，而是看对我们的生活质量会产生多大的影响。在失常的状态下，我们无法

---

\* 情绪、心境、情绪特质和情绪失常在成因和影响等其他方面也有所不同，但是我们在此无需考虑这些因素。

控制自己的情绪，这有可能妨碍我们和他人共同生活、工作、吃饭，甚至睡觉的能力。

忧郁时，我们有可能会好几个小时都沉浸在悲伤的情绪之中。忧郁型人格容易产生悲伤的感觉或者忧郁的心境，而抑郁则是一种精神失常的状态，这时悲伤和痛苦占统治地位。当然，人们在日常生活中通常把这些词语混用，比如说某人因为考试成绩不佳而十分抑郁。但是，精神失常有着很多超出普通情绪反应的独特表现。

一方面，情绪失常状态持续的时间要长得多。由于分数不高而产生的“抑郁”，随着其他情绪的出现会立刻烟消云散。而真正的抑郁会持续很多天、几个月，有时甚至是很多年。在情绪失常的状态之下，某些情绪控制着这个人的生活，操纵着所有的事情，其他情绪无法介入。这种特殊的情绪非常强烈，而且周而复始。情绪失控时，当事人无法控制也不能逃避。这些情绪会影响到这个人的基本生活能力，吃饭、睡觉、与他人相处和工作。这种情况相当严重，打个比方来说，情绪就像洪水一样泛滥。

以悲伤为主的抑郁状态，我们称之为迟滞抑郁；而痛苦更为显著的，我们称之为激动性抑郁。抑郁的人对于改变自己的生活不仅仅感到无助，而且绝望——他们不相信情况会有任何的好转。除了悲伤和痛苦之外，他们还会感到自责和羞愧，因为会认为自己一文不值，认为这就是他们处于这种状态之中的原因。抑郁可能是对某种生活经历的反应，或者假如没有什么事件可以明确解释其原因的话，似乎就是凭空出现的了。

悲伤和痛苦不是唯一的情绪，对人对己的愤怒和恐惧，也常常会影响到抑郁的人。假如一个人时而抑郁，时而极度兴奋，那么这是两极抑郁症，也就是传统定义下的躁郁症。几乎毋庸置疑，遗传基因对是否有可能患抑郁症具有很大影响，而且药物治疗对于抑郁也有很好的效果。心理医生无论用药与否都能对病人有所帮助，然而对于严重抑郁症患者而言，心理医生的作用能否和药物相提并论，还存在很大争议。

在对抑郁症患者的研究中，我们没有发现任何独特的面部表情，没有异于常人的悲伤和痛苦的表现。在任何30秒钟的观察期内，都只能看到当事人极为痛苦，但是无法判断他们是否患有临床的抑郁症。只有通过观察每小时情绪反复出现的次数、激烈程度，才能从面部表情上明确判断出究

竟是抑郁，还是仅仅由于某些重大损失而造成的悲伤和痛苦。

悲伤的程度要反映在对患者的诊断上。轻度（不太严重的）抑郁症患者表现出的悲伤要比重度抑郁症患者少一些。除了悲伤的表情之外，狂躁的患者也会露出笑容，但绝不是开心的笑容。（开心的笑容和其他种类的笑容有何区别，我们将在第9章中进行解释。）

我所在的医院曾对患者进行研究，发现他们入院时表现出来不同情绪就预示了他们对以后的治疗会作何反应，也就是说，3个月之后他们的状况会有多大的好转。<sup>(4)</sup>

## 认识自己的悲伤

现在，我们把注意力转移到自己的内心，看看我们是如何经历悲伤的。看到贝蒂·雪莉或者图兹拉男孩的表情时，你或许已经感受到了些许的悲伤和痛苦。假如确实如此，那么就请再看一遍，假如你开始感受到了这种情绪，就让它渐渐强烈起来，然后体会一下你的身体会有怎样的反应。假如这些照片无法让你感受到悲伤，那么就再看一遍，尽量产生这种情绪。如果你终于感觉到了，就让这些情绪尽可能蔓延。

看到这些照片时，你也许会想起自己曾经由于失去什么而感到悲伤，从而引发你当下的悲伤。有过刻骨铭心的痛苦经历的人，很容易重新回忆起当时的感觉，记起当时的事情，悲伤的情绪会再度泛滥。那些伤心的故事，时刻等待着重新上演。这样的人对于悲伤就会非常敏感，他们需要重新记起这种感觉，因为当时的痛苦并没有彻底结束。有些经历令人痛不欲生——比如孩子夭折——这样的痛苦也许永远无法彻底消散。有过这种伤痛的人往往比较容易落泪，很容易在看到他人受苦的时候受到影响。

假如这时你仍然无法体会到他们的悲伤，假如照片不能激起你丝毫的怜悯之心，而且没有任何立刻浮现在眼前的回忆，那么试试这种方法：你是否曾经失去至亲至爱的人，并因此而痛苦不堪？假如有，那么回想一下当时的情景，并唤起当时的情绪。然后，让情绪渐渐蔓延，注意你的表情和身体发生了怎样的变化。

假如这些方法仍然不能奏效，那么来尝试下面的做法：

模仿悲伤的面部表情，就像贝蒂·雪莉流露出的表情那样。（这时你或许需要一面镜子来检查自己的动作是否正确。）

- 向下张开嘴。
- 嘴角下垂。
- 在嘴角下垂的同时，尽量提起你的面颊，像眯起眼睛看东西一样，朝着与嘴角相反的方向用力。
- 保持上抬的面颊和下垂的嘴角之间的紧张状态。
- 眼睛向下看，上眼睑低垂。

如果你仍然感觉不到任何悲伤的情绪，那么就试着模仿贝蒂·雪莉的眉毛。这种动作对大多数人来说很难。

- 眉头向额头中间抬起，只是眉头抬起而不是整条眉毛。
- 双眉皱紧并向中间抬高或许也会有所帮助。
- 眼睛向下看，上眼睑低垂。

我们的研究表明，假如你在脸上做出这样的表情，就会引发生理上的变化，身体和大脑都会产生反应。假如这种方法奏效了，那就让你的情绪继续蔓延，变得尽可能强烈。

假如你能够通过照片上贝蒂·雪莉的表情，搜寻记忆的片断，或者按照上述说明模仿她的表情而产生悲伤或痛苦的情绪，那么请重复做一遍。要特别注意，这些情绪带给你怎样的感受：在情绪刚刚出现的时候发生了什么，它们是怎样表现出来的，你的身体和意识发生了怎样的变化。让这些情绪蔓延开来，变得尽可能激烈。在这个过程中注意你的头、脖子、脸颊、喉咙、后背、肩膀、手臂、胃和双腿会产生怎样的感觉。这些都是悲伤这种情绪带给你的感觉，它们统统令人不适。假如情绪很激烈并且持续时间很长，那么这种感觉就可能非常接近真正的疼痛感。

你可能会感到眼皮越来越沉重，脸颊向上提，喉咙底下开始疼，眼睛被泪水润湿。这都是悲伤带来的正常反应，看到别人处在极度的悲伤当中时往往会出现这样的反应。即便是完全陌生的人，同情的反应也很常见，这是维系人与人之间关系的途径之一。这种情绪会使你同情贝蒂或者那位

男孩的遭遇，使你产生帮助他们的欲望。贝蒂·雪莉的经历是为人父母者最大的悲剧，而这位男孩的经历对于孩子而言是最可怕的噩梦。

看到贝蒂的照片，搜寻记忆的碎片或者模仿她的表情，大多数人能够体会她的悲伤，但不会痛苦。除非情绪太过强烈，或者持续的时间太久，才有可能转变成痛苦。熟悉了这种情绪以及它们带来的感受之后，你就能够在它们出现时更好地认识自己的情绪，在面对某种失去的时候，更好地了解自己将要经历怎样的过程。

我已经对悲伤时最常见的反应进行了描述，但是每个人都有自己与众不同的对悲伤和其他情绪的反应。大多数人认为，对于情绪的感受都一样，或者我们自己的感受才是最合理的。其实每个人有很多的不同之处，悲伤何时会出现，何时转化为痛苦，又从痛苦回到悲伤，以及悲伤的情绪通常会持续多久，这些都是因人而异的。了解自己的情绪反应方式以及你所关心的人与你有何不同，就能减少可能出现的误传或者误解。

有些人能够从悲伤中得到享受，当然不是像贝蒂那样极度悲伤时。这些人专门去看那些催人泪下的小说，看别人推荐的悲剧电影，欣赏类似的电视节目。也有些人对悲伤和痛苦的感觉恨之入骨，他们不顾一切地避开有可能引发这种情绪的场合，他们害怕与人过于亲近或承担义务，因为对他人产生感情就意味着失去时会痛不欲生。

## 认识他人的悲伤

现在让我们把注意力集中于悲伤在他人脸上的表现。首先从最强烈的表现在开始，然后去分析悲伤和痛苦的微妙信号。让我们再看一下贝蒂的表情，强烈的悲痛在她的整张脸上表露无遗。紧蹙且向上扬起的眉头就是突出的可靠标志，之所以可靠是因为极少有人能够刻意做出这样的表情，基本不可能是故意的伪装。（稍后提到的其他一些表情就不是这样的。）即便有时人们不想把自己的情绪表现出来，这种不由自主的蹙眉动作通常还是会泄露他们的悲伤。仔细观察她眉头之间的空隙。大多数人在眉头紧皱的时候，眉头当中都会出现像她那样的一道垂直的皱纹。而有些人的脸上无论何时都有这样一道皱纹，假如是这样，当他们皱起眉头的时候，这道皱

纹就会变得更深、更黑。

为了说明双眉说服力之强，让我们用手遮住她眉毛以下的部分。即使只能看到她的眉毛，你依然能够看出她非常痛苦。眉毛的动作使她的上眼睑变成了三角形，有时你所能看到的悲伤仅限于此。

极度悲伤同时表现在她的下半张脸上：嘴唇横向张开，下唇抬起，我想她的下唇应该还在颤抖。她大大张开的嘴更加剧了这种表情的强烈程度。另外一个十分重要的痛苦表情就是她抬起的双颊，也反映出这种激烈的情绪。她的嘴角可能有些下垂，但是在这里我们很难看出这一点，因为她的双唇紧张地横向张开，而双颊又在肌肉的运动下向上猛烈提升。我们再来观察她的下颚尖与下唇之间的皮肤，解剖学家称之为颌突起。这一部分的皮肤由于下颚肌肉的运动也向上皱起，这部分肌肉单独运动时产生的表情就是撇嘴。而此时，下唇没有因为肌肉的运动而形成撇嘴的样子，而是十分紧张地向两边延伸。

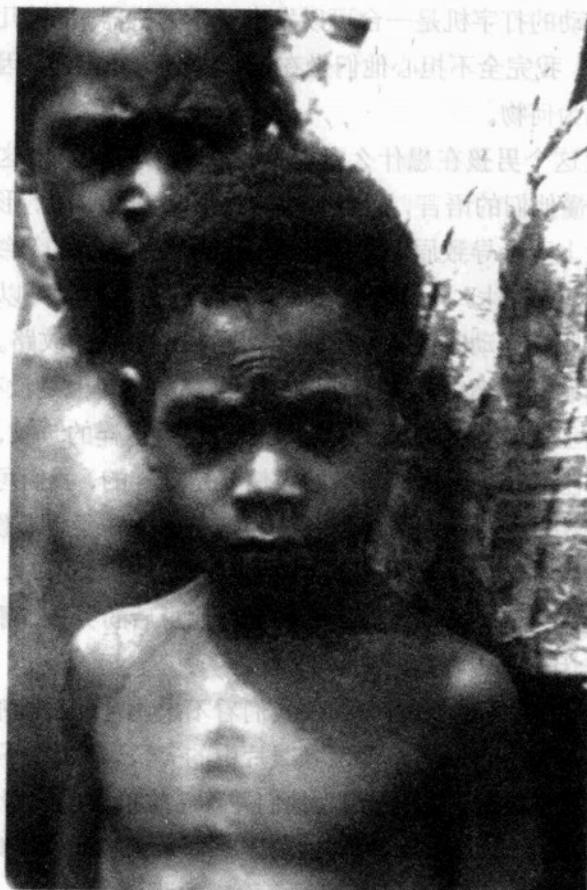
现在我们来看看站在贝蒂·雪莉身后稍微年轻些的那位女士。虽然只能看见她的半边脸，但是我们已经能够看到她向上皱起的一条眉毛和向上抬起的半张面颊，这两点和贝蒂·雪莉是相同的。这位年轻女士的双唇没有张开，有可能是紧闭的，这也许是她在努力克制自己失声痛哭。

我们再来观察图兹拉的男孩，他的眉头并没有三角形地皱起。这是由于人在哭泣的时候，双眉有时会向下聚拢，特别是在每次抽泣的高潮时候。他抬起的双颊和皱起的下颚和贝蒂是一样的。双颊抬起有时会使嘴角微微上翘，好像是在咧嘴笑。

用手遮住男孩脸的上半部，只露出下眼睑以下的部分，我们仍然可以明显判断出这种笑容不是出于喜悦，下半张脸表现出了他的悲伤。一些科学家对这种类似于笑容的表情感到疑惑，并指出笑容和喜悦的心境没有关系，因为笑容有时——就像这里一样——会出现在十分痛苦的脸上。关键在于，此时嘴角的上翘是由面部肌肉的强烈运动造成的，而不是由通常制造笑容的肌肉带动的。请注意，这个男孩的颌突起和贝蒂很类似。还有一种极微小的可能性就是，男孩在试图用微笑掩饰自己的痛苦，告诉人们他能够应付这样的悲痛（或许这样他就能够减轻家庭的负担）。

在上文中图兹拉的照片中，还有两位妇女也表现出了绝望和悲痛：右

边的那位妇女的眉毛最原始、最不加修饰地表现出悲痛，她的嘴张开，嘴角微微下垂，双颊上抬。而左边的那位妇女的表情则和男孩悲痛的表情如出一辙。



上图的这个小男孩正在新几内亚高地没精打采地走着，这时他遇到了一个陌生人，也就是我。据我所知，他从来没见过白人，顶多见过其他的科学家，或者不太可能的，一个传教士曾经从这里经过。他和身处石器文明的大多数族人一样，过着真正与世隔绝的生活，这也正是我要研究他们的原因所在。他从没见过照片、杂志、电影或者录像，因此他的表情不可

能是通过这些途径学来的。

在当地人看来我非常有趣，因为我的一举一动几乎都是他们从未见过的。即便是用火柴点烟这么简单的一个动作，对他们而言也是一个奇迹，因为他们没有火柴。每晚在我打工作日记的时候，当地人总把我团团围住。他们认为可移动的打字机是一台可以发出音乐的机器，每过几秒钟都会发出同一个音符。我完全不担心他们坐在镜头前会感到拘谨，因为他们根本不知道照相机为何物。

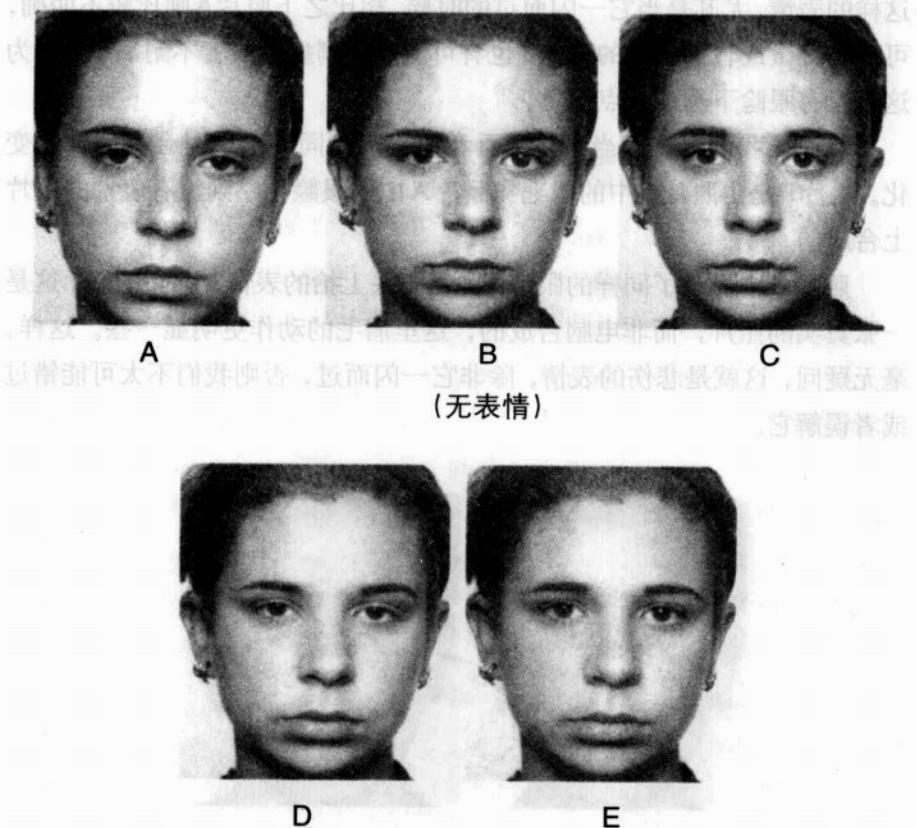
我不知道这个男孩在想什么，也不知道他为何流露出这种伤心的表情，因为我不懂他们的语言，而当时我的翻译又不在身边。形成皱眉的肌肉在有些人脸上不会导致眉毛运动，而是出现这种独特的皱纹。达尔文在《人和动物的情绪表达》一书中提到：“简便起见，我们可以称之为悲哀肌……（悲哀肌）运动时前额会出现类似马蹄铁形状的纹路。”

贝蒂·雪莉的表情就是由这块肌肉运动产生的，但是没有这么剧烈。而这位新几内亚男孩只是前额中央的皮肤出现了这样的皱纹，并没有皱起眉头。一些人在不经意间流露出来的表情就是这样的，我们可以假定这是由特殊的生理构造所致。人们或许会认为这个男孩并不是悲伤，而是茫然失措，因为他没有皱眉，但是只有当他处在悲伤的状态下时，马蹄铁形的皱纹才会出现。为了进行对比，我们来看看他身后的男孩，哪个男孩眉头紧皱，流露出困惑和专注的神情。

在这两个男孩的面颊和嘴角上，我们看不出丝毫悲伤的痕迹。这就是部分表情的一个例子。不同于前两张照片中的完整表情，这只是整张脸的一个部分所发出的信号。或许是因为他们并不希望把自己的情绪表现出来，因为就像我曾经提到过的，眉毛的运动比起下半张脸来说更难控制；或者他的情绪并不强烈，还不足以牵动整个面部的肌肉。

现在，让我们仔细研究一下悲伤的表情的组成部分及其更细微的表现。在此我用到了数年前拍摄的我女儿伊芙的照片。我没有告诉她要做出怎样的表情，而是让她按照我脸上的表情做出我需要的特定的肌肉运动。为了捕捉到我需要的表情的细微变化，我拍摄了数千张照片。我的模特只有一个人（除了在其他章节中出现的我自己的一些照片之外），这样就不会因为面前这个人的相貌特征而分心，从而能够专心观察表情本身的变化。

我们从眼睛开始——包括眼睑和眉毛。照片B中显示的是没有表情的状态，这样你就可以把她没有表情时的面孔与我所描述的每一个十分细微的表情进行对比。照片A上眼睑下垂，照片C是眉头稍有抬起的迹象。即便是如此细微的变化，也会使整个面孔看来有所不同。



为了让你看清在左边的照片A中只有上眼睑发生了变化，而在右边的照片C中只有眉毛在动，我制作了合成照片，把这些细微的变化粘贴到了中间的照片B上。照片D是把照片A中的上眼睑粘贴到了照片B中，照片E则是把照片C中的眉毛粘贴到了照片B中。这应该就可以令人信服的结论，一点微小的变化就会影响到整个面部表情。此外，得出照片E中的表情看来没有照片C那么悲伤。因为在照片C上，她的上眼睑稍稍低垂了。

如果不是把照片C和照片E进行对比，我们不会察觉到这样的区别，因为照片E就是把照片C的眉毛粘贴到了没有表情的照片上而已。

照片C表现出了明显的悲伤情绪：这有可能是很轻微的悲伤，或者是控制住的悲伤，或者是渐渐消散的悲伤。不经过训练，很少有人能够认出这样的表情，尤其是当它一闪而过的时候。相比之下照片A则比较不明确，可能是轻微或者抑制住的悲伤，也有可能是感到疲倦或者不耐烦了，因为这里只有眼睑下垂这一点信息。

然而，我们要注意当眼睑下垂和眉头上抬同时出现时会有怎样的变化。照片F是由照片C中的眉毛和照片A中的眼睑粘贴到没有表情的照片上合成的。

照片G中显示了同样的眼睑下垂、眉头上抬的表情，不同的是：这是一张真实的照片，而非电脑合成的，这里眉毛的动作更明显一些。这样，毫无疑问，这就是悲伤的表情，除非它一闪而过，否则我们不太可能错过或者误解它。



F

G

下面的一组照片表现了眼睛的其他变化。左边的照片H中，眉毛很紧张，但是目光直视前方，上眼睑没有下垂。照片I中，双眉紧蹙，上眼睑微微下垂，下眼睑也稍稍有些紧张。把照片I中的下眼睑和没有表情的照片B进行对比。

照片J就是典型的悲伤表情，眼睛注视着下方，在贝蒂·雪莉的照片里也有这样的表情。



H

I

J

当然，人们在阅读的时候和疲惫的时候也会向下看，但是当眉毛也表现出悲伤时，这种信息就准确无误了。

眉毛在所有悲伤的表情信号中非常重要，相当可靠。除非人们感觉悲伤，否则眉毛很少会呈现这样的状态，因为极少有人能故意做出这种动作。

当然也有例外，伍迪·艾伦和金·凯利都经常做出这样的表情。很多人在讲话时通过抬起和压低眉毛来强调他们的言论，而这两位演员则常常用眉毛做出伤心的表情来强调他们所说的某个词语。

这会使他们看起来更感人、表情更热情和更善良，但是这并不一定反映了他们的真实想法。

对于试图用抬起眉毛的方式来强调话语的人而言，这也许并不重要，但是几乎看到的每个人都会认为，这是悲伤的明显表现。

现在让我们来看看嘴部在悲伤时是怎样表现的。

照片 K 显示嘴角微微下垂，同样的动作在照片 L 中更为强烈，在照片 M 中最强烈。

这是轻度悲伤的另一表现，或者是人们在掩饰自己的悲伤。照片 M 中这样强烈的表情假如单独出现，而没有眉眼之间流露出的悲伤之情，那么它很可能就不是悲伤的表现。这看起来更像是人们在不相信或否定什么时候所做的动作。

· 101 ·



K



L



M

下面一组照片表现了只有下唇抬起时的表情。照片N是撅嘴的样子，当一个人刚刚感觉到悲伤的时候，这样的动作可能会单独出现，作为哭泣的前兆；当一个人闷闷不乐的时候，也有可能出现这样的表情。照片O中的动作太过用力，假如不是配合悲伤的眼眉和低垂的目光，那么它通常就不是悲伤的表现，而更像是表示不确定，就像耸肩抬手一样。照片P结合了照片N和照片O中的下唇上抬和抿嘴的动作，这通常是下定决心或是聚精会神的表情，而且有些人就有这样的习惯，例如前总统克林顿。有些人还会在这样的表情中加入一点微笑，就成了逆来顺受的象征。



N



O



P

下面一组照片则是两种情绪混合的表现。照片Q中是眉眼间的悲伤和一个近乎完整的笑容的组合。用手遮住她的嘴，看到的就是悲伤的表情，而遮住她的眼睛和眉毛，看到的就是喜悦。这种表情会在悲喜交加的情况下出现。

下出现，例如回忆往日美好时光是幸福的，但是这些好日子过去了，结束了，一去不复返，又令人悲从中来。这种表情也有可能出现在一个人试图用微笑来掩饰内心的悲伤时。照片 R 表现出悲伤和恐惧交织的情绪，悲伤表现在眉毛的形状上，而恐惧则表现为瞪大双眼。先用手遮住她的眉毛，就能感觉到她的恐惧；再遮住她的双眼，就会看到跟我们已经看过的照片中一样的悲伤表情。照片 S 是悲伤和惊讶的混合体，惊讶体现在了双唇微张，双眼张开，当然不像悲伤和恐惧同时出现时双眼睁得那么大。



Q R S

最后一幅照片 T 中包含了所有我们已经说过的悲伤表现，此外还有一个新的特点。她的眉头上扬，上眼睑微微下垂，嘴角也向下垂。新的特征是她抬起的双颊使得从鼻翼到嘴角的外侧出现了一条沟，这就是所谓的鼻唇纹。提升两颊的肌肉造成了这条皱纹，把她眼部以下的皮肤向上推，使眼睛眯起来。



T

反复观察这些照片，并且翻到前面看一看本章开头的几幅新闻照片，有助于你更敏感地注意到别人没有用言语表达出来的情绪。如果你希望提高自己识别悲伤（以及后面章节中讲到的其他表情）的细微表露的能力，你可以查询 [emotionsrevealed.com](http://emotionsrevealed.com) 的网站。

## 利用表情所传递的信息

接下来我们要考虑的是，要怎样做才能更好地接收他人的表情和你自己的自发反应的情绪信号。当悲伤毫无保留地展现在某人脸上的时候，你当然知道要做些什么，就像那个图兹拉男孩、贝蒂·雪莉以及伊美的一些表情那样（照片 H、J 和 T）。这些照片中没有回避悲伤：当事人没有试图掩饰自己的情绪。当出现这样极端的表情时，做出这种表情的人也能意识到自己面部的变化，并且希望人们了解他们的感受。这些表情信号表示他们需要安慰，这种安慰可以是用手臂环抱住他们的肩膀，也可以是短短几句安慰的话语。

但是假如只有一些细微的表现，就像你在照片 A、C 或者 K 上见到的那样，我们该怎么办呢？对于这样的信息要采取什么样的行动呢？记住，表露出情绪不会告诉你它们的来源——例如，有很多种原因可能导致一个人的悲伤。不要假定你了解某人悲伤的原因。当你发现一个细微的表现时，你无法确定这个人是否希望你察觉到他的悲伤情绪，而且你也不能总认为，应该表明自己知道了他的感受。当你看到一个细微的表情时，这种情况绝不同于贝蒂·雪莉或者图兹拉男孩那种表露无遗的情绪：他们清楚自己的感受，也清楚他们的情绪都写在了脸上。这时，你应该对此作出反应。

但是假如表情很细微，那么首先就要判断出：它是代表了轻度悲伤（或预期的失望）刚刚开始，还是强烈的悲伤情绪被努力克制住的结果。有时你可以通过表情出现的时机来判断它属于哪一类：假如在谈话一开始出现，那么不大可能是刚刚产生的悲伤，而是预期的悲伤，是因为从前的记忆或者事件所导致的悲伤；假如是在谈话过程中出现，那么有可能是当时产生的悲伤，或者受到控制的、强烈的情绪的一点流露。是哪一种取决于你们所谈论的话题。

设想一下，你向下属传达他职位变动的消息时，他流露出些许悲伤的情绪，这有可能是一种预期的悲伤；假如确实是个不好的消息，那么就是稍微有一点伤心；假如消息很糟糕，那么就是强烈的悲伤经过克制的一点表露。察觉到他人的感受，并不意味着就一定要点破它，这取决于你和当事人是怎样的关系。但是这样的信息有助于你决定下一步（当时或者稍后）怎样对待此人。

在某些情况下，对于上述案例中你的下属而言，表明你很抱歉令他失望是有好处的。但是对另一些人而言，这比保持沉默还让他们觉得难堪甚至愤怒。他们会认为你只是作出了一个选择，还是认为你有失公正？无论怎样，令他们的失望或者说出你的歉意似乎都是虚情假意，而且还有可能激起怒火。但是，假如这个人仍然还有机会晋升，那么表示你理解他的失意，并且会在下一轮选拔中帮助他，就能够增进你们的感情。

另外一个值得考虑的因素是，你要传达的消息有多糟糕。假如对于当事人而言是灾难性的，那么细微的悲伤迹象有可能就是试图掩饰激烈情绪的结果。在这样的情况下，表明你察觉到了他的感受有可能让他的悲伤更加外露。你是否希望出现这样的状况呢？你从表情中发现了他或她试图掩饰的情绪，你是否应该点破甚至加以评论呢？

设想一下，假如你是那个得到了坏消息的人，而不是上司。当你的上司向你透露你到这次不能得晋升时，她的脸上流露出些许悲伤的神情，这可能是由于她同情你，她很抱歉带给你坏消息。她是真的出于同情，并不完全同意这样的决定，还是她在你的脸上看到了悲伤因而作出同情的回应呢？她表现出的一点点悲伤无法为你解释其原因，但是值得注意的是，这说明她的确关心你。虽然还有一种可能性是她的表情是假的，不是真正的关心，但是对于大多数人来说，悲伤时产生的面部肌肉运动是很难故意做出的。

假如把老板换成你的朋友，当他向你透露刚刚听说的一个坏消息时，流露出了一点点悲伤的神情，你或许就要追问下去。你或许就要说出你的关心，表明你同情他的感受，并希望他发泄出自己的情绪。但你仍然要注意，他的这种表情或许是为了控制或掩饰激烈的情绪。你是否有权力介入朋友的隐私呢？你们的友情是否意味着彼此毫无秘密可言，你的朋友希望

得到你的劝解和安慰吗？假如你只是轻轻地问一句“你还好吗”，让你的朋友自己决定是否向你倾诉他的情绪，会不会更好呢？

再假设一下，当你问12岁的女儿在学校度过的一天如何时，她露出了伤心的表情。作为父亲或母亲，你有权力或者有责任关注和过问子女的情绪。然而，当孩子进入青春期的时候，他们更加渴望保留自己的隐私，希望由自己来选择何时、向谁以及倾诉什么。你和孩子的关系是否很亲近，假如你的询问令她泪流满面，你是否有时间应付这一切呢？我认为，更好的方式是询问，表示出你的关心，然后装做什么事也没发生。当然，这是我的一家之言，也许并不适合你的情况。侵犯隐私和漠不关心之间有一条细微的分界线，你可以仅仅表示关心而不要更进一步。假如她正处在青春期，那么最好给她一点选择的余地，只要问一声“一切都还好吗”，或者“有没有什么要帮忙的”就可以了。

悲伤常常出现在分别的时候，两个很亲密的人将要在很长一段时间内不能见面，一般来说，在分别时表现出自己的遗憾之情是合情合理的。但是我要再一次提醒大家，这也有例外。有些人难以忍受悲伤的情绪，对他们而言，坦白地表露这种情绪不容易。而对另一些人来说，悲伤一旦被触发就会一发不可收拾。假如分别对你们意义重大，那么你就要在非常了解对方感受的前提下作出适当的反应。

这些例子要说明的是，了解他人的情绪，并不等于知道应该如何行事，也并不等于你就有权力或者有责任告诉对方，你对他的情绪有所察觉。你的做法要取决于他是谁，你们的关系如何，当时的情况是怎样的，以及你自己希望怎样处理。但是，悲伤情绪的细微流露确实能够说明：重要的事情正在发生或者已经发生了，这个人失去了什么而且需要有人安慰。但这种信号本身并不会说明，你是否应该为他提供这样的安慰，或者安慰他的时机是否恰当。

在进入下一章之前，你自己要先振作起来，因为我们将要讨论最危险的一种情绪——愤怒。彻底地放松，确定自己能够承受这样的情绪之后，你才可以开始阅读下一章。

## 第6章 愤怒

使用暴力袭击别人的时候，人们的表情就是愤怒。照片中右边的加拿大分离主义示威者对警察大打出手，左边的人似乎也正准备加入战斗。不过，我们不知道在这之前发生了什么。警察是否袭击了示威者？示威者是在自卫还是无缘无故殴打警察？遭到袭击是否就一定会产生愤怒这个主题，这是人类共有的愤怒的情绪诱因吗？情绪理论学家提出过很多种愤怒的主题，但是没有证据显示某一种是最主要的。事实上，这种情绪可能有很多主题。



最有可能激起婴儿愤怒的情况——一些发展心理学家通过特定方法来研究愤怒的情绪——就是身体上的侵犯，比如抓住婴儿的双臂让她不能自由活动。<sup>(1)</sup>想要做的事情受到阻碍是最容易使孩子或者成年人产生愤怒的诱因之一。假如我们认为这种侵犯是有意的，不是偶然的或者必要的，假如造成侵犯的人似乎是故意侵犯我们，那么我们就会更加愤怒。任何原因造成的挫败感，即便是没有生命的物体造成的，也会引发我们的怒气。<sup>(2)</sup>我们甚至会因为记忆中的某次失败或者自己力不从心的事情而感到挫败。

当有人试图伤害我们的身体时，愤怒和恐惧都有可能出现。假如有人要伤害我们的心理，侮辱我们，诋毁我们的外貌或者才能，这同样会引起愤怒和恐惧。在上一章中我们曾经谈到，被自己的爱人拒绝不但会引发悲伤，还会产生愤怒。有些人被自己的爱人或者配偶拒绝后会大发雷霆并向对方大打出手。愤怒操纵人，愤怒惩罚人，愤怒也报复人。

愤怒最危险的特征之一就是，愤怒会导致进一步的愤怒，并且这种循环会迅速升级。几乎只有圣人才能不以自己的愤怒来回应他人的愤怒，尤其是当对方的怒气看来毫无根据并且十分自以为是的时候。因此，他人的愤怒可以视为愤怒的另一诱因。

对某人的行为失望也有可能使我们愤怒，特别是当我们对此人关爱有加的时候。最深爱的人会让我们最愤怒，这似乎有些奇怪，但恰恰是他们才有可能对我们造成最深的伤害，最令我们失望。当一段恋情刚刚开始时，我们也许会沉浸于对爱人的许多幻想中，假如对方没能满足这些幻想，我们就会发怒。<sup>(3)</sup>而且看起来，对亲近的人发怒往往比对陌生人发怒来得安全。还有一个原因也造成了我们对最关心的人发怒，那就是这些人最了解我们，知道我们害怕什么，我们的弱点是什么，明白什么会对我们造成最大的伤害。

对于那些冒犯了我们的行为和信仰的人，我们也会动怒，即便素昧平生。我们甚至无需亲眼见到本人；仅仅是看到有关某人宣扬我们所反对的行为和信仰的报道，就会令我们愤怒。

进化理论学家迈克尔·麦奎尔和艾方索柯朗·特罗西<sup>(4)</sup>的说法很有意思，他们认为，人们往往会展开不同的“行为策略”来应对愤怒的不同诱因、主题及其变体。这种说法有一定的道理，因为不同的原因造成的愤怒

在程度和种类上都有所不同。当某人拒绝我们或者令我们失望时，我们也许会产生伤害这个人的念头，在这种伤害他人的意图之下，潜藏的邪恶或许就会毁掉我们的一生。

我们可以认为挫败感、他人的愤怒、受到伤害的威胁以及被他人拒绝都是侵犯主题的变体。甚至就连对于我们所反对的事物的宣扬者的愤怒也可以视为一种变体。但我认为，应该区分这些不同的诱因，并且针对自己的情况考虑何种诱因是最强有力的，最容易引发自己的愤怒。

愤怒这个词语涵盖了许多各不相同的经历。愤怒的感觉有一个范围，从轻微的恼怒到疯狂的暴怒。其间的区别不仅在于愤怒感的强烈程度，而且不同的愤怒也会带来不同的感受。愤慨是自以为是的愤怒，愠怒则是被动的愤怒，恼怒则指一个人的忍耐力遭到了过分的考验。复仇是一种愤怒的行为，通常是经过一段时间，思考所受冒犯之后出现的，有时会比引起这种愤怒的行为更加激烈。

短时间的怨恨也是愤怒家族的一员，但是长时间怀恨在心则有所不同。假如某人的行为让你觉得不公平或者不公正，你也许无法原谅他，但是你会掩藏自己的怨恨，并且持续很长一段时间，甚至是一生。在这种情况下，你并不会时时刻刻处在愤怒当中，但是每当你想到这件事或者见到这个人的时候，愤怒就会再度出现。怨恨还有可能与日俱增，让人永远无法摆脱。这时，人们就会被怨恨冲昏头脑，过分反复回想。这样，当怨恨越积越深，采取报复行动的可能性也就越来越大。

仇恨是一种持久而强烈的厌恶。我们不会每时每刻都对自己仇恨的人怒气冲冲，但是和这个人不期而遇或者听到有关此人的消息都会轻而易举地唤起我们的愤怒。我们还会对仇恨的人感到厌恶和不屑。和怨恨相同，仇恨通常长时间存在，并且集中在某一个人身上，仇恨的对象是无所不包的，而怨恨往往某一段特定的不满或者一系列的忿忿不平。仇恨同样会与日俱增，时刻牵制着心怀仇恨的人，使他无法摆脱仇人的阴影。

区分仇恨和持久的怨恨十分困难。这两者都不属于情绪，因为它们的持续时间都相当长。同理它们也不是心境，我们通常都知道自己为何仇恨或者怨恨某人，但是心境往往都是没有来由的。我曾经试图把怨恨称做一种情绪化的态度，而把仇恨称做情绪化的附属品，就像爱情和亲情一样，

目的是强调这些感觉在很大程度上由愤怒组成但又不同于愤怒。

在上一章中我曾经提到，传递悲伤的信号是寻求帮助的哭泣。而我们很难找出一个特定的传递愤怒的信号。“滚开”是对侵犯者发出警告，似乎可以在一定程度上代表愤怒。然而，这似乎并不适合由他人的愤怒引发自己愤怒的情况，或者当人们在报纸上看到某人的恶劣行径时的反应。而且，愤怒有时并不仅限于希望冒犯自己的人从眼前消失，还包括要伤害这个人的企图。

愤怒很少单独持续很长时间。恐惧经常先于或者紧随愤怒出现，害怕那些激怒我们的人有可能伤害我们，害怕自己的怒火，害怕自己失去控制，伤害他人。有些人会把愤怒和憎恶混合在一起，对他们所攻击的对象产生厌恶的情绪，或者厌恶自己如此轻易动怒，没能很好地控制自己的情绪。有些人会因为自己生气而感到羞愧，产生负罪感。

愤怒是最危险的情绪，因为正如我们之前在示威者照片中见到的那样，有可能会试图伤害我们愤怒的对象。也许只是愤怒的言辞，脱口而出的也好，精心措辞也罢，目的都是要伤害这个对象。这种伤害他人的冲动是否属于愤怒的反应系统中必要的、内定的一部分？假如是，那么我们在很年幼的时候就应该表现出这样的冲动，并且只能在有人教导我们控制这种冲动之后，它才会减弱；假如不是，那么愤怒的冲动仅仅是采取激烈的方式解决问题，而并不一定要对激起我们怒火的人造成伤害。这样，除非孩子从监护人或者其他那里学到伤害他人是解决问题的最有效方法，否则他们不会做出伤害性的愤怒行为。答案究竟是哪一种，这十分重要。假如造成伤害并非愤怒反应系统的一个必要组成部分，那么我们就可以尝试创造良好的成长环境，不让打击和伤害他人成为孩子的愤怒行为的一部分。

我向两位研究婴儿和儿童愤怒的顶尖专家<sup>(5)</sup>请教，有没有强有力证据证明这两种答案之中的任何一种是正确的。他们的回答是没有。研究婴儿情绪的专家乔·康宝斯指出，对于新生儿来说，“用力抽打和鞭打似乎有助于清除障碍物”，并提出婴儿在很多情况下会出现“原始愤怒”，包括对他们的行为加以干涉，例如在他们吮吸的时候移开奶嘴。但是我们无法确定，这些行为是否就是要对制造障碍的人进行伤害，或者只是要停止这样的干涉。没有任何信息能够说明，伤害的企图在何时以及怎样出现，或

者是否所有的婴儿都会出现这样的反应。

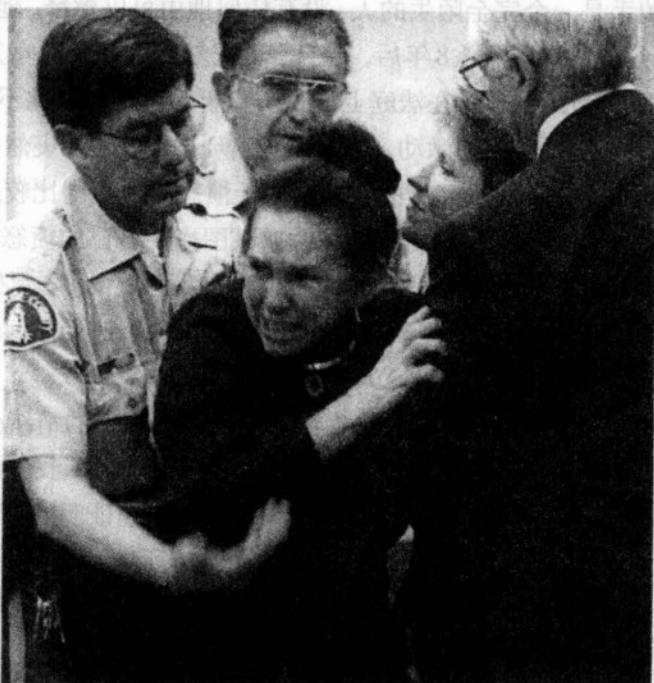
有证据显示，打人、咬人、踢人等行为在婴儿中是相当普遍的，到两岁左右时，这种行为开始得到一些控制，并且随着年龄的增长不断减少。<sup>(6)</sup>心理学家、人类学家迈尔文·康纳最近指出：“使用暴力的能力……从未被放弃过……它始终存在。”<sup>(7)</sup>这符合我自己的观察，因为我也抚养了两个孩子。在很年幼的时候，他们的确出现过试图通过打击造成伤害的行为。他们必须通过学习才知道应该控制这些行为，而通过其他方式来制止他人的干涉、侮辱和其他种种攻击。我认为，制造伤害的冲动事实上对每个人来说都是愤怒反应的核心部分。然而我也同样相信，不同的人之间在这种暴力冲动的强度上存在着很大的差别。

尽管我们会指责他人在愤怒时的言行，但是我们能够理解他们。而那些没有愤怒就对他人造成伤害的人才是不可理解的，对于这样的人我们都唯恐避之不及。人们常常后悔自己在生气时说过的话。在道歉时，我们会解释自己当时被怒气冲昏了头脑，声称当时的话并不是我们的真正意图，真正的态度和信仰被这种情绪的力量歪曲了。最常用的话“我当时昏了头”就是例证。只要怒气还有丝毫残留，道歉就不是件容易的事，而且道歉也不一定就能弥补已经造成的伤害。

即使我们对自己的情绪十分关注，能够意识到自己的感受，并能够停下来思考是否真的要把愤怒表现出来，我们也要经过一番思想斗争才能决定不表现出愤怒。对于一些人来说，这样的斗争尤为困难，因为他们极易动怒而且通常很激烈。这种思想斗争不是要制造破坏，不是增加我们获胜的筹码，不是对他人的愤怒报以更强烈的怒火，更不是说出不可原谅的话，而是把我们的表现从愤怒减弱为烦恼，甚至完全消除气愤的信号。有时候我们的确希望把自己的怒气表现出来，而且，在后面我将提到，愤怒时采取的行动有时候是有用而且必要的。

大卫·利恩·斯考特三世是一位以日本武士自居的26岁男人，他在1992年奸杀了玛克辛·肯尼的女儿。斯考特于1993年被捕，但是过了4年才审判。斯考特定罪之后，玛克辛和她的丈夫唐获许前来见证行刑过程。玛克辛当场对斯考特说：“你认为自己是个武士？醒醒吧你！这里不是封建的日本，即使是，你也永远不可能是一个武士，因为你是懦夫！你在夜

里鬼鬼祟祟地穿着黑袍，带着武器，到处寻觅无辜的、手无寸铁的女孩……你强奸、杀人，就因为你误以为这种身份给了你这样的权力。你更像一只在黑夜里流窜于墙壁之间的肮脏的令人作呕的蟑螂，污染了所有的东西。我一点都不可怜你！你强奸了我的女儿盖儿，还虐待她，残忍地杀害了她，刺了她不止1次，而是7次。她的手布满了自卫时留下的伤痕，而你对她竭尽全力求生斗争视而不见。你不配活着！”斯考特没有丝毫懊悔之意，在玛克辛说话的时候一直对她微笑。回到座位上前，玛克辛打了斯考特的头，之后马上被她的丈夫和警官们制止了，就像这幅照片上这样。



通常情况下，我们之所以会控制自己的怒火不让它变为暴怒，是因为我们还希望和愤怒的对象继续保持现在的关系。无论是朋友、老板、下属、配偶或是孩子，无论对方做了什么，我们都相信，一旦自己失去控制就会对以后的相处造成无可挽回的损失。在玛克辛所处的情况下，她和这个男人从前不认识，将来也不太可能有任何关系，因此她就无需控制自己而表现出愤怒。

我们当然能够理解并且同情玛克辛的愤怒。处在她的境况下，任何人都有可能产生同样的感受。或许我们会认为，她打击斯考特的行为是不理智的，但很难指责她。也许她看到杀死女儿的凶手面对她的谴责时毫无悔意和悲伤，她的情绪就超过了极限。别人也会做出和她一样的行为吗？别人在此情此境下是否也会达到极限点？是否每个人都有自己的极限点呢？我想不是。玛克辛的丈夫唐就没有被暴力冲动所左右，相反，他还制止了妻子对斯考特的攻击。

玛克辛和唐经历了为人父母者最可怕的噩梦——他们的孩子被残忍地谋杀了，凶手是一个完全陌生的人，没有任何理由可以解释。他们告诉我，38岁的女儿盖儿惨遭奸杀8年后，他们二人仍然无法摆脱对女儿的思念和悲伤。然而，为什么当时在法庭上玛克辛和唐的反应会如此不同呢？

玛克辛也许比较容易激动，她的愤怒出现得很快、很突然。但是据她自己说，她并非一贯如此。她的丈夫唐对于愤怒的反应则比较迟缓，他的其他情绪也是渐渐产生的。易怒的人假如试图掩饰自己的愤怒反应，不让自己的愤怒变成暴怒，他们要承受的负担就比我们重得多。尽管玛克辛不认为自己是易怒的人，但她承认，假如她认为家人正遭受任何威胁，她就会立刻爆发。

玛克辛告诉我：“我总是情绪很激烈……我想人们的情绪会有不同的激烈程度，有不同的心理结构，有些人就是比较激烈。”我告诉玛克辛和唐，我正在研究她所描述的这些情绪，并且我的研究证明她是对的（这些研究工作在第1章的结尾以及最后的结论里都有所涉及）。

每个人经历的每种情绪的强度都有所不同。有些人就是不会产生极度的愤怒，异乎寻常的暴怒根本不可能进入他们的生活。愤怒的不同表露不仅取决于一个人是否易怒，同样取决于他的爆发能力，体内储存着多少炸药——借用刚才的那个比喻来说——这对于每个人而言也是不同的。科学家们还不能确定是什么造成了这些不同，也不能确定基因遗传和生长环境各有多大的影响，很可能是这两个因素同时作用的。<sup>(8)</sup>本章稍后在我会介绍对一些产生不寻常愤怒的人的研究。

玛克辛告诉我，在那之前她没有料到自己会动手打斯考特。她以为自己会用言语攻击他，仅此而已。然而一旦言语攻击的堤防被冲破，愤怒就

会失控，不断升级，这时候想要制止它并避免身体上的攻击就难上加难了。庭审中间休息时，玛克辛向记者解释她对斯考特的攻击行为：“这就像是暂时性的精神错乱。我当时根本无法控制自己了。”我问她，现在回想起来如何看待自己当时的反应，是否仍然觉得当时是失去理智的。她回答说：“是的，我还记得当时我的仇恨是那样强烈……我的愤怒太强烈以至于我已经无法顾及后果了。”（或许有些令人意外，唐后来竟然自责当时自己为什么不痛打斯考特。\*）

我相信，几乎所有人在愤怒的时候都能控制自己的行为和言语，甚至在暴怒的时候也有可能。但是请注意我用的词是“几乎”，因为有些人看来似乎无法控制他们的愤怒。这有可能是与生俱来的特点，或者是由于大脑中某个部位受到损害的结果。这些情况并不适用于玛克辛，她通常都能够控制自己的情绪。

尽管有时候我们会被迫说出一些不堪的话或者进行人身伤害，但是大多数人还是能控制自己的行为。或许一时冲动说出了几句话，或者拳头举到了半空中，但是几乎所有人都还能控制自己。我们所有人，或者几乎所有人，都可以选择不进行伤害，不用言语攻击或者不使用暴力。玛克辛有意选择了在庭审当天斥责凶手，用尽可能激烈的言语抨击他。她为自己的仇恨而自豪，她至今依然这样认为。

我认为，假如这样的行为可以阻止凶手杀害他们的孩子，那么大多数人都会使用暴力，但这是否真的是一种失控状态呢？当暴力可以实现某种有益的目的时，很少有人会指责它。这或许不是一种冲动，而是精心策划

---

\* 唐至今依然无法摆脱这种恐怖经历的折磨，活在极度的痛苦和无尽的悲伤中，他认为自己当时竟然没有在法庭上趁机杀死斯考特简直是懦夫的行为。他告诉我，在大学里他曾经是一名摔跤选手，那时他有很多次机会可以在经过斯考特身旁时扭断他的脖子。我向他解释说，袭击斯考特是一种复仇的行为，不复仇并不等于懦弱。假如在斯考特袭击他的女儿时他没有上前保护，那才是懦弱。我相信假如他可以保护自己的女儿，他一定会奋不顾身。他现在认为自己是个懦夫，或许是由他还不能完全接受女儿已经死去这一事实。他还不能接受自己没有在紧急关头保护自己的女儿，因为他没有机会这样做。

的行为。许多人会认为在这种情况下使用暴力是合情合理的。<sup>(9)</sup>

我发现，即便是在如此极端的情形之下，也并非所有人都会使用暴力。这并不意味着，那些不使用暴力的人愤怒的极限点更高，只有受到更大刺激的时候，他们才会失去控制，因为我们已经无法想象比上面的情况更极端的刺激了。在进行研究时，我曾经向许多人询问，在他们的想象中什么情况下所有人都会达到愤怒的顶点，最多的答案是对家人的生命威胁。即便这样，即便使用暴力有可能保住家人的生命，我想也不是每个人都会这样做。有些人出于恐惧不会这样做，而有些人坚守的价值观不允许他们使用暴力。

玛克辛对凶手斯考特的攻击是不同的。这样做也无法挽回她女儿已经被谋杀这一事实，这是一种报复。我们能够理解她的行为，但是大多数人不会这样做。在法庭上每天都有父母要面对谋杀自己孩子的凶手，而他们也没有都诉诸暴力。但是我们没有办法不同情玛克辛，没办法不为她的做法主持公道：这样的打击太残忍了，她失去的东西太珍贵了。而奸杀她亲爱的女儿的凶手竟然还坐在那里朝她微笑！设身处地想想，我们谁能够保证不做出她这样的行为呢？

在与玛克辛和唐夫妇见面之前，我曾经写道，仇恨总是毁灭性的，但是现在我不这么肯定了。假如有一人强奸了我们的女儿，从她的手上我们看到，在她垂死挣扎的时候这个人还向她刺了7刀，面对这个凶手时，我们是否还要控制自己的仇恨，不让自己产生伤害这个人的欲望呢？玛克辛对斯考特的仇恨难道就不能积极地为她自己的生活服务，就不能用来抚平她的伤痛吗？玛克辛的仇恨似乎并没有与日俱增，她生活得很好，只是依然对斯考特怀有仇恨。

大多数时候，我们的愤怒都不是在这样极端的情况下产生的。然而，令我们产生愤怒、激烈情绪甚至暴力行为的刺激，也有可能出现在别人看来并不那么严重的情况下。也许因为与人意见不合，受到挑战，遭到侮辱，或者只是有了一点点挫败感。有时我们会选择不去控制自己的怒气，不再顾及后果，或者至少在当时不考虑任何可能造成的后果。

心理学家卡罗尔·塔弗瑞斯<sup>(10)</sup>曾经写过一本关于愤怒的书，她认为，表现出愤怒——这恰恰是其他心理学家所提倡的——通常会使情况变得更

糟糕。仔细回顾研究之后，她得出这样的结论：被压抑的愤怒“并不必然导致我们情绪低落、溃疡、高血压、暴饮暴食，或者心脏病突发。……只要我们能够控制引发愤怒的局面，只要我们不是痛苦地坚守自己的愤怒，而是把它看做一种需要纠正的不满情绪，只要我们敢于对自己生活中的人和事负责，压抑的愤怒一般就不会引起疾病”。<sup>(11)</sup>

把愤怒表现出来要付出一些代价。<sup>(12)</sup>愤怒的行为和言语会毁掉我们和他人的关系，可能是暂时的也可能是永久的，而且常常还会引起愤怒的报复。即使没有愤怒的言行，表露在脸上和声音里流露出来的信号都在告诉对方我们生气了。假如这个人也用愤怒回应，或者不屑一顾，或许我们就更难控制自己避免冲突了。爱生气的人往往不受欢迎。调查发现，爱生气的孩子得不到其他孩子的认可，<sup>(13)</sup>而爱生气的成年人则缺乏社交魅力。<sup>(14)</sup>

我相信，假如我们不随意表露自己的愤怒或者尽量按照有益的方式行事，尽量不攻击激怒我们的人，我们就能生活得更好。一个生气的人应该考虑到却往往没有考虑到的是，把自己的愤怒表露出来，是否就是解决问题的最好方法。当然有时这就是最好的办法，但相当多的情况是，在怒气过后再处理不满情绪会更好些。然而有时，我们根本不关心形势的恶化，不在乎我们和对方今后的关系会如何。

有时愤怒很强烈，一开头我们可能察觉不到，甚至还想弄明白自己是否生气了。这里并不是指没有对自己的情绪化感觉进行关注，也并不是说，我们没能退一步仔细考虑是否要继续表现出自己的愤怒，而是我们根本没有发现自己在生气，即便我们的言语和行为都表现出了愤怒的情绪。

这种状况是怎样或者为什么发生的，这一点并不清楚。我们不知道自己在生气，是不是因为假如知道了，我们就要责怪自己？是不是有些人比其他人更容易察觉到自己的愤怒？这种无意识状态在愤怒中是否比在其他情绪中更容易出现呢？是否有一个愤怒的程度，只有达到这种程度，当事人才能感觉到，或者这种程度也是因人而异的呢？是否在愤怒、恐惧和痛苦中人们更难对自己的情绪化感觉进行关注呢？不幸的是，目前还没有对这些问题进行科学的研究。

意识到自己的愤怒并且关注愤怒的感觉，最大的益处就是使我们有可能调整或者抑制自己的行为，重新评估当时的情况，并且采取最有可能排

除愤怒源的行为。假如我们没有意识到自己的感觉并且完全依照它行事，我们就无法作出上述这些评估和判断。我们没有意识到愤怒的情绪，在一段时间对自己的言行无法作出判断，就极有可能在事后对自己的言行感到后悔。即使我们能够意识到自己生气了，如果不能关注自己愤怒的感受，停下来回头考虑一下发生过的事情，我们还是不能作出正确的选择。

通常我们不会长时间都感觉不到自己的怒气。也许别人会先察觉到然后告诉我们，我们也能从自己的声音里听出来，或者从自己的想法和意图中体会出来。知道并不等于就能控制，但它至少提供了这种可能性。对于一些人来说，“三思而后行”这句老话也许有用，但是另一些人也许就要至少暂时离开当时的情景才能化解怒气。

愤怒中的一种特殊反应会对亲密关系造成极大破坏。我的同事约翰·高特曼在对美满和不美满的婚姻研究中，发现了一种他称之为逃避的现象。<sup>(15)</sup> 男人比女人更经常出现这样的表现，这是一种对互动的冷漠拒绝，当事人拒绝对配偶的情绪作出反应。逃避是对他人的愤怒或者抱怨的典型反应，当事人自认无力解决对方以及自己的情绪，所以选择退缩。但是，假如他能对配偶的抱怨作出正面的回应，表明认识到了她在生气，并且请求稍后等他作好准备并能控制自己时再讨论问题，结果就会更好。

情绪学家理查德·拉扎勒斯曾经描述过一种难度很大的处理愤怒的技巧，因为它不仅仅要控制，还要消除愤怒：“假如配偶或者爱人因为说了什么或者做了什么而惹恼了我们，与其进行报复以弥补我们受损的自尊心，倒不如试着理解，他们承受的压力太大了，因而不能让他们为这样的过失负责。他们事实上已经无法控制自己了，最好认定他们并非心怀恶意。对他人意图重新作这样的评估，有可能让我们体会到爱人的尴尬处境，从而原谅他们的过失。”<sup>(16)</sup> 拉扎勒斯也承认，这种方法说起来容易做起来难。

拉扎勒斯的方法也就是说，把激怒我们的人和他们做的事分开对待。<sup>(17)</sup> 我们要试着了解这个人为什么要招惹我们，体会他的感受，集中思考是什么使他生气。不过，这并不意味着不能告诉他我们的不满。而我们的愤怒是指向他的行为而不是他这个人。假如我们能够采取这样的思维方式，就不会再想伤害这个人，而希望帮助他走出阴影。也许有些人并不情愿得到这样的帮助，比如喜欢以大欺小的人就希望统治别人，残忍的

人要在伤害他人中得到乐趣。对于这种人而言，只有对人不对事的愤怒才能制止他们。

当别人并非蓄谋已久故意伤害我们的时候，拉扎勒斯的方法或许值得借鉴。但是即便我们面对的不是恶意的伤害，情绪状态也会影响我们的反应。假如愤怒并不激烈，而是慢慢出现的，我们也完全意识到了自己在生气，那么把怒气指向一件事而不是当事人就会比较容易。做到这些需要停顿片刻，但强烈的来势汹汹的愤怒不会总允许我们作这样的停顿。特别是在不反应期当中，我们无法接收与当时的愤怒不相符的任何信息，控制自己的行为就更加困难。这种方法并不总能消除我们的怒火，但是经过练习，至少可以在某些时候发挥作用。

在几个月前的一次会议上，我就亲眼看见了这样一次有建设性的愤怒。我们5个人正在为一个研究项目制定计划。约翰对我们的计划提出了异议，他指出我们的想法太小儿科了，只是在重复前人做过的事，言下之意我们简直就是拙劣的学者。拉尔夫向他解释，说明了我们真正的意图，然后继续讨论。约翰又一次打断，重复他已经说过的话，而且更加激烈，就好像他没听到拉尔夫的解释一样。我们试图不回答他的问题继续讨论，但是他根本不让我们继续。于是拉尔夫出来调解，告诉约翰我们听到了他的话但并不赞同，而且也不准备让他继续这样妨碍我们的讨论，如果他可以保持沉默或者希望帮忙的话就可以留下来，否则最好还是离开。我特别留意拉尔夫的声音和表情。我看到和听到的是他的坚定、他的力量和他的决心，或许还有小小的不耐烦，以及一点愤怒的痕迹。他没有攻击约翰，没有提到对方太固执己见了（事实上的确是）。没有遭到攻击，约翰也就没法为自己辩护，几分钟之后他离开了会议室。从约翰后来的行为可以看出，他丝毫没有怨恨。在我的追问之下，拉尔夫后来承认，他当时的确略微有些生气了。他说的话并不是事先想好的，在当时的情形下自然而然就那样说了。拉尔夫的专长就是教导孩子如何处理自己的愤怒。

心境烦躁时，谁都无法轻易控制自己的怒气。烦躁的时候，我们对于平日里毫不在意的事情都会动怒。我们会寻找发脾气的机会。平时只会令我们稍稍厌恶的事情都会让我们加倍生气，而平时会让我们比较气愤的事情就会令我们暴跳如雷。心境烦躁时，愤怒持续的时间就会比较长，而且

难以控制。没人知道怎样才能摆脱这种心境，有时候干一些自己喜欢的事情会有所帮助，但不是每次都有用。我的建议是，烦躁时你就要远离人群。通常，我们只有在愤怒爆发过一次之后才会有所察觉，才会意识到自己的怒气是烦躁的心境造成的。

本章用了这么多的篇幅强调控制愤怒的重要性，似乎愤怒根本无用或者不适合任何情况，也许愤怒对于那些靠狩猎为生的人类祖先是有用的，但对我们毫无用处。这种想法忽视了愤怒的一系列有益的功能：愤怒会促使我们阻止或者改变任何使我们感到愤怒的东西，对不公正行为的愤怒会带来改革的行动。

只是理解他人的愤怒或者干脆置之不理，对我们毫无用处。要让激起我们怒火的人知道，他们的行为使我们不满，这样才能让他们停止这样的行为。我们用另一个例子对此进行解释。马修和他的兄弟马丁各有所长，但都对自己目前的工作感到厌烦。他们遇到了萨姆，萨姆在商界交游甚广，可以帮助他们中的一个人找到满意的工作。马修在谈话中一直掌握着主动权，时常打断马丁，不让他有平等的发言机会。马丁很失落并且开始生气。他说：“嘿，你这么霸道，只顾自己和萨姆说话。给我点机会吧！”假如他在声音和表情中流露出了不悦，就有可能给萨姆留下不好的印象。尽管他这样做或许能让马修不再妨碍他，但他要为此付出代价，因为“霸道”一词很无礼。马修或许同样会用不屑的口吻回应他，这样他们两人就都得不到萨姆的帮助了。

假如马丁在开口之前就感觉到了自己的怒气，假如他能明白即使马修这样做有失公正，但是动机并不是要伤害自己，那么马丁的表现就会有所不同。他可以对萨姆说：“您已经了解不少马修关心的问题，我也希望在您离开之前能有机会介绍一下我的情况。”稍后他可以告诉马修，他知道这次见面对马修来说有多么重要，但是他觉得马修已经快要用尽所有的时间，却忽视了他。他同样需要一些时间表达自己。假如马丁用一种轻松的口吻说出这番话，并且带上一点点幽默，那么马修就更有可能领会他的意思。假如马修的天性并非粗心大意和自私，那么马丁最好就不要提到这些；假如粗心大意和自私就是马修的一贯作风，那么马丁自然就会指出马修在刚才的谈话中有多自私。如果马丁带着怒气说出这番话，或许能让马修意识

到情况的严重性，但是也有可能相应引起马修的怒火，这样就达不到任何好的效果了。

我们从自己的愤怒中得到的信息，有一部分就是：“是什么让我这样生气？”这种信息并不一定总是显而易见的，也不一定总像我们想象的那样。我们在受到打击时会对那些本来没有冒犯我们的人发火，这就是典型的“柿子拣软的捏”。这种嫁祸的愤怒还会出现，在某个人激怒了我们但我们无法对他发泄时，那些好欺负的人就会成为牺牲品。

愤怒告诉我们需要作出一些改变。如果要最有效地实现这些改变，我们就必须清楚自己愤怒的来源：是我们正在做的事情受到了干扰，是我们受到了威胁，是自尊心受辱，是遭到反对，是他人的愤怒，还是一种不正当的行为？我们的感觉是否正确，或者我们是不是很烦躁？我们是否能够真正减少或者消除自己的不满，而表现出自己的愤怒并且采取行动是否能铲除愤怒的根源呢？

尽管愤怒和恐惧经常同时出现，它们是对同一种威胁的反应，但是愤怒有时有助于减少恐惧，并且提供能量让当事人采取行动对付这种威胁。愤怒一直被认为是沮丧的替代品，把尴尬的处境归咎于他人而不是自己。但是这种说法并不一定正确，因为愤怒有时也会和沮丧一起出现。<sup>(18)</sup>

愤怒向别人发出警告，表明我们遇到了麻烦。和其他情绪一样，愤怒也有信号，有强烈的表情和声音信号。假如他人是导致我们愤怒的原因，那么我们的表情就告诉他，他的行为妨碍了我们。让别人知道这一点对我们是有帮助的，尽管不总是这样。但是大自然并没有赋予我们这样的能力，能让我们在不需要的时候关掉自己的情绪系统。

就像有些人能够在悲伤中找到乐趣一样，有些人也会享受愤怒的感觉。<sup>(19)</sup>他们会伺机跟人争执，充满敌意的交流和言语上的攻击使他们兴奋和满足。有些人甚至喜欢激烈的搏斗，经过一场热血沸腾的打斗，他们之间能够建立起或者重建亲密的关系。一些夫妇发现，经过一场激烈的争吵甚至打斗之后，他们在性生活中会更加兴奋和热情。相反，也有人把愤怒视做致命毒药，不惜付出任何代价来避免出现愤怒。

每种情绪都有与之相应的心境，以及情绪控制下的失常状态，同样，不同的性格特征也被不同的情绪主宰着。对于愤怒来说，特征就是敌视他

人。我对敌视的研究集中在表示敌意的信号及其正面的作用上。

在第一次研究中，<sup>(20)</sup> 我和同事想要证明的是，有没有一种面部表情能够说明一个人是属于A型性格还是B型性格。与我们15年前进行研究时相比，这种性格划分方法已经不那么流行了，当时研究的目的是要说明，攻击性强、充满敌意而且缺乏耐心的人容易患冠心病（A型性格）；相反，B型性格的人相对放松一些。新的研究显示，敌意有可能是造成冠心病的最重要因素。对外界充满敌意的人应该比常人更容易生气，这就是我们所要研究的问题。

我们对大公司的中层管理人员的表情进行研究，这些人都是经专家鉴定过其性格类型非A即B的人。他们所接受的采访都稍稍带有挑战意味，他们在采访过程中会受到故意刁难。专业人员采用了我和同事威利·福里森研究出的测量面部运动的技术——脸部运动解码系统（FACS）。我在第1章中曾经提到过，这种技术不是直接衡量情绪，而是客观地对每一块面部肌肉的运动进行记录。使用FACS评估的技术人员并不了解哪些人属于A型性格，哪些人属于B型性格。他们通过慢镜头和重复放映的录像来确定面部肌肉的运动。通过分析结果，我们发现了一种独特的表情——一种局部的愤怒表情，我们称之为怒视（见本页照片），此时只有眉毛下移而上眼睑抬起——这种表情在A型人群中比在B型人群中出现的次数多。



怒视

这是怒视，而不是完整的愤怒表情，或许因为A型性格的人当时正在试图减少愤怒的表现。这些商界管理者都久经沙场，他们知道自己应该尽量克制愤怒的表现。还有一种可能是他们只是有些厌烦了，他们的愤怒并不强烈，所以也就没有在脸上表露出来。

这项研究的最大缺陷——我们并不了解这些人在怒视的时候心里在想什么——在接下来的研究中得到了弥补。我以前的学生艾瑞卡·罗森伯格和我一起对已经被确诊患有冠心病的病人进行了检查。他们对所谓的心肌缺血状态非常敏感，这时心脏会暂时缺氧。出现这种情况的时候，大多数人会感到疼痛，也就是绞痛，这告诉他们必须立刻停止正在做的事情，否则就有可能心脏病突发。而我们所研究的病人会经历无症状心肌缺血，没有疼痛感，也没有心脏缺氧的警告。

在美国杜克大学与詹姆斯·布鲁门索尔研究小组合作进行的研究<sup>(21)</sup>中，病人同样是在接受具有挑战性的采访过程中被拍摄下来的。通过一台安装在病人胸前的绘图仪对心肌缺血进行了持续的监测，绘制了谈话过程中心电图。我们向受访者询问，他们在生活中如何处理自己的愤怒，在他们回答问题的两分钟里观测他们的面部表情。

有心肌缺血症状的病人比没有这种症状的病人更经常流露出完整的或部分的愤怒表情。谈起过去的愤怒经历时把愤怒写在脸上，说明他们不仅仅是在描述自己的愤怒，而且实际上又一次经历了愤怒。而且，我们通过其他研究得知，愤怒会使心跳加快，血压升高。这种反应就和跑上一段楼梯一样，假如你患有冠心病就不应该这样做，而且也不是所有人都会这样做。采访过程中那些没有真正生气的人，就没有出现心肌缺血的症状。

在解释我们如何得出这些结论之前，我还是要先澄清一下，这个研究并不能说明愤怒会导致心脏病。其他研究表明<sup>(22)</sup>，敌视他人的性格特征或者愤怒的情绪（还不能确定究竟是哪一种）二者必有其一是导致心脏病的危险因素，但这并不是我们要研究的。我们的发现是，对于已经患有心脏病的人而言，生气会使他们更有可能出现心肌缺血，也就是说增加心脏病突发的可能性。现在让我们来了解一下，为什么这些人在谈论过去经历的时候会生气，为什么这样会危及他们的生命。

每个人都会谈论过去的情绪经历。我们会向别人讲述悲伤的经历、气

愤的经历，以及受到惊吓的经历，等等。有时候，在描述这些经历的过程中，我们会真真切切地重新体会到当时的感受。我想，这就是那些心肌缺血患者的情况。当他们讲起过去的愤怒经历的时候，就无法控制自己不再次生气，他们只能重温当时的情绪。不幸的是，对冠心病患者来说，这是非常危险的。那么，为什么他们会有这样的反应而别人就没有？为什么有些人会再次感受到当时的愤怒而别人就不会？或许对于生性喜欢与他人为敌的人来说，愤怒很容易被激起，一旦有机会就会爆发。这就是敌视他人的性格的表现和特点之一，当他们回忆起过去的愤怒经历时就会再次体会到当时的愤怒。

除了那些充满敌意的人，我们大家也都会遇到这样的情况：本来只想描述一下某种经历，不由自主地就再次体会到了当时的感受。我认为，出现这种情况是由于当时的事情并未得到彻底解决。我们来举例说明，由于丈夫晚归并且没有事先说明，妻子非常气愤。假如他们争吵过后，妻子依然觉得自己很委屈（丈夫没有道歉，没有解释他为什么没打电话回家，或者没有保证下次不会再犯），那么以后她就很有可能重温这次愤怒。即便她认为自己只是旧事重提而不带有任何感情色彩，她还是很有可能再次生气。就算某一件事已经得到彻底解决，但是之前还有很多悬而未决的争吵或者愤怒，那么这些积怨随时都会一触即发。

我并不是说谈起过去的愤怒经历就不可能不生气。假如没有积累已久的怨恨，当时的事情也已经彻底解决了，那么也有可能不生气。甚至也可能在谈起过去的愤怒经历时，人们只是做出一些表情，来辅助说明当时他们的感受。举例来说，一天早上，我试图拨打美国联邦国税局的电话，但接二连三地被转接到语音信箱，之后我向妻子描述了自己当时的愤怒和厌烦。假如最终有人接通了我的电话，我向他表示了自己的不满，并且得到了令我满意的道歉，那么我在描述这个经历的时候，或许只会做出一点点愤怒的表情——我称之为指示表情。<sup>(23)</sup>

指示表情所表达的情绪并不是人们正在经历的，它更像是用嘴说出“生气”这个词，只不过是用面部表情在说。这样的表情稍有不同，看到的人就知道这个人并不是真的生气了。通常，这样的效果是通过部分的、一闪而过的表情来实现的。一个指示愤怒的表情，有可能仅仅是抬起上眼睑，

紧咬嘴唇，或者是压低眉毛。假如这几种动作同时出现，就不仅仅会使看到这种表情的人感到困惑，更有可能让人真的再次生气。在上一章中，我就曾经让你们模仿一些表情，通过那些练习你应该已经发现，假如你一板一眼地模仿某种表情，那么通常都会出现相应的情绪。

## 暴力

每种情绪都有一种与之相联系的充斥着这种情绪的心境，同样，每种情绪也有一种相应的精神状态，被这种情绪主宰着。我们经常听到的情绪失常就是这样。悲伤和痛苦的失常状态是抑郁。在抑郁状态下情绪泛滥，抑郁的人无法控制自己的悲伤和痛苦，这样的情绪渗透和影响着他们生活的每个部分。当愤怒失去控制，影响到个人生活的时候，这种失常状态下所表现出来的就是各种形式的暴力行为。

对于暴力有哪些组成部分目前还没有定论。一些科学家认为，言语攻击、侮辱、讽刺都是暴力的不同形式，因此他们的研究既包括人身攻击，也包括激烈的言语攻击。同样，还有一些非身体暴力的攻击性行为，比如过分独断专行，很多研究者并没有对攻击性进行身体暴力或语言口头辱骂的区分。还有些人会使用暴力破坏财物，砸坏椅子、玻璃杯，等等。我们不知道这些行为是否与人身攻击一样，由相同的原因引起，例如相同的成长环境，或者由相同的大脑活动支配。如果是由相同原因引起的，我们或许就能得出结论，口头辱骂他人的人同样也有攻击性和身体暴力的倾向。但这只是一种可能性，有些人仅仅停留在口头辱骂上，永远不会使用其他形式的暴力。这说明在对暴力的研究中明智的选择就是，对单纯的口头辱骂、攻击性很强但是没有真正的攻击行为（我发现这不容易区分）和使用身体暴力的情况分别进行分析。只有这样，我们才能确定这些行为是否出自相同的原因，是否一种行为就会导致其他几种行为。

即使我们把重点放在身体暴力上，也还需要分出很多种类，其中只有一部分是情绪失常的表现。社会学家认为，一些特定的暴力行为对社会是有利的。除和平主义者之外，一般人都相信一些战争是正义的。当一名神枪手击毙一个胁持儿童的罪犯时，很少有人会对他的暴力行为表示异议，

特别是当这个罪犯已经杀害了一名或几名儿童的时候。不仅仅是警察的暴力行为能够得到认可，而且大多数人都会认同，当家人甚至陌生人的生命受到威胁的时候，我们可以使用暴力。不是出于阻止恶性暴力事件，而是出于报复或惩罚的暴力行为，尽管不能得到我们的认可，也是可以理解的。

在和同事及朋友讨论这些问题的过程中，哲学家海伦娜·克若宁<sup>(24)</sup>指出，在所有的文化以及我们目前所知道的全部历史中，特定的暴力行为都是被人们认可的。通奸、有通奸嫌疑、害怕或者真的遭到性伴侣的拒绝是最常见的谋杀原因，而且男人对女人的谋杀远远多于女人谋杀男人。克若宁和其他几个进化思想家，把这归咎于几乎每个男人都会怀疑自己是否是孩子的亲生父亲。与这一观点相一致的是，对杀人犯的最大规模的一次研究发现，已经结案的凶杀中有1/6都是夫妻谋杀案，其中3/4的受害者都是女性。使我惊讶的是，夫妻谋杀事件出现的几率在合法婚姻的每个阶段都是相同的，并且跨越了所有社会和经济的障碍。<sup>(25)</sup>

为了报复上司的不公正对待而造成的谋杀案中，同样男人行凶多于女人，因为和女人相比，社会等级地位对男人更为重要。趁我们还没有离题太远——我们的主题是由情绪失常导致的暴力行为——我要说明，从人类进化的角度思考，有助于我们理解特定形式的暴力行为为何会出现，什么样的人会做出这样的暴力行为，以及为什么周围的人会认可这些行为。这些暴力行为或许让当事人追悔莫及，甚至让其受到法律的惩罚，但是在人类进化过程中，具有积极适应意义的暴力行为往往不是情绪失常的结果。

不同的暴力行为之间的主要区别，就是这些行为是事先预谋的还是一时冲动的。这两种情况下的暴力行为都有可能是正常情绪的产物，甚至有可能得到社会的认可。假设一个被当做人质的人看到凶手已经杀害了一个又一个人质，于是开始精心策划对凶手进行攻击，以免自己成为下一个受害者。这样的暴力行为就是事先谋划好的，但不是病态的，能够得到社会的认可。或许一时冲动造成的暴力行为就不那么容易被社会认可了，但是这种可能性还是存在的。我的女儿伊芙还在蹒跚学步的时候，经常无视来往的车辆就冲上了马路。我提醒过她很多次，但是据我所知，她几乎已经把这看成了一种游戏，游戏的目的就是为了让她的爸爸闷闷不乐。有一天，我在千钧一发之际把她从危险中救了出来。什么都没想，一时冲动之下我

打了她，并且大声呵斥她以后不许再这样做。从小到大我只打过她这么一次。尽管这样的行为可能会遭到一些人的批评，但是，从那以后伊芙再也不乱闯马路了。超过90%的家长都承认，在孩子初学走路的时候曾经体罚过他们。<sup>(26)</sup>

上面我已经列举了正常状态下有预谋的和一时冲动的这两类暴力行为，但是这两种暴力行为也会出现在不正常的状态之下。杀人犯、强奸犯和虐待狂也会精心计划他们的行动，挑选目标，以及设计怎样采取行动。家庭暴力也有一时冲动造成的，没有预警，没有事先的计划。对性格特征<sup>(27)</sup>和大脑行为<sup>(28)</sup>的研究已经找到了有预谋的和一时冲动下的暴力行为的区别。显然，这两种暴力行为都应该列入研究范围，然而一些研究却忽视了二者的差别。虽然区分这两种暴力行为十分重要，但是这还不足以把失常的暴力行为独立出来。

失常的暴力行为的必要特征之一，是它的反社会性——不能得到社会的认可——但是这样的行为也不一定就是精神失常造成的。有些人认为，青春期出现的群体反社会的暴力行为不属于精神失常的范畴，而且也有证据显示，其中的大部分人在成年之后就不再继续暴力行为了。<sup>(29)</sup>仅仅是跟社会作对并不是精神疾病的一种特征，即便它出现在成年人身上。假如一个人所处的亚文化允许这样的行为，那么，诸如使用暴力抢劫财物的手段和性暴力行为，即便是违法的，也不能被视为反社会人格障碍的表现。我认为，反社会的暴力行为是必要的因素之一，但它并不足以说明这种暴力本身是由情绪失常引起的。我还要加上一条不容易判断的标准，就是暴力行为不会得到他人的支持（这就排除了群体行凶的情况），并且和受到的刺激不成比例或者根本没有受到任何刺激。

情绪失常导致的反社会暴力行为，既有可能是慢性的，也有可能在当事人的一生之中只出现一次。施暴的人在事后可能会深深自责，也有可能没有丝毫悔意；他可能很冷静，也可能在激烈的情绪中完成施暴；暴力行为的受害者既有可能是精心筛选的，也可能是随意选取的；暴力行为可能包含虐待也可能没有。我本来认为，研究应该涉及所有这些因素，探寻这许多种不同形式的反社会暴力行为是否有不同的冒险因素和原因。但遗憾的是，事实并非如此，我们可以从精神病诊断标准手册——心理疾病诊断

统计手册（DSM-IV）上看到，间歇性狂暴症（IED）的定义是“不连续的几段情节，此时个人无法抗拒攻击性的冲动从而导致严重的伤害性行为或财产损失；此间行为的强烈程度与突然出现的心理社会压力几乎不成比例……个人也许会把它解释为中邪或者突然发作，这种爆发的行为是由紧张感或者某种刺激引起的，随后会带来解脱的快感”。<sup>(30)</sup> 虽然我很喜欢这种定义，它概括了暴力的一种类型——慢性的、严重的、与所受到的刺激不成比例的——但是没有证据能够证明，针对他人的暴力和破坏财物的暴力是由相同的原因引起的，把二者混为一谈是不对的。一旦把二者混淆起来，就无法弄清它们是否有相同的成因了。

尽管以前对暴力的研究都没有像我说的这样进行明确的区分，但是却有证据显示：暴力的成因有很多种。早年的生活环境压力，父母的照看不周，头部受伤，以及遗传基因都被证实与不同种类的暴力行为有关。<sup>(31)</sup> 而哪些因素对于哪些暴力行为而言最为重要，我们现在还不能确定。即便我们能够作出明确的区分，每种暴力的成因很可能也不会只有一种。举例来说，即便我们仅研究慢性的、反社会的身体暴力，不包含虐待而只是简单的粗暴行为，是个人在暴怒之下，没有受到太大的刺激，出于一时冲动，对一个精心挑选好的对象施暴，并且事后表示了悔恨，我们也不太可能找到唯一的原因。

## 认识自己的愤怒

现在让我们来考虑一下，愤怒会带给我们怎样的内在感觉。只有真正体会到生气的感觉，你才能把自己的感觉和我们研究得出的愤怒的感觉进行对比。我并不奢望单凭加拿大示威者或者玛克辛·肯尼的照片就能让你产生愤怒的感觉，这就是愤怒与悲伤和痛苦的重要区别之一。一个素昧平生的人痛不欲生的照片也能引起我们的关注，但是愤怒就不是这样，要有更多的刺激我们才能体会到愤怒。假如你身临其境，假如人们的愤怒是指向你的，那么你有可能感到愤怒或者恐惧，但是仅有几张照片无法达到这样的效果。看到他人悲伤和痛苦时，我们就会随之产生同情的感觉，无需知道他们痛苦的原因。但是看到他人愤怒的表情时，我们先要了解他们愤

怒的来源，之后才能体会他们的感受。<sup>(32)</sup>

有两种途径能让你体会到愤怒：一种是利用自己的记忆，另一种就是模仿一种表情。

试着回忆你过去曾经有过的某个时间，那时你怒不可遏甚至要对别人大打出手（或者已经跟别人动手）。假如从没有过这样的情形，那么试着去回忆，你曾经因为生气而大喊大叫并且说出了很多不该说的话，事后又追悔莫及。我们很少单独经历愤怒的感觉，也许还会同时感到害怕（害怕别人或者害怕自己失去控制）或厌恶（厌恶他人或者厌恶自己无法控制自己）。你也可能会有积极的感觉，例如自豪。那么现在让我们来集中精神体会单纯的愤怒，而后试着再次体会其他感觉。这样或许有助于你回忆起当时情景。当这些感觉出现以后，就让它们任意滋长。大约30秒钟以后，放松，仔细体会刚才的感受。

下面的做法也非常值得一试，按照下面的说明做动作，集中精神体会愤怒在你的脸上有怎样的感觉。假如回忆没能使你体会到气愤的感觉，那么做出这样的表情就能够帮助你达到目的。

#### 模仿愤怒的表情

你也可以试着用一面镜子来检查自己是否做出了下面所要求的全部动作。

- 眉毛下沉并聚拢，确保眉头要向鼻子的方向下沉。
- 继续保持眉毛下沉的位置，并且试着睁大眼睛，这样上眼睑就会向下沉的眉毛靠近，使劲注视着前方。
- 确保眉毛和眼睑已经做到了指定的动作，然后放松脸的上半部分，并且把注意力集中在脸的下半部分。
- 双唇紧闭，并且保持紧张的状态；不要出现皱纹，但一定要紧张。
- 确保下半张脸也做出了正确的动作，然后把上半部分的动作也加进来，眉毛下沉并聚拢，抬起上眼睑瞪大眼睛。

愤怒的感觉包括压迫、紧张和热。心跳加快，呼吸也变得急促；血压升高，脸也可能会变红。假如你不说话，那么就有一种咬紧牙关的倾向，

上牙碰下牙，下巴微向前伸出，还有一种向愤怒的目标移动的冲动。这是大多数人能够体会到的感觉，对你来说也许其中某些感觉会更强烈些。现在再次体会愤怒的感觉（运用回忆法或者面部表情法均可，看哪一种容易更奏效），注意体会你是否感觉到了发热、压迫、紧张以及牙关紧咬。

## 认识他人的愤怒

往前翻回到本章的第一张照片处（第108页）。照片上两个愤怒的男人都是眉毛下沉眉头紧锁，这就是愤怒的一部分表情。右侧的男人怒目圆睁，这是愤怒的标志。在这两张愤怒的面孔上，我们能够看到紧张的下颌以及露出的牙齿。嘴唇在愤怒中的动作不尽相同：有可能会像照片中的两人这样是张开的，呈方形或长方形；也有可能紧紧闭在一起，上唇紧贴下唇。

在巴布亚新几内亚，我要求当地人做出很想打人时的表情，他们就会双唇紧闭，举起手中的斧子作打击状。达尔文在一个世纪以前就发现，当人们的身体处在任何一种非常紧张的用力状态下时，嘴唇都是紧闭的。当我要求新几内亚人做出控制愤怒的表情时，他们就会张开嘴，好像正在或者将要说话一样。而美国人的表情恰恰相反：他们控制愤怒的时候双唇紧闭，对愤怒不加掩饰的时候则会张开双唇。因为对这些人来说，控制住自己的愤怒就意味着不用言语伤人，而不是收起拳头，所以他们要控制自己的愤怒就要紧闭双唇以免出言不逊。

本章开头照片中，两位加拿大人其中一位刚刚袭击了警察，而后两人的愤怒都表现为张大嘴。我猜想在此之前，在他攻击警察的那一刻，他应该是双唇紧闭的。

愤怒表现出来的一个最重要的线索无法在照片上体现出来，尽管这两个加拿大人也许都有表露过，即愤怒时嘴红变窄，嘴唇变薄。这种变化很难掩饰，而且会在没有任何其他迹象的时候泄露一个人的愤怒。我发现，这是愤怒最早出现的特征之一，在一个人还没意识到自己愤怒的时候就出现了。几乎每个人都有过这样的经历，自己还没意识到，别人就发现了你的愤怒。别人会注意到你面部的细微变化，或者声带紧张，或者声音变大。由于愤怒时嘴唇会变薄，我们或许会错怪天生嘴唇很薄的人，认为他们很

阴郁、冷淡或者充满敌意。

再看一看第113页上玛克辛·肯尼的照片。她的眉毛下沉且向中间聚拢，双眼瞪得很大。她的嘴是张开的，下巴向前伸，这是非常明显的愤怒表情，这或许也就是对拳击手警告“不要把下巴向前伸”的出处吧。我不知道这个动作为什么经常在愤怒的时候出现，但是我非常肯定它就是愤怒的特征之一。

下面照片上的这位年轻妇女是我在新几内亚高地的营地所在的村子里拍到的。虽然她不知道照相机为何物，但是显然知道我在注意她，并且我这样注视她看来似乎还有点不受欢迎。通常在这种情况下，应该出现尴尬的反应，但是显然她的表情不是尴尬。我猜想，可能公开注视一位未婚女子违反了当地的规矩，会使我们两人都陷入困境，但是我不能肯定这一点。

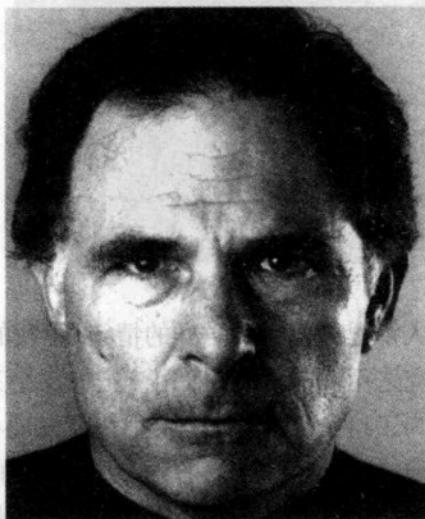


我故意在当地人那里激发各种各样的情绪，用我的摄影机记录下他们的表现以作后来研究之用。有一天，我用一把橡皮小刀刺向一个少年，带这把橡皮小刀就是为了这个目的，但是他很快就发现小刀是橡皮做的，我的影片记录下了他最初的惊讶和稍后的开心。为了我的人身安全，我决定不再激起他们的愤怒，此后我也就再没见过当地人的愤怒。尽管他们的文明是和平相处的文明，但是他们也会发怒，不过他们不会在公开场合发怒，

至少不会在有我在场的时候。这是我仅有的一张当地人自然流露出愤怒的照片。

这张年轻妇女的照片清楚地展现了因为生气而瞪大的双眼，下沉并且聚拢在一起的双眉。她同样双唇紧闭。左边的这位妇女仅仅表现出了双眉下沉聚拢，只有这一点动作，而没有瞪大的双眼，这种表情有许多种可能的含义。这是由被达尔文命名为困难肌的肌肉运动产生的，达尔文发现，任何困难，无论是精神上的还是身体上的，都会导致这块肌肉的收缩，双眉下沉，眉头紧皱，这和我发现的一样。困惑、混乱、专注、决心——所有这些情绪都会通过这种动作表现出来。当人们受到强光照射的时候也会出现这样的动作，眉毛下沉是为了起到遮阳伞的作用。

在新闻图片中，我没有找到一张照片比这张照片更能表现受到控制的愤怒，这就是我们日常生活中最常见的、愤怒还没失控时的表情。然而，此时脸上的细微变化已足以证明愤怒存在，就像我为自己拍摄的这张照片一样。这张照片是20年前拍摄的，我希望在尽可能不改变面部特征的情况下表现出我的愤怒情绪。我集中注意力，让每块肌肉都紧张起来但不要收缩，也不带动皮肤的变化。我首先让眉毛附近的肌肉紧张起来，这些肌肉



控制住的愤怒

收缩就会使眉毛下沉，眉头聚拢；然后让抬起上眼睑的肌肉紧张。最后绷紧嘴唇的肌肉，这就必然使得嘴唇变薄。这张脸一点都不友好，这也许是在抑制着强烈的愤怒，也有可能仅仅是有点厌烦。现在让我们来看看愤怒这种情绪的细微变化。

我们首先从眼睑和眉毛开始。照片A中上下眼睑都紧张起来。这既有可能是控制住的愤怒，也有可能是稍微有点厌烦。一个人没有丝毫的愤怒，却正在聚精会神于某事，也会出现这样的表情。照片C是把另外一张照片中下沉并微微聚拢的双眉（这张照片没有在这里展示出来）粘贴到了照片B上合成的，以便我们进行对比。照片C同样既有可能是控制住的愤怒，也有可能是轻微的厌烦。当人们感到有些困惑，或者聚精会神，或者遇到困难的时候，都有可能出现这样的表情。这要取决于当时的情景。



照片D把上述两种动作结合了起来。眉毛下沉并且聚拢，下眼睑稍稍紧张。不过这里的下眼睑没有照片A中那么紧张。通过与照片D和没有表情的照片B相比，你就能看出，照片D中紧张的下眼睑已经稍稍遮住虹膜的边缘了。这有可能是困惑或者集中精力的表现，但是它更像是控制住的愤怒或者轻微的恼怒。

照片E中又出现了另外一个动作，就是上眼睑抬起。这就是怒视。这样我们就很难怀疑它不是愤怒的表现了，而很可能是控制住的愤怒。在本章的前面曾经出现过这样的表情，在我谈到关于A型性格的人的研究时。

照片F中集合了以上3种动作——眉毛下沉，下眼睑紧绷，上眼睑抬起——而且更加明显。很明显这是愤怒的表情。



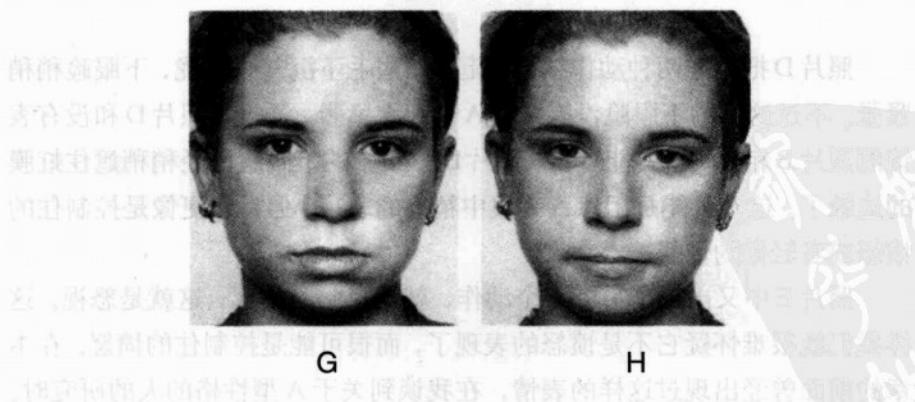
D

E

F

下面我们再来观察下颌和嘴唇的动作。愤怒的时候下巴通常都会向前伸出，就像照片G中的那样。照片G是把下颌的动作（这张照片这里也没有展示）粘贴到照片B中得来的。在玛克辛·肯尼的照片中我们看到她的下巴也是向前伸出的，而且同时还张大了嘴。

照片H中双唇是紧闭的，下眼睑稍稍有些紧张。这有可能出现在轻微的愤怒，或者愤怒刚刚开始的时候，也有可能出现在专心思考的时候。一些人就有这样的习惯，这种表情没有什么意义。假如没有下眼睑的动作，只有紧闭的双唇，那么我们就很难确定它代表了什么。



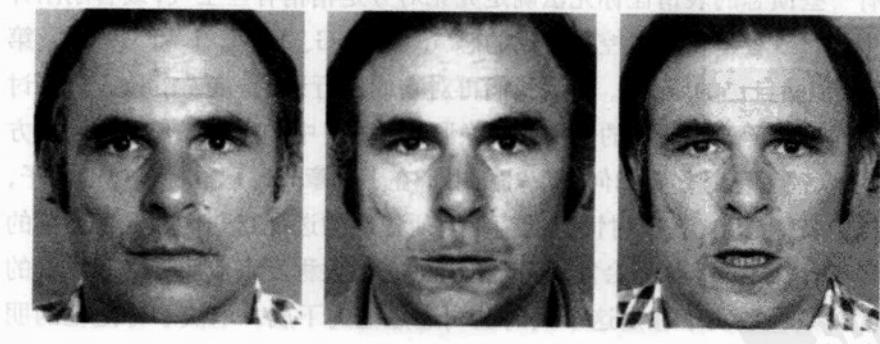
G

H

照片I中上下唇紧张地抿在一起，照片H也是如此，而且下唇还向上抬升。这有可能是控制住的愤怒，或者是一种无可奈何，有些人在思考的时候会做出这样的表情，而对于另一些人而言，这是他们的习惯表情。美国前总统克林顿就习惯做出这样的表情。照片J中两边嘴角都很紧张，而且下唇抬起。这种动作单独出现的时候意义很模糊，它可以表示照片I所表示的任何一种情绪。因为它还稍微有些不对称，所以它还可能带有一些蔑视的意味。关于蔑视的详细说明请见第8章。



这里还用了几张我自己的照片，都是大约30年前拍摄的，我要用它们来说明一些使嘴唇变薄的重要动作。照片L和M就展示了这种动作，而照片K中我的嘴唇是在放松的状态下，以便进行对比。照片M中双唇分开就像在说话一样。这种嘴唇变薄的动作是很可靠的愤怒信号，它通常出现在愤怒刚刚开始或者被极力抑制住时，而且这种动作似乎也很难掩饰。



K

L

M

愤怒表现在嘴上的最后一个特征，可以在加拿大示威者和玛克辛·肯尼的照片中找到：上唇抬起下唇下沉，并且双唇变薄，嘴的形状呈方形。

## 利用表情所传递的信息

下面我们来研究如何运用本章中讲到的表现愤怒的信号。让我再重复一遍上一章中说过的话，因为跟悲伤和痛苦相比，这一点在处理愤怒的情绪时更为重要。看到表情并不能说明是什么导致了这种情绪出现，只是告诉你这种情绪出现了。当你看到别人生气时，你并不知道这个人为什么会生气。在加拿大示威者和玛克辛·肯尼的照片中，我们很容易看出他们愤怒的原因，但是我们假设，当你和别人谈话的时候发现对方流露出了愤怒的表情。他是在对你生气吗？是否你刚才或者从前做过的事，或者对方认为你将要做的事让他生气？或者他的愤怒不是指向你的，他是不是在生自己的气？也有可能对方的愤怒是指向第三方的，是你们谈话过程中提到的某个人，或者并没有提到但是对方忽然记起的什么人。

单从表情上你不可能看出是什么原因。有时候，通过当时发生的事情你能够推断出来，或者通过你们所说的和没有说出的话，或者通过已经发生和将要发生的事。有时候你没有办法了解。知道对方生气是很重要的，因为愤怒对他人来说是最危险的一种情绪，但是你有时不能确定自己是不是对方愤怒的对象。

一些最细微的愤怒表现（照片A、C和D）或许说明了困惑或者专心。也有一些愤怒的表情让你无法确定究竟对方是稍稍有些生气，或者刚刚开始生气，或者是在努力控制自己的怒气（照片G、H、I、L和M，以及第135页上我自己的照片）。稍后我们再对它们进行讨论。首先，让我们来讨论，你看到了一个明确的表情，就像照片E和F中的那样，毫无疑问对方已经生气了，这时你要如何表现？我用了在上一章末尾已经提到过的例子，这样你就能看出，在应付愤怒的情绪时所作出的选择与悲伤和痛苦面前的选择有什么不同。你还会发现，你的考虑在很大程度上取决于你和生气的人的关系；取决于你是这个人的上司还是他的下属；取决于你是他的朋友、爱人、父母，还是子女。

大多数情绪化的表情会持续2秒钟左右，有些不到1/2秒，有些长达4秒钟，但很少有超过这一范围的。一种表情的持续时间通常和表情的强度有关，持续时间长的表情一般都比简短的表情的情绪更强烈。不过也有例外。一个短暂而强烈的表情（照片E和F）说明这个人正试图掩饰自己的情绪，这种掩饰也许是刻意的，但也有可能是无意中产生的抑制。这种短暂的表情本身，不能说明这个人是故意掩饰还是无意中改变了表情，只能说明他的情绪被掩盖起来了。持续时间长但是很轻微的表情（照片G、H、I、L和M，以及第135页上我自己的照片）是故意控制情绪的表现。假如这些表情中的某一个只出现了1/2秒或者1秒，那么它就更有可能是轻微的愤怒或者刚刚开始的愤怒，而不是被控制住的愤怒。我所说的这些表情的持续时间，以及这与情绪的强烈程度的关系——情绪是受到控制的，还是轻微的——不仅仅适用于愤怒，也符合所有的情绪。

我们现在来假设，当你要告诉一位下属他没有得到晋升的消息时，他清楚地表现出了气愤。假如他的表情和照片E、F中的相似，甚至更为强烈，那么他或许已经意识到了自己的愤怒，特别是当这样的表情持续了1秒钟以上的时候。由于是你刚刚对他宣布了这个坏消息，那么他的愤怒恐怕就是指向你，但也不一定完全是这样。他也有可能在气自己没有做到应该做的事情，所以没有得到晋升的机会。在他开口说话之前，你不会知道他是否认为这样的决定有失公正；即使他作出了回答你也无从知晓，因为他有可能不想把自己的感受告诉你，至少不是在当时的情形下。除非你对这个人非常了解，否则不要假定他已经平静下来，也考虑过是否要听任愤怒的摆布了，也就是我所谓的对情绪的关注，这并不是人人都有的与生俱来的能力。那么，你该怎么办呢？

你要忽略他所表现出来的怒气，表现得若无其事，但又要注意，仔细考虑你将要说的话以及说话的方式。有时候，甚至多数情况下你不能对愤怒的人说出类似于“你为什么要对我生气”或者“你生气了吗”这样的话。这样的言语会使别人说出恶意的话，或者做出愤怒的行为，而且通常对你和当事人都没有好处。这并不意味着对委屈和不满的情绪可以视而不见，只是在怒火平息以后再来解决问题会更好。与其说：“你为什么要对我生气？”倒不如说：“我的决定也许会让你生气，对此我很抱歉。假如在其

他事情上我能够帮助你的话，请尽管告诉我。”通过这种方式你告诉对方，你了解他的愤怒而不是对他的怒火进行挑衅，并且告诉他尽管你作出了这样的决定，还是希望能在其他方面给予帮助。

回到之前的那个例子，假如你告诉十几岁的女儿她当晚不能出去参加朋友的聚会，而必须留下来照看小弟弟，因为你和丈夫忽然被叫去参加一个紧急的社区会议，这时她做出了气愤的表情。是不是因为你破坏了她的计划而气愤？很有可能。但是她也有可能在责怪自己为什么要对那个聚会如此在意。你要作出怎样的反应取决于你和女儿的关系如何，她的个性和你的个性，以及你们过去相处得怎样。不过我认为，此时正面对待她的愤怒更恰当，因为毕竟这不是在工作中。这并不意味着因为她气愤你就要批评她，或者指责她没有权力对你发火。恰恰相反，你要体谅她的委屈，并且给她进一步解释那个会议有多重要，而且由于你事先没有得到通知，所以不得不临时作出这样的决定。假如你这样做了，她的愤怒也就达到了目的。它使你注意到她的委屈，让你知道这对于她有多重要，并且使你通过解释对此作出了回应。你还可以进一步向她承诺要用其他的方式进行补偿。

当你看到一个人的表情流露出了言语中没有表达的情绪，你就觉察到了连他自己都还没有认可的情绪，也就是说他还没能对这种情绪负责。在你的下属那个例子中，或许他就是在尽可能地控制自己的情绪。假如你直截了当地说出来，并不一定会达到很好的效果。在商业环境中，你恐怕不愿意直接面对下属的愤怒，特别是那些得不到晋升的人。当然，如果认为他今后仍然有机会升职，并且安抚他对你也有关好处，也最好在事后再作处理。你可以在第二天对他说：“我知道那是个坏消息，而且我也知道你会很失望。我记得当时你很沮丧（你很不高兴），也不知道再说下去对你有什么帮助。”

你还可以说：“我现在很希望能够和你谈谈你对这一决定的看法，或者过一阵子你觉得合适的时候我们再谈。”这样，通过避免使用愤怒一词，你就让他不太可能对你出言不逊，同时还给了他跟你讨论这件事情的机会，只要他愿意。同样，如果你知道你的女儿很不善于处理自己的愤怒，那么你最好用另一种方式作出反应，给她选择的余地，让她决定是否要谈论这件事。夫妻之间也常常会表明各自的怒气，但是稍后的某个时间再就此进

行沟通，以免在愤怒之下说出伤人的话，出于愤怒或是自我保护作出不得当的反应。

我们通常会自以为了解别人为什么对我们生气，但是我们对这种不满的理解往往不同于别人的理解。尽管对愤怒的原因避而不谈会招来怨恨，为以后的麻烦种下祸根，但是，当一方或者双方都处在愤怒的高潮时，最好还是不要直面问题。假如时间很紧迫，必须立刻处理问题，不能等双方都冷静下来再作定夺的话，那么至少双方都要尽量确保已经度过了各自的不反应期。否则，继续讨论下去只能火上浇油，让双方都更愤怒，而不能集中于当时的问题并找到解决的办法。

同样重要的是，要理解并且充分考虑到我在上面的例子中所提到的，怒气平息之后的情况会有多么不同。假如你是那个刚刚得知自己没有得到升职机会的下属，并且你的上司在告诉你这件事的时候表现出了她的愤怒。她有可能是在对你生气，也有可能是因为不得不在此向你转达这个坏消息而责怪自己。在这种情况下，大多数下属都认为自己没有权力对上司的愤怒说三道四。你顶多也就是，在表示了自己的遗憾之后对上司说出类似于这样的话：“我很希望能够在您觉得方便的时候跟您谈谈，向您请教一下我的哪些做法使您和公司感到不满意。”在此你的目的不是要点明她的愤怒，而是表示你的理解以及你希望和她进行沟通，并且让她可以自由选择她认为合适的时间，等她的怒气平息以后来跟你讨论这个问题。

上述所有关于你在发现了别人愤怒的表情时应该作何反应的建议，也同样适用于当你不能确定的情况，即别人是稍微有一点生气，还是在努力控制自己的愤怒，抑或是才刚刚开始愤怒（照片G、H和I）。唯一的区别是下面这种情况，假如你有足够的理由相信对方的愤怒才刚刚开始，例如只出现了在照片L和M中那样变薄了的嘴唇，那么你应该仔细考虑，能否用你的言行阻止对方，不让他的愤怒变得更强烈。

照片C中的表情，那下沉且向中间聚拢的双眉，特别值得一提。在那张新几内亚妇女怒视我的照片中，你能看到坐在左侧的妇女就有这样的表情。尽管这有可能是很轻微的愤怒的表现，但也很有可能出现在人们遇到困难的情况下。假如一个人在努力举起一个重物，或者绞尽脑汁要解答一

道数学题，那么他们就有可能做出这样的表情。几乎每一种困难都会引发这种表情。假如在你说话的时候别人的脸上闪过这样的表情，这或许表示那个人没有听懂你的话，或者很难理解谈话的内容。这种信号就说明：你有必要换一种方式来解释刚才的话。

在这里，我没办法解释面对他人的愤怒时所需要考虑的所有问题。我的例子仅仅是要说明存在很多种可能性，指出一些值得你考虑的反应。什么样的反应才是恰当的，要取决于你和你所面对的人，以及当时的具体情况。我承认，这里我所提出的当你遇到别人发怒时应该作何反应的建议，没有经过反复的研究证实。几年前我的观点和现在相反，那时我认为我们应该学习如何进行公平争论，而不是回避冲突。但是我个人的经验证明，这对于很多人来说很难实现，并且也不一定就是解决愤怒根源的最有效和最可靠的办法。我的建议是，要考虑到别人的不满，但不要在气头上解决问题。

## 第7章 惊讶和恐惧

## 第7章 惊讶和恐惧

• 541 •

惊讶是所有情绪中最简短的，最多不超过几秒钟。惊讶出现在转瞬之间，一旦认清了发生的事情，惊讶就会转变成恐惧、喜悦、解脱、愤怒、厌恶等，这取决于让我们吃惊的是什么。假如发现让我们吃惊的事情不会带来任何后果，那么惊讶消失后就不会再有其他情绪。惊讶的照片很难找到。因为它通常都出人意料，而且转瞬即逝，摄影师根本来不及准备，即便有所准备，当令人吃惊的事情发生时，快门也不够快了。新闻照片中人们惊愕的表情通常都是经过重现或者故意摆出来的。

《纽约邮报》的摄影师卢·利奥塔讲述了他拍摄到这张获奖照片中两个受惊的男人的过程：

“我接到电话赶到这幢大厦前，一位女士为了得到奖金正在表演绝技。我来晚了，当时她已经被举到了楼顶，用牙齿咬住了一根绳索。我给相机装上了长镜头，能够看到她脸上紧张的表情。她的身体在不停旋转。我目睹了她松开绳索并且追随着她下落——就像你在观看赛马或者其他运动的时候所做的那样。我拍到了这张照片。”

幸运的是，照片中的这位女士活了下来，但是她从16米高的地方坠落到一块木板上，她双手手腕和双脚脚踝折断，脊柱也受伤了。不过，这里我们所要关注的是这两位面对照相机的男士当时的感觉。吃惊只能是由突然发生的意外事件引起的，就像这里的情况一样。如果一个意外的事件慢慢发生，我们是不会感到吃惊的。它必须突如其来，令我们措手不及。这两个男人在毫无准备的情况下目睹这位女士下坠，事先没有人告诉他们会发生这样的事情。

许多年前，当我等第一次给医学系学生讲授如何认识和理解情绪的时



时候，我曾试图在每次课上激起他们不同的情绪。为了使他们吃惊，有一次我邀请一位肚皮舞者从大幕幕后突然出现，边跺脚边摆弄她指间的音栓叮当作响。假如她在夜总会的舞台上跳着土耳其舞蹈，一点也不奇怪，但是在一所医科学校的教室里，她的出现出人意料，她伴着喧闹的声音突然出场，引起了学生们的惊讶。

在惊讶的时候，我们没有足够的时间聚集所有的力量来控制感情。这在通常情况下都不成问题，除非所处的场景不允许我们有惊讶的表现。举例来说，假如我们宣称对某事了如指掌，而当某一种本来应该知道的特征出现的时候，我们大惊失色，那么显然我们就是在吹牛皮了。或者在课堂上一个学生说已经读完了所有的推荐书，而事实上她没读完，当老师提到其中惊人的片段时，假如她也表现出惊讶的神情，那么她的谎言就被戳穿了。

一些情绪学家认为惊讶不属于情绪的范畴，因为它既不是悲也不是喜，而他们所谓的情绪是二者必居其一。我并不同意这种看法，我觉得对于大多数人而言，惊讶的感觉就是一种情绪。在我们还没有明白发生了什么事的一瞬间，在其他情绪还没出现或者还没心平气和之前，惊讶出现了。惊讶的感觉本身也有好坏之分。有些人从来不喜欢惊讶，甚至不喜欢惊喜。他们告诉别人不要惊吓他们。另一些人却喜欢惊讶，他们故意让很多事情

悬而未决，这样就能经常体会到吃惊的感觉。他们寻找刺激，希望能够体验惊讶。

我个人对于惊讶是否属于情绪的疑惑是基于它的时间限制。<sup>\*</sup>惊讶持续的时间最多不超过几秒钟，而其他任何一种情绪都不是这样的。其他情绪有可能短暂，也有可能持续很长时间。恐惧经常紧随惊讶而来，它有时候再短暂不过，而有时候又会持续很久。我曾经好几天苦苦等待为活组织检查的结果，等待通知我是否患上了癌症，如果是，它已经发展到了什么阶段，为此我长时间处于恐惧中。在等待的4天中，我并非终日被恐惧包围着，只是周期性地产生恐惧感，持续几秒钟有时甚至几分钟。幸好检查结果是安全的。随后我如释重负，产生了愉悦的感觉，就像第9章将会讲到的那样。

我认为，把惊讶归入我们所研究的情绪范围之内是有道理的，只要注意到它的与众不同之处就可以了——固定的、有限的持续时间。目前为止，我们所关注的每一种情绪都有其独特之处。悲伤和痛苦至少有两方面是独特的：这种情绪的两个方面常互相转换，一种是无可奈何的悲伤，另一种是焦虑的痛苦；而且这种情绪有时比任何一种情绪持续的时间都要长。愤怒与其他情绪不同的是，它对于别人来说是最危险的，因为它有可能导致暴力行为。后面我们还将看到蔑视、厌恶以及形形色色的愉悦都有与众不同的特点。由此看来，每种情绪都有自己的故事。

惊讶是一种情绪，而受惊则不是，尽管很多人常把这两个词互换。受

---

\* 使我怀疑惊讶是否属于情绪的另一个原因是我的一次失败，在第1章中曾经提到过，我的研究没能证明新几内亚人能把惊讶和恐惧区分开来。当我描述恐惧的故事时，他们有人选出惊讶的照片，有人选出恐惧的照片，不相上下。而当听到惊讶的故事时，他们确实更多选择了惊讶的照片。在另一个研究中，我们给他们讲故事，然后让他们用表情把故事表现出来——也就是做出某种情绪的表情。而后我们把这些表情拿给美国的大学生看。这些美国大学生认出了愤怒、厌恶、悲伤和欢乐，但是当照片上显示的是新几内亚人的恐惧或者惊讶的时候，他们就分辨不清到底是恐惧还是惊讶了。我没办法解释为什么会出现这样的问题。但是事实的确存在这样的问题，而且我的同事卡尔·海达对另外一组新几内亚人重复了同样的实验，在惊讶的表情上还是出现了同样的问题，这就引起了我的怀疑：惊讶和恐惧之间是否真的存在明确的界限。

惊和惊讶看起来不一样，两者的表情截然相反。为了得到受惊的表情，我在毫无准备的实验对象面前放空枪。<sup>(1)</sup>他们几乎立刻闭上了眼睛（惊讶的时候双眼会瞪得很大），眉毛下沉（惊讶时眉毛是抬起的），嘴唇紧张地拉伸着（惊讶时嘴巴是张开的）。对于所有的表情来说，同一种情绪中最极端的表情和最温和的表情是类似的，只是出现极端的表情时肌肉更加紧张。狂暴的表情比愤怒更紧张，恐怖比恐惧紧张，依此类推。受惊和惊讶的表情有这样的区别，就说明受惊并不是惊讶的极端状态。

受惊和惊讶的区别还体现在其他3个方面。第一，受惊的持续时间比惊讶更为固定——受惊的表情总在1/4秒之内最为明显，并且在1/2秒钟之内消失。这种表情真是转瞬即逝，一眨眼的工夫你就可能错过它。而任何一种情绪持续的时间都不会如此固定。第二，假如事先有人通知你会因为听到一声巨响而受到惊吓，那么你的受惊就会有所减少，反应不会那么强烈，但是也不会完全无动于衷。但是假如你事先已经知道将要发生什么事情的话，你就不会再感到惊讶了。第三，没人能掩饰住受惊的反应，即便有人已经明确告诉你这声巨响究竟会有多大。而大多数人至少都能掩饰住任何一种情绪的细微表现，特别是事先作好准备的情况下。受惊是一种生理反射，而不是情绪。

这张特别的照片有这样的说明：“5月，在爪哇东部的苏腊巴亚，一辆载有百余名年轻人的军用卡车由于不堪重负而翻倒在地。这些乘客是当地勃斯巴亚足球俱乐部的支持者，他们当时正沉浸在免费搭车回家的喜悦中，并且挥舞着旗帜庆祝自己球队的胜利。这辆卡车——一位军队指挥官批准的24辆车之一——刚刚驶出千米就翻车了。大部分乘客安全逃脱，但是有12人由于轻伤入院接受治疗。”这些年轻人的脸上都有恐惧，以司机为最。假如照片的拍摄时间再稍微早一些，那么我们或许就能看到他们脸上的惊讶神情，除非卡车是慢慢倾斜的。

对恐惧这种情绪的研究多于其他情绪，这或许是因为任何动物都很容易产生恐惧，包括老鼠在内（研究者最喜欢用它们做实验，因为它们很便宜而且容易饲养）。受到伤害的威胁，无论是身体上还是心理上的，都是恐惧的诱因、主题及其变体。主题就是身体受到伤害的危险，其变体就是任何我们所知道的有可能以任何方式伤害到我们的威胁，无论是身体上还是



心理上的。身体受制于人是与生俱来的愤怒诱因，同样恐惧也有与生俱来的诱因：空中快速飞来的任何物体，如果我们不闪躲就一定会受到伤害；突然失去某种支撑，使我们倒下。身体疼痛的威胁是与生俱来的恐惧诱因，虽然在疼痛出现的那一瞬间，或许我们还没有任何恐惧感。

另一个与生俱来的、人类共有的诱因就是见到蛇。大家是否还记得我在第1章中提到过的欧曼所做的研究，他的研究说明，人类的生理特征决定了，与刀枪相比，我们对爬虫形状的物体更容易产生恐惧。然而有相当一部分人似乎并不害怕蛇，相反，他们还喜欢与毒蛇进行身体接触。我还想指出，处在很高的地方一旦走错一步都有失足的可能，这也是与生俱来的一个诱因。我就经常被这样的情况吓得魂飞魄散，但是也有相当一部分人没有这种诱因。

也许不存在对每个人都适用的天生的恐惧诱因。总有一些人的反应跟其他大多数人都不同，无论是能够出现某种情绪的刺激，还是最普遍的情绪化反应。个体差异在任何一种人类行为中都存在，情绪当然也不例外。

在后天的学习中，我们有可能变得对任何事物都感到害怕。毫无疑问有些人会对根本不会造成任何危险的东西感到害怕，例如孩子怕黑。无论成人还是孩子，都会出现毫无根据的恐惧。举例来说，把电极放在某人的胸口测量心脏的活动（也就是EKG或者心电图），仅仅是用来记录而不会传递电流，对于不了解这种仪器的人来说，这就会令他们惊慌。一位认为自己将要受到惊吓的人，会真切地体会到恐惧，尽管毫无根据。只有极富同情心的人才能尊重、体谅，并且耐心劝说害怕那些我们不以为然的事情的人们。然而，大多数人对这样的恐惧会选择置之不理。不是只有体会到他人的恐惧时，我们才能接受它，并且帮助他人去面对这种恐惧。优秀的护士能够解病人的恐惧，能从病人的角度考虑，能说服他们打消恐惧的念头。

感到恐惧的时候，我们可能会做出任何事情，也有可能什么都不做，这取决于我们在过去的生活中所学到的这方面知识，即遇到危险情况要怎样才能保护自己。通过对其他动物以及人类的身体行为的研究，我们发现，进化过程中有两种完全不同的行为是最有优势的——躲藏和逃跑。恐惧的时候，血液会流向双腿的大块肌肉，作好逃走的准备。<sup>(2)</sup>这并不意味着一定要逃跑，只不过进化过程中形成这样的特点，在我们祖先的经历中，这是最适合的方法。

很多动物在遇到危险的时候，例如遇到捕食它们的动物时，首先站住不动，这应该是因为这样能够降低被注意到的可能性。当我靠近笼子里的一大群猴子时，它们就会这样。当我走近时，大多数猴子都会停住不动，希望不被我注意到。当我走得更近，我的视线已经很明确地指向某一只猴子的时候，这只猴子就会逃窜。

假如我们既没停止不动也没逃跑，那么下面最有可能出现的反应就是对威胁到我们的任何事物发怒。<sup>(3)</sup> 恐惧和愤怒相继出现是很常见的。还没有什么科学依据能够证明，我们可以同时经历两种情绪，但在实际生活中这并不重要。我们能够迅速地在恐惧和愤怒（或者其他任何情绪）之间转换，快到两种情绪几乎要融合在一起。假如威胁到我们的人看起来更强大，那么我们的恐惧就会胜过愤怒。但是我们也有可能偶尔或者在事后对造成这种威胁的人感到气愤。如果我们认为自己本应无所畏惧地应对当时的情

况，那么还有可能对自己的恐惧感到愤怒。同样，由于这种原因，我们也可能会对自己感到厌恶。

有时在重大的伤害面前，我们无能为力，就像苏腊巴亚照片中的那位司机一样。跟那些坐在卡车上面可以集中注意力往下跳的乘客不同，这位司机什么也做不了，但是他有可能受到重大的伤害。然而，我们有能力应对这种突发的、严峻的威胁时，就会出现非常有趣的事情，这就是照片中坐在车顶上的乘客所经历的。他们或许感觉不到恐惧所带来的不好的感觉和想法，他们的意识则集中在如何应付当前的问题上，也就是如何面对这种危险。

举例来说，我第一次到巴布亚新几内亚是在1967年，在最后一段旅程中我租用了一架单引擎飞机，让它载我到一个传教士用的机场，从那儿我就可以步行去要居住的村庄。尽管在这之前我已经很多次乘飞机飞往世界各地，却仍然对飞行心存一丝恐惧，没办法放松下来，更不能睡觉，再长的旅行也是一样。我对单引擎飞机并不放心，但又别无选择，那里没有公路能到达我的目的地。我们起飞了，我坐在这架只有两个坐位的飞机上，身边那位18岁的丛林飞行员告诉我，地面工作人员刚刚通知他：在我们起飞的时候飞机的轮子脱落了。他说我们必须返回，在跑道旁边的泥地上滑行降落。由于飞机有可能因为碰撞而起火，他告诉我要随时准备往下跳。他还让我把舱门打开一点，以免紧急降落时的碰撞把门卡住，那样我就无法逃生了。他还特别提醒我千万不要把门完全打开，因为那样我有可能被甩出去。我也无需解释了，飞机上根本没有安全带。

当我们在机场上空盘旋准备降落的时候，我既没有感到不快，也没有惊慌失措地认为自己快活不成了。相反，我想到的是，我已经到了这里，在经过了两天多的旅行，在距离我的目的地还不到1小时路程的地方，就这样前功尽弃了，这简直太荒唐了。在就要紧急降落的前几分钟里，我竟然没有感到恐惧，这实在有些滑稽。我眼看着消防队员在为我们的降落铺路，当我们撞向地面的时候，我牢牢地抓住了舱门把手，把门稍稍打开但不让它完全敞开。而后就平安无事了。没有着火，也没有人伤亡。15分钟内就把我的东西从那架残破不堪的飞机上转移到了另一架飞机上，再次起飞了。突然之间，我开始担心这样的事情会重演，而且这次我肯定自己不

会再那么幸运了。

有了这次紧急降落的经历后，我也采访了其他一些人，他们在极端危险的情况下也没有不快的感觉和想法。导致我们与那些面临危险惊恐万分的人反应不同的因素是，我们能否采取措施应对危险。如果能想办法应对危险，他们可能也不会感到恐惧。如果不能，如果除了听天由命我们什么也不能做，大概会觉得恐怖了。假如我不需要集中精力抓住舱门使之稍稍打开，不是那么紧张，不用随时准备跳下去的话，我想在紧急降落的过程中早就吓傻了。只有当我们对一切都无能为力的时候，而不是当我们可以集中精力应付眼前的威胁的时候，才最有可能感受到最令人窒息的恐惧。

最近的研究发现，人们所受到的威胁是当即的还是即将来临的，决定了恐惧在3个方面有所不同。<sup>\*</sup>第一，不同的威胁会导致不同的行为，当即的威胁通常会产生与之相应的行动（停止不动或者逃跑），而为即将来临的威胁担忧则会让人提高警惕和肌肉的紧张度。第二，对于当即的威胁，人们的反应通常是麻木的，痛苦的感觉会减少，而为即将来临的威胁的担忧则会使痛苦扩大。最后，一些证据显示，当即的威胁和即将来临的威胁会引起大脑不同部位的反应。<sup>(4)</sup>

和人们在当即的威胁面前的反应相比，恐慌是有很大区别的。在写这本书的过程中，我曾经接受了一次腹部手术，切除部分结肠。手术的日期确定下来之前，我一直都没有丝毫的恐惧感。但是在确定之后，手术之前的那5天里，我几度遭到恐慌的袭击。我感到极度的恐惧、气短、浑身发冷，无时无刻不处在对这次手术的恐惧中。我在第5章中曾经提到过，30年前我也曾做过一次大手术，而且因为错误的用药而体验到了根本无法缓解的、无药可救的痛苦，因此我对再次进入手术室心有余悸。这种恐慌每过几分钟或者几小时就要折磨我一次。然而，当我最终来到医院接受手术的时候，我既不恐慌也不害怕，因为我终于可以做些什么来对付它了。

我们可以利用以下3个因素来划分不同类型的恐惧经历：

---

\* 一些研究人员用焦虑一词来说明对于即将来临的威胁的反应，它指的是一种性格特征，或者一种情绪失常的状态，但是我认为焦虑还是用来描述一种心境更为恰当。

- 程度——你可能受到的威胁有多大？
- 时间——这种威胁是当即的还是即将来临的？
- 应对——你能否采取一些行动来减少或者消除这种威胁？

遗憾的是，目前为止还没有任何研究同时考虑到了以上3种因素，这让我们无法确切了解，研究的对象究竟是哪一种恐惧的经历。有关恐惧的新闻图片能够提供一些线索，通常能显示出当事人所受到的威胁的程度，是当即的还是即将来临的，以及能否采取行动加以应对。在那张卡车的照片中，我们可以认定那位司机正在经历着恐怖的感觉——危险很严峻而他无能为力，被困在卡车里没办法跳出去。司机的面部表情就是我曾经提到过的人类共有的恐惧表情。照片中的其他一些人正在想办法逃脱，有的正跳到一半或者正准备跳下来，这些人就没有恐惧的表情，而是更专注、更聚精会神的表情，我认为这是面对当即的威胁能够采取行动的时候才会出现的表情。从照片中还能看出，已经预料到这种危险的人脸上的表情与卡车司机相似，只是没有那么紧张。

体会到恐惧的时候，我们已经意识到自己害怕了，就很难再有其他感觉或者考虑其他的事情了。我们的思想和注意力都集中在了当前受到的威胁上。出现当即的威胁时，我们会一直聚精会神直到威胁消失为止，假如发现自己已经不能集中精力了，那么感觉就会变成恐怖。设想将要受到的威胁，也有可能长时间占据我们的思想，也有可能间断地、时不时地出现，在我们思考其他问题的时候打断我们的思绪，就像我等待活组织检查结果期间的那种状态。恐慌都是时有时无的，假如强烈的恐慌持续很多天，就会使人筋疲力尽，最终还有可能因此力竭而死。

当即的威胁会让我们集中精力，尽可能解决当前的危机。假如我们意识到了某种即将来临的危险，对将要发生的事情的担忧会帮助我们，提醒我们，让我们提高警惕。为即将来临的危险担忧或者被眼前的危险吓住的时候，我们的面部表情会告诉他人，这里有潜伏的危机，从而使他们免受伤害，或者召唤他们前来营救我们。假如有人袭击我们，或者正要发动进攻，我们担惊受怕的表情或许也会使敌人后退，让他们知道我们不会再做出刺激他们发动进攻的事情。（当然，事情通常不是这样的。希望轻易捕获

猎物的攻击者会把这样的表情理解为我们不会进行反击，他们就可以轻易获胜。）恐慌的表现会换来他人的帮助和安慰。

恐惧的核心就是有可能产生疼痛，无论是身体上还是心理上的，但是对于很多情绪理论学家和研究者来说，疼痛本质上不算是一种情绪。也许有人会问，为什么疼痛不是情绪呢？当然疼痛可能会是一种相当强烈的感觉，会牢牢地抓住我们的注意力。萨尔文·汤姆金斯在40年前曾对这一问题进行回答，他的答案至今仍然适用。他说，疼痛太过具体了，因此不能称为一种情绪。我们能够清晰地辨认很多种疼痛究竟痛在哪里。但是愤怒、恐惧、担忧、恐怖或者悲伤和痛苦扎根在我们身体的哪个部位呢？就像性欲一样，我们能够感觉到疼痛，而且我们不会弄错这种疼痛源自哪里（除非是传导痛）。切到手指，我们决不会揉揉手肘来减轻疼痛，就像性欲的时候决不会弄错应该让自己身体的哪一部分兴奋起来一样。疼痛和性欲都相当重要，我们会因此产生很多情绪，但是它们本身并不属于情绪。

在本章的前一部分，谈到惊讶的时候，我曾经说过有些人会对惊讶乐此不疲。每一种所谓的消极情绪对于乐于体验它们的人来说都是积极的。（因此我认为，简单地把情绪划分为积极的和消极的有误导性，很多情绪学家也都这样认为。）

有些人似乎很喜欢经历恐惧。恐怖小说和电影都备受欢迎。在电影院中我常常看到，身边的观众处在焦虑、甚至恐惧中，但他们还是非常欣赏眼前的影片。在研究中，我们给独自坐在一间屋子里的受试者放映恐怖电影的片断，并用藏在一旁的摄像机把他们的表情记录下来。我们发现，那些表现出恐惧的人不光有表情，也产生了恐惧中的生理反应——心跳加快，而且血液流向双腿的大块肌肉。<sup>(5)</sup>

有人会说，这些受试者并没有面临真正的危险，他们也不会受到任何伤害。但是，有些人不满足于这些间接的刺激，而是去寻求真正的危险体验，甚至在他们所从事的运动中体会冒生命危险的快感。我不知道令他们兴奋的是恐惧，还是这种冒险通常能带来的刺激，或是他们经受住了考验之后的骄傲和快感。

有人和他们截然相反，他们视恐惧感为毒药，不惜付出任何代价来避

免这样的感觉。对于每种情绪来说，都有人能在其中得到享受，也有人恰恰相反，丝毫不能容忍这样的感受，也有人既不会刻意寻求这样的感觉，也不会把它视为毒蛇猛兽。

目前为止我们所讨论过的每一种情绪，都有与之相应的持续时间很长甚至达到几个小时的心境状态。如果在很长时间里都感到悲伤，我们就处在忧郁的心境之下。我们很容易生气，随时寻找出气的对象时，心境就是烦躁不安的。而焦虑一词，我用它来描述一种处在担忧之中但又不知为何担忧的心境，这时找不到造成这种状况的原因。虽然我们觉得自己身处危险之中，但是因为不知危险来自何处而无法采取任何行动。

忧郁的心境、忧郁人格和抑郁是由悲伤痛苦产生的，烦躁不安、敌对人格和病态暴力行为是由愤怒产生的，同样，恐惧也会导致焦虑的心境、害羞和胆怯的人格，以及我下面将要提到的一系列失常情况。例如，据统计，15%的人都极度害羞。<sup>(6)</sup> 害羞的人总会设想自己将会怎样在社交场合失态；他们避免和社会接触，极度缺乏自信心，应急激素旺盛，心率很快。他们同样也是心脏病的高危人群。<sup>(7)</sup> 著名的研究者杰罗姆·凯根指出，父母通常把与恐惧有关的特征分为3种：他们把回避人群的孩子称做害羞，把逃避陌生环境的孩子称做胆小，把回避陌生食物的孩子称为挑剔。<sup>(8)</sup> 很多研究者把羞怯分为两类，而不是3类：一种是自知的羞怯，会对是否回避陌生人和陌生的环境左思右想；另一种是恐惧性的羞怯，对陌生人和陌生环境一律回避。<sup>(9)</sup>

很多情绪失常的情况都与恐惧有很大关系。<sup>(10)</sup> 恐惧症是最明显和最常见的情况，其特征就是对人际往来或类似的情况心怀恐惧，害怕死亡、受伤、疾病以及流血，害怕动物、拥挤的人群以及封闭的空间等。创伤后压力综合征（PTSD）通常被认为是经历过极度危险之后的结果，事后当事人会不断重复当时受到伤害的经历，并且逃避与这种创伤相关的各种事件。创伤后压力综合征通常还会伴有睡眠障碍和注意力难以集中，还有暴躁。反复恐慌也是由恐惧和焦虑造成的情绪失常，其出现通常没有明显的原因，而且很容易使人丧失正常的能力。病态的焦虑又是另一种情绪失常，它不同于正常的焦虑心境，它会循环出现，持久而强烈，影响到人们的基本生活，包括睡眠和工作等。

## 认识自己的恐惧

在悲伤的那一章中我说过，观察贝蒂·雪莉的照片会引起观看者的悲伤情绪。但是，当我们看到别人的愤怒时往往不会作出相应的反应，同样当我们看到他人的恐惧时也不太可能产生恐惧。不过我们可以尝试一下。注意第146页上卡车司机的表情，如果你感觉到了什么，那么就让它继续滋长。假如这不能奏效，那么就设身处地想象一下，假如这样能够引发你的情绪，那么也让它继续滋长。

如果仔细观察照片不能奏效，那么就来回忆你生活中曾有过的突如其来危险和让你无能为力的威胁。或许你正坐在飞机上，天气忽然变得阴晴不定，而且飞机在气旋中不时地突然下沉。一旦你回忆起了什么，就让你的情绪继续滋长。

假如回忆仍然无济于事，那么请尝试下面的练习：

### 模仿恐惧的表情

你也可以试着用一面镜子来检查自己是否做出了下面所要求的全部动作。

- 尽可能地抬起上眼睑，如果可以的话，同时，也让你的下眼睑稍稍紧张一些；假如下眼睑的紧张感会影响到你抬高上眼睑，那么只要集中精神抬高上眼睑就可以了。
- 打开下颌，嘴唇横向展开向双耳的方向靠近。嘴形要像卡车司机的一样。
- 假如尝试多次后你还是无法做到这些，那么只要打开下颌呈悬挂状就可以了，不必横向拉伸嘴唇。
- 把上眼睑尽可能地抬到最高，注视前方，同时尽量抬高眉毛；试一试能否在抬高双眉的同时皱紧眉头；假如不能同时完成这两个动作，只要把上眼睑和眉毛都抬到最高就可以了。

注意脸上、腹部、双手和双腿的感觉。留意你的呼吸，以及你的脸和双手是冰冷的还是温暖的。

你也许会发现双手变冷，呼吸更深也更急促，你开始出汗，还有些颤抖，或者双臂和双腿的肌肉都感到紧张。同时，你还感到自己的头或身体开始靠向椅背。

通常情况下，你都能意识到自己的恐惧，但是不一定注意到轻微的担忧，这时危险即将来临但并不严重。（我认为这些感觉都和恐怖相似，但是不会那么强烈。而目前还没有针对担忧和恐惧是否会引起不同的主观感觉的研究。）

现在，我们来试着唤起你在担忧的时候体会到的感觉。

回忆这样的情景，你预感到不祥的事情即将发生，那不是什么灾难，但一定是你不希望发生的事情。

或许你在担心拔掉一颗智齿，或者做一次结肠镜检查；或许你在担心自己撰写的报道能否得到预期的好评；或许你在担心自己在期末的数学考试中表现得如何。

当你想到了这些体验的时候——切记一定是还没发生的事情，是你预测的事情，而且当时你做什么都无法阻止可能出现的伤害——再一次专心体会你的脸和身体是怎样经历这些感觉的。

这种担心可能是恐怖感觉的弱化。

## 认识他人的恐惧

下面这张照片出现在1973年的《生活》杂志上，图片说明是：

“纽约，名誉扫地。眼球突出，10根手指和脚下的8个轮子从空中滑过，旧金山海滩轰炸机查理·奥可耐尔做出了令所有轮滑勇士胆战心惊的姿势。这是去年5月在锡亚体育场举行的世界锦标赛，奥可耐尔刚刚漂亮地闪过纽约首领队的比尔·戈劳尔。奥可耐尔和他的队友痛失了这场比赛。”



奥可耐尔的表情和我们在卡车司机脸上看到的表情相同，不过此处能够看得更清楚。他的上眼睑高高地抬起，双眉抬高而且眉头紧皱，嘴唇向着耳朵的方向横向拉伸，下巴向后缩。

下页的这张照片也摘自《生活》杂志，说明如下：“达拉斯，1963年11月24日。这张照片凝固了历史性的一瞬间，杰克·卢比为了报复，枪杀了行刺肯尼迪总统的凶手李·哈维·奥斯瓦尔德。”

左边的侦探J.R.李维尔刚刚听到了这声枪响。他的脸上既有惊讶也有愤怒。他的眉毛下沉，眉头聚拢，压住了向上抬起的上眼睑，这就是我在第6章中讲过的怒视，一种很明显的愤怒表情。他的下半张脸和头的位置表现出了恐惧。他的嘴向后横向拉伸，下巴向后缩，头朝着与枪声相反的方向倾斜。用手遮住他的下半张脸，你就会发现上面所表现出来的是愤怒。相反，遮住上半张脸，你就能从下半张脸上看到他的恐惧。

在看到手枪之后，他产生暂时的恐惧甚至恐怖是很正常的，因为他并不知道枪口会不会立刻转向自己。(从奥斯瓦尔德脸上痛苦的表情，我们可



以看出他已经被打中了，而李维尔在听到枪响后出现了受惊的反应。)李维尔的怒火也有可能是针对凶手卢比的，因为他的任务就是保护奥斯瓦尔德不受伤害。前面我曾经提到过，受到威胁的时候我们通常会同时感到生气和害怕，这里的情况就是这样。

现在让我们来观察这些照片，它们是恐惧和惊讶的细微表现。



A      B      C  
(无表情)

在惊讶和痛苦的表情中，眼睛都是最重要的，而且有助于区分这两种不同的情绪。照片 A 中，上眼睑只是稍稍抬起，与没有表情的照片 B 相对比，我们就能发现这一点。这或许是惊讶的表现，但更有可能仅仅是对什么东西关注或感兴趣的表达。照片 C 中，上眼睑抬得更高，更有可能是惊讶、担忧或者害怕的表情，究竟是哪一种还要取决于脸部的其他动作。(伊芙的照片没有一张是表现恐怖的，那是一种极端的表情，在卡车司机的照片上能够看到。)

假如只有眼睛的动作，就像照片 C 中那样，那么究竟表现了何种情绪就取决于持续时间的长短了。假如照片 C 中的表情只持续一两秒钟，就更有可能是惊讶，而不是担忧或害怕。



D                    E                    F

在上面这几张照片中，伊芙的眼睛明显地表现出了恐惧的神情。尽管我们都知道眼睛是有表情的，但是我们所指的通常不是眼球本身在说话，而是上下眼睑的变化。这里的表情之所以不是惊讶或者专注而一定是恐惧，是因为下眼睑的动作。当紧张的下眼睑和抬高的上眼睑同时出现，而且面部没有任何其他表情的时候，几乎可以肯定就是恐惧的表情了。按照顺序由照片 D 到 F，恐惧的程度逐渐加深。因为这几张照片中的上眼睑是一次比一次抬得更高，在照片 F 中上眼睑抬到了最高，这是伊芙所能做出的最强烈的表情。这种表情只有在感到恐怖的时候才会出现，而不会在害怕或者担心的时候出现，但这也是控制之下的恐怖，有这种表情的人是在尽量控制自己，不想流露出自己的情绪。

现在我们来看看，眉毛是怎样表达惊讶和恐惧的。如果双眉只是稍稍抬起，就像照片 G 中这样，这就是一个很含糊的表情。大多数情况下，这样的表情是在强调这个人所说的某个词语。假如是这样的话，他还会在说到这个词的同时提高音量。照片 G 中的表情也有可能相当于一个问号，出现在一句问话的结尾。在上一章中我曾经谈到，下沉且聚拢的双眉，就像上页的照片 D 中那样，也可以是一种疑问的表情。我们的一些研究显示，当提问者自己知道问题的答案时，其眉毛的动作往往是照片 G 中这种；假如他本人并不知道问题的答案，那么往往就会压低双眉皱起眉头，就像第 6 章中描述的那样。照片 G 中的表情还有可能是感叹或者不相信，特别是在聆听别人的讲话时流露出这样的表情。如果没有抬起上眼睑，这样的眉毛动作很少是表示惊讶的。

而照片 H 则很有可能是担忧或者害怕的表现，因为出现这样的表情时，这个人几乎肯定已经感到恐惧了。但是没有任何一种面部表情可以确定无疑地说明某一种情绪的出现。就算人们感到恐惧，也有可能不出现照片 H 中这样双眉抬起并且紧皱的表情。当然，有时候没有这样的表情是因为当事人想掩饰自己的情绪，但是即便不是在掩饰情绪，也不是每个人都会在某种感情出现时表现出与之相关的所有信号。虽然我们无法解释这是为什么，甚至也不知道一个不会表现出恐惧的人是否也不会表现出其他的情绪（我目前就在研究这个问题），但是，只要出现了照片 H 中的这种表情，就几乎可以肯定是有恐惧的感觉。



G



H

在通常情况下，我感到恐惧时上眼睑会抬起，下眼睑变得紧张起来，同时眉毛也会表现出恐惧，就像照片J中这样。把照片I和照片J进行对比，照片I中双眉也是抬起的，但是没有照片G中抬得那么高，眼睛睁得很大是因为上眼睑也抬起了。通过这样的对比我们可以看出，眼睑和眉毛的动作对于区分恐惧和惊讶是十分重要的。我们知道照片I表现出的是惊讶而不是恐惧，因为下眼睑一点也不紧张，双眉虽然抬起但是没有聚拢，而这些动作在照片J中都有。



下面我们来观察惊讶和愤怒在脸的下半部分有怎样的表现。吃惊的时候下颌会下垂，就像照片K中这样，而恐惧的时候双唇会向双耳的方向缩回，像照片L中这样。（请注意，在此我不得不用了一张合成照片L，因为伊芙没办法只做出恐惧时的嘴唇动作而不让下眼睑紧张起来。）



上面我们已经看到，单靠眉毛和眼睑就能表现出恐惧，像照片J那样；表现出惊讶，像照片I那样。当眼睑的动作和嘴唇配合起来时，就算没有眉毛的动作，这些情绪也都能表达出来。照片M表现出惊讶，照片N表现出担心或者害怕。在这两张照片中都没有眉毛的动作。



M

N

照片O说明了在恐惧的表情中抬起的上眼睑有多么重要。即便下眼睑没有紧张起来，而眉毛和嘴的动作也和惊讶时没什么两样，上眼睑抬高到了极限，也足以让人感受到她的恐惧。（这也是一张合成的照片，是把照片G中的眉毛粘贴到另一张照片上得到的。）



O

由于恐惧和惊讶太容易混淆了，下面再给出两张照片以说明二者在表情上的区别，这两张照片中所表现出的情绪都非常强烈，并且体现在了整

个脸部：照片 P 表示惊讶，照片 Q 表示恐惧。



P

Q

## 利用情绪所传递的信息

现在让我们来讨论一下，要如何利用从别人脸上发现的恐惧表情。（在这里我就不谈惊讶了，因为我认为在大多数情况下，我们都无需考虑要对别人的惊讶作出反应，除非你遇到我在前面提到过的场景，一个人因为一件他本来应该知道——或者他自己声称知道——的事情而大惊小怪的时候。<sup>(11)</sup>）我将用到类似于前面几章中提到过的情况，来强调当我们发现他人的恐惧时，要根据不同的情况作出不同的反应，这跟前面讲过的悲伤和痛苦都不相同。

在上两章中我反复强调，不要凭空断定产生某种情绪化表情的原因。情绪化的表情并不能告诉我们它们是由什么引起的。虽然不一定总是这样，但是通常我们能够根据当时的情况判断出原因。在第3章中我提到了所谓的奥赛罗式的错误，<sup>\*</sup>也就是自以为是地认定自己知道导致某种情绪产生的原因，而不去考虑可能存在一种完全不同的理由。我们的情绪状态、态度、期望、信仰，甚至不相信的东西都有可能导致我们误解一种表情，说

\* 你应该还记得，奥赛罗杀害了自己的妻子，因为他不知道被怀疑与人通奸而产生的恐惧和因此受到惩罚所产生的恐惧在表面上看来没有区别。奥赛罗犯下这样的错误是因为他太嫉妒。

得更具体些，是使我们对这种表情所传递的情绪的成因产生误解。把当时的情景考虑进来可以降低误解的可能性，但是即使这样也不可能完全做到。这对奥赛罗就无济于事。假如你牢记情绪化的表情并不能说明它的来源，牢记有很多原因是你想象不到的，那你就有可能避免奥赛罗式的错误。

仔细想想照片D、E、F、G、H、I、L和N。每张照片都表现出了担忧，但是仅凭照片，你无法确定伊芙所受到的威胁是当即的还是即将出现的。你也无法了解她所体会到的恐惧有多强烈，因为这样的表情既有可能出现在情绪很微弱或者缓和的时候，也有可能出现在情绪很强烈但是受到了控制的时候。

假设你作为上司要向下属宣布他没有得到这个晋升的机会，而别人获得了。如果在你开口说话之前他就有了这样的表情，那么有可能表明他已经预料到自己会失败。如果在你宣布了这个消息之后，他的脸上才出现恐惧的表情，这说明他已经在考虑这会对他的前途有怎样的影响了。我不建议你当即表明你觉察到了他的恐惧，但是这或许说明，假如他在你们公司还有发展前途的话，你就要安抚一下他的情绪，或者询问他未来作何打算。然而，也有可能他的恐惧和没有得到升职没什么关系，而是他在担心你会发现自己的一些事情从而严重影响到他的前途。也许他曾经以病假为名出外度假，生怕这件事被你发现了；或者他一直在贪污公款；或者他是在为待会儿要与医生见面而担忧，而他的思绪暂时转移了。最保守的应对方式是对他说：“你希望就这个问题和我作进一步的探讨吗？”或者你可以更直白一些，对他说：“我想也许我们有必要再谈谈这件事。”

现在让我们反过来想，假设你是下属，而在告诉你这个坏消息之前，你的老板表现出了些许的担忧或者害怕。她是否在担心你会作何反应？她是否在对你可能产生的情绪表示同情？她是否想到了你有可能因此而为前途担忧？会不会是她忽然想起了什么事情占据了她的所有思绪？单从她的表情上你无法看出原因，但至少你可以确定她没有轻视你，否则她的表情就会是不屑一顾了（我们将在下一章讲到这种情绪），而且她也不是在生你的气。

假如你向12岁的女儿询问学校里发生的事情时，她做出了这样的表情，或者当你向朋友问起近况时，他们做出了这样的表情，那么你们之间

的关系就决定了你可以表现得更为直接。你并不知道他们的害怕是否来源于你，或者他们是否遇到了什么事或将要发生什么事情使他们担忧。我的建议是对他们说：“我看你好像有什么麻烦了，我能不能帮你？”

如果你向妻子问起当天下午她去了哪里，为什么当时她的办公室电话没人接听，此时她流露出了担忧的神情，千万不要马上认定她做了什么坏事。假如你这样想，那么你可能太多疑了；（除非她从前已经有对你不忠的经历，假如真是这样，那你为什么还要和她在一起呢？）而她或许就是害怕你会无缘无故地产生嫉妒，并责骂她。或许是因为你的妻子接受了一次身体检查，还没得到结果，但是一些迹象令她有点担心。就像我在前面已经说过的，情绪本身并不能说明是什么原因导致了它们的出现。假如一个人的表情和当时的情景以及所说的话不相符，那么我们就应该关注究竟发生了什么事情，同时也要明白我们是否应该介入。就像我刚才提到过的应该如何面对孩子的恐惧一样，这时你最明智的选择就是，询问你的妻子是不是发生了什么事而令她担忧了。

通事舌呈研客所作曲直不并得。进直成更斟底弄以回带丁宝光源祭关而归。时日渐晚，余至紫霞桥夜幕合下，因醉否呈口占一绝，得于

“‘得留神不難矣，正歎卿心甘冒勞役於吾喪’；斯固誠以最對靈廟之室，公私相應，禮法合式，里闐丁去職于天子，雖謂子妻向君果哎杖入仕，而雖宜后土，莫要不取于，漸轉的時陞丁出職為職相也，而雖人所患不（公私執政官登日值从微非制），丁彌達太祖何待公私，愚特乞補成體。尋量據首距職而（‘卿雖一至歎麻要及公私，方為最真成通，由是始一」）更對于憂怕科代因是并則。職掌責并，領職主事職姑示參于公府的害面隨宜典贈封，小臣為官勤令舉廢黜一舉耳，果能徑稱貽亟，查跡轉授為一職昇，指出朝臣古丁資容因職公升最即猶謂不共良本辭斬，惟此數登日章在片矢期，宜據用外之罪，有時不否的猶道又以是皆謂抑若味諱夷的人个的以授與十幅俱被錄。人不製造否，最曰塞白即要由相同，斷准公升丁坐竟于雙面荷向尚，虽然執事的督閱最都切密，某一則恐防于遞核而同曉斯也。

## 第8章 厌恶与蔑视

：體積與表面積成量級，體積 $0.8$

固上以謂漸漸其興齊齊乎美哉若至平車將由之而歸外  
相與與則用錄獨孤不外照施都齊也義無然自過一時及歸對策是  
是小臣雖有死其誰如要以入今後且都齊張黑柏出計及平車將由之而歸外  
子船引氣或謀再不受其照都齊也子舟雖氣者氣於御御計也御

在巴布亚新几内亚高地的偏远山村里，我吃着从美国带来的罐头食品，一抬头，发现有个沸耳人正在看着我，一种表情从他脸上闪过，我立刻放下叉子，举起一直挂在我脖子上的照相机。（幸好那个沸耳人不知道相机是做什么的，而且他们也习惯了我“莫名其妙”地把这个怪东西举到眼前，所以他意识到发生了什么事情之前，我捕捉到了他的表情。）这张照片不仅完美地展示了何谓厌恶，还强调了食用令人不快的东西会导致厌恶。那个沸耳人并没有吃这种东西，只是看着我吃就足以让他感到厌恶了。<sup>\*</sup>

30年前，我是这样描述厌恶的：

……这是一种反感的情绪。吃了某种令你作呕的东西，哪怕只是想象吃恶心的东西，都会让你感到厌恶。闻到某种让你只想堵住鼻孔或躲开的气味也会产生厌恶情绪。同样，哪怕只是想到这种难闻、令人讨厌的气味都会让你感到强烈的厌恶。看到让你觉得吃起来或闻起来很恶心的东西同样也会产生厌恶。和某件使人不快的事情联系在一起时，声音也会产生同样的效果。还有就是触觉，比如摸到黏糊糊的东西，都会让人觉得恶心。

不仅味觉、嗅觉、触觉或者想象、耳闻、目睹会导致厌恶感，人

---

\* 尽管以后的许多年里，我收集了很多表现其他情绪的照片，但再也没有拍到过厌恶。要找到其他一些自然流露的表情的照片不成问题，但是我找的一家商业照相公司只能找到刻意作出的厌恶表情。显然，令人厌恶的照片没有吸引力。报纸和杂志的编辑，包括他们的广告客户都认为，这种照片是不可能起到促销作用的。



的外表、行为甚至思想都会导致同样的结果。有的人外表就会让人觉得很不舒服，看到他们就恶心。有些人不愿意看到畸形、残疾或者十分丑陋的人；有些人不能忍受看到受伤的人和他们暴露在外的伤口，有些人则见不得血或是外科手术。有些人类行为也让人无法忍受，你也许会因此而感到憎恶。有人虐待或折磨动物，令人厌恶；有人嗜好性变态行为，让人恶心；某些宗教或是某些人所倡导的低级、卑劣的手段同样会令其他一些人所不齿。<sup>(1)</sup>

后来的一系列研究都证实了我的想法，致力于研究厌恶的科学家们还对这种情绪进行了深入研究。心理学家保罗·罗金是一位美食家，他认为，厌恶归根到底是肮脏或者恶心的东西给人造成的一种口腔的综合感觉。用我的话来说，就是厌恶主题。但是，不同的文化对于食物的看法大相径庭。这张新几内亚人的照片正说明了这一点：我吃起来津津有味的食物，他看着、闻着都觉得恶心。即使在同一种文化里也存在分歧。我妻子爱吃生牡蛎，我却无法忍受；中国的很多地区都以狗肉为美食，但是大部分西方人都不能接受这一做法。不过还是有些东西让全人类都觉得恶心。

罗金发现所有人都厌恶的东西主要是人自身产生的一些东西：呕吐物、粪便、尿、黏液还有血。1955年，美国著名的心理学家戈登·奥尔波特提

出了厌恶“想象实验”，通过实验对象在脑海里的想象来证明自己的观点。“首先想象咽下自己的唾液，或者真的咽下一口唾液。然后想象将这些唾液吐到杯里，再将它喝下！这些天然而且属于‘我的’唾液马上就变成了陌生而恶心的东西。”<sup>(2)</sup>罗金确实进行了这个实验，他让受试者往杯里吐出唾液之后再喝下去，他发现奥尔波特的结论是对的。即使唾液1秒钟之前还在他们的嘴里，他们都不愿意再把它喝下。罗金说，一旦这些由我们自身产生出来的东西离开了我们的身体，我们就会觉得它们很恶心。

4~8岁之间，厌恶才独立出来成为人的一种情绪。孩子会因为觉得食物不好吃而不吃，但是还不懂得什么叫厌恶。罗金同时让孩子和成人去触摸和品尝小狗粪便状的巧克力。4~7岁这个年龄段以下的孩子没有意识到这有多么恶心，而大部分成人都拒绝这样做。同样，如果你将一只已经消过毒的蚱蜢放到牛奶或果汁里，4岁以下的孩子是不会拒绝把它喝下去的。<sup>\*</sup>

儿童和青少年对恶心的东西有偏爱。罗金提醒我们，一些新奇的商店确实出售呕吐物、黏液及排泄物的仿真品，而购买这些东西的绝大多数是小男孩。许多喜剧片也以令人作呕的东西为主题。系列电视剧《瘪四与大头蛋》受到众多青少年的欢迎，而《内裤超人》和《垃圾桶男孩》则满足了孩子们对恶心东西的好奇心。

法律专家威廉·米勒在《厌恶剖析》一书中写道，并不是只有孩子会对恶心的东西着迷。“（恶心的东西）……有一种吸引力，一种魅力，所以我们总是愿意看到血淋淋的事故现场，不舍得把视线移开……恐怖片也强烈地吸引着我们<sup>(3)</sup>……我们自己的鼻涕、排泄物都是肮脏而恶心的东西，

---

\* 在解释这种差别时，罗金说，孩子还不具备认知厌恶的能力——比如小狗粪便状巧克力的实验中所反映出来的，认识表面并不等于认识实质。这与罗金的另一观点相符，那就是其他动物也没有厌恶这种情绪。在我看来，这样的观点夸大了某些人类的独一无二性，因此我请教了动物行为专家弗朗斯·德·瓦拉。他在回信中说道：“其他灵长类动物也会有这种情绪。厌恶最早可能与拒绝食物有关，显然灵长类动物是会这样做的。至于动物有没有表示厌恶的特定表情，这很难说。”这个问题现在仍然悬而未决，因为还没有人仔细观察过灵长类动物在拒绝食物时会不会有特定的表情，如果说有的话，它们会不会对其他一些社会性事件作出同样的表情。

(但是我们)……仍然对它们好奇、着迷……其实我们经常会留意自己的分泌物，只是我们不愿意承认这一点罢了……想想我们是多么自然而然地会在擦完鼻涕后看看那张纸巾或手帕吧。”<sup>(4)</sup> 像《我为玛丽狂》这样的粗俗电影能获得成功的票房，可不能完全归功于青少年。

罗金区别了两种厌恶，即人际厌恶和基本厌恶。<sup>(5)</sup> 他列出了4种会引起人际厌恶（这种厌恶是后天学来的）的情况：怪异、疾病、不幸的遭遇和精神变态。我和莫林·欧沙利文共同进行的研究在一定程度上证明了罗金的观点。我们让大学生把他们能想象到的、人类所能经历的最恶心的事情写下来。有人提到了罗金所谓的口腔厌恶情况（比如，你被迫吃下别人的呕吐物），但是只占总比例的11%。大部分人所提到的最让人不寒而栗的情况（62%的人提到）是精神上的折磨，比如美国士兵看到纳粹集中营的惨状之后的感受。他们所提到的精神厌恶中，有半数涉及性变态行为，比如看到有人与儿童发生性行为。最后还有18%的人提到与食物无关的生理反应，比如看到生蛆的尸体。<sup>(6)</sup> 我们的研究表明，成人最不能忍受的是人际厌恶，尤其是精神厌恶，而非基本的口腔综合反应。

前面我曾经说过，罗金的基本厌恶是属于情绪主题的，而且如果正如他所说的那样，4种人际厌恶——怪异、疾病、不幸的遭遇与精神变态——是后天学习而来的话，那么这4种厌恶就是这一主题的变体。但是我认为，这4种人际厌恶同样可以归为4种主题，我们可以在每种文化里找到它们的影子，只是因为个人、社会群体和文化背景的不同而各有特点罢了。举例来说，每个人都会对精神变态的人感到厌恶，但是每个人对精神变态的界定又有所不同。什么是奇形怪状，什么又是见怪不怪，什么才是天灾人祸，这在不同的文化环境下都有不同的阐释，但是对于疾病人们一般不会有异议。严重缺陷、生疮流脓的伤口之类的疾病无论在哪种文化里都不会讨人喜欢。

米勒指出，人们所讨厌的东西会越来越多，而不是减少，这在每种文化里都是一样。这与我们在第2章、第3章、第4章中所讨论过的内容不谋而合，我说过，人们的情绪警戒数据库是开放的，而不是封闭的。即使在我们刚出生的时候，这些数据库和那些引导我们对不同情绪作出反应的程序就已经不是空白的了；人类的进化历史已经给我们指明了该如何作出反

应以及反应到何种程度。正如米勒所说，这些先天的东西无法改变，但是正因为这些数据库和程序是开放的，我们才会学到新的情绪和情绪诱因。

美国人和日本人都会对人体排泄物产生厌恶的反应，都会讨厌那些会导致口腔综合厌恶反应的东西，但是罗金发现，社会厌恶之间是存在差别的。在日本，人们厌恶不遵守社会秩序和胡乱指责别人的人，美国人则厌恶行为粗暴和持种族偏见的人。但是并非所有的社会厌恶行为都有文化差异。罗金发现，在很多文化中，政客都厌恶人民！

除了罗金所描述的4种人际厌恶之外，还有一种厌恶——我称之为厌倦——是由心理学家约翰·高特曼、艾里卡·伍丁和罗伯特·利文森发现的。他们的研究结果值得关注，因为到目前为止，只有他们针对社会生活中最重要也是感情最丰富的关系——夫妻关系——进行了情绪表达的精确计量研究。<sup>\*</sup>

一个令人惊讶的结果是，在试图解决分歧的谈话中妻子所表现出的对丈夫的厌恶，预示了未来4年中他们分开生活的时间。<sup>(7)</sup> 高特曼发现，通常当丈夫退缩（我在第6章里称之为逃避），不愿意理解妻子的情绪时，妻子就会表现出厌恶。用通俗的话来说，就是她受够了，气饱了。这个与吃有关的说法是多么形象！如果连你的妻子都对你感到厌烦，就难怪你的未来一片惨淡了。（在后面讲到蔑视的时候，我们将引用高特曼更多的研究结果。）

米勒的一个观点很有趣：我们在亲密关系中会降低厌恶的门槛。最典型的例子就是：“……给孩子换尿布，擦干净孩子吐出的奶，还会照顾病人和体弱的孩子……身为父母，他们什么都愿意做。清理孩子的粪便，尽管有时会把粪便蹭到手和衣服上；有时还要被尿淋湿……不怕那些脏兮兮的东西，正是体现了无条件的、最高尚的父母之爱。”<sup>(8)</sup>

在亲密的爱情关系中也会出现同样的现象。我们再来看看米勒的说法：“当别人的舌头在你口中缠绵的时候，这可以说是亲密的表现，但同时也可以说是一种令人不悦的侵犯。……性爱其实就是跨越了彼此忍受厌恶

---

\* 相比之下，大多数情绪学家都是研究个人或特定场景下人们的表观，而不是观察人们真实的行为，他们通常都是以调查问卷的方式，让受访者想象或回忆他们的情绪经历。

的界限……性爱不过是越过了一种界限，裸露的界限。除了长时间的、亲密的爱抚和接触这些极度亲密的方式之外，还有其他一些互相敞开心扉的亲密方式。双方可以分享彼此关心的话题，倾诉自己的疑虑和担心；可以把自己的期望坦诚相告，承认自己的缺点和不足；可以清楚地让对方了解自己并不完美，而是一个有弱点、需要关爱的人……我们可以将朋友或者密友定义为可以互相发牢骚的人，我们彼此都知道，这种牢骚是密友的特权。若不在密友面前，出于自尊是绝不会这样做的，因为我们害怕别人的厌恶……互相友爱让我们可以放心地将弱点暴露在朋友面前，如果没有友爱，我们会为自己的行为感到羞耻，也怕为人所不齿”。<sup>(9)</sup>

米勒与众不同的见解向我们揭示了，厌恶还具有一个并不明显社会功能。淡化厌恶而建立起的亲密关系代表着人与人之间的信任。接受对方难以启齿的事情，发生换了别人会觉得恶心的身体接触——不仅仅是性爱。设想一下你要给陌生人而不是爱人清理呕吐物会怎样——这不仅是爱的标志，而且更能巩固爱的基础。

厌恶的另一个重要功能，就是能让我们远离恶心的东西。显然，不吃腐烂的食物对我们有好处，而社会厌恶也让我们远离讨厌的事情。米勒说，厌恶是一种道德准则，它使我们不会对讨厌的人或事作出妥协。法律专家玛莎·娜莎波姆认为：“大多数社会都教育人们避免同那些生理上有严重缺陷、看起来很恶心的人接触。”<sup>(10)</sup> 不幸的是，这种感情可能是很危险的，因为丑化了那些看来不受欢迎的人。人们不把他们当人看，使他们受到了不公平的待遇。

某些行为显然是非法的，因为它们违反了公共道德（令人作呕），比如儿童色情文学和猥亵儿童。娜莎波姆认为，法律的基础不应该是所有人都厌恶的东西，而是人们所憎恨的东西。“（憎恨）……这种道德情绪远比

---

\* 我的编辑指出，父母和情人虽然都能包容令人厌恶的事物，但是这两种情况是有区别的。对我而言，婴儿的尿布总是令人作呕，哪怕是自己孩子的尿布，充满爱心的父母能够克服这个障碍，但是他们仍然会觉得恶心。但是性爱的情况就不同了。当你的爱人把舌头放在你口中时，你根本就感觉不到恶心——而且可以说是恰恰相反。因此，前者是克服或者忍受，后者则是把它转化成了完全不同的感受。

法律的判决要有力，也比厌恶可靠得多。憎恨包含了一个公共的评判准则，它并非把罪犯当做我们道德标准之外的寄生虫或者非人的生物，这样做未免会引起争议，而是坚决地把他们也归入我们的道德标准，在这个范围内裁决他们。”<sup>(11)</sup>

娜莎波姆意识到，人在犯罪时的情绪状态有可能成为减轻其犯罪情节的参考依据之一，她认为，不应该将厌恶这种情绪列入考虑范围之内。“并不能因为一个杀人犯比另一个人更令人厌恶就判定他的罪行更严重……<sup>(12)</sup> 我们对厌恶应该持正确的态度，”她说，“应该摆脱这个束缚，不因为一个人令人生厌就判他死刑……比如不歧视同性恋者。（仅仅）……看不惯对方或是讨厌他，绝对不足以成为对他采取暴力行动的理由。”<sup>(13)</sup>

虐待他人的人通常都会辩解说对方是畜生（可不是可爱的宠物），有时则把对方说成是令人厌恶的没有生命的东西，比如垃圾和渣滓。我知道，愤怒和憎恨能够成为屠杀甚至是折磨他人的借口，但是不会在自己与他人之间设立厌恶的障碍。（当然娜莎波姆意在用情绪来作为法律的依据，而不是用情绪判断某些具体行为是合法的还是非法的。）人们一般认为，能够阻止暴力行为发生的是受害者的形象或声音，是他们的尖叫声和流血。但是情况并非总是如此，也许是因为他们痛苦的样子让人觉得恶心。即使我们一开始并不认为对方恶心，一旦看到他的血，看到他因为受伤或受折磨而扭曲的肢体，随之而来的往往是厌恶，而非关切。

我早年在研究不同文化如何表达各种情绪的时候，拍到了很多人们痛苦的照片——一张是土著人的割礼，另一张是眼部手术——我作了研究，把这些照片给日本和美国的大学生看，大部分人都做出了厌恶的表情。我还编辑了一组医学教学照片，一张是手术中血肉模糊的照片，另一张则是一个三度烧伤的男人直立的照片，他烧伤部分的皮肤已经被剥下。同样，大部分人都表示或说出了厌恶。这些照片可以交替使用，因为它们都激发了同一种情绪，这是情绪实验中最常用的照片刺激。

然而，有一小部分人（大约占 20%）在看到照片里的人受苦的时候，流露出了不同的反应。他们不觉得厌恶，而觉得悲伤和痛苦，仿佛对照片中人受的苦感同身受。

看到他人的体内结构，尤其是带血的时候，我们都会感到恶心，这似

乎是一种本能。但是，如果流血的不是陌生人，而是自己的亲人或朋友，那我们的厌恶程度就会降低。我们会希望帮助对方减轻这种痛苦，而不是逃避。对疾病、生理痛苦的厌恶确实能让我们避免被传染，但同时也让我们忽略了要同情和关爱他人，而同情和关爱恰恰是将人类聚集在一起的力量。

同情和关爱（心理学上称移情）都不属于情绪的范畴，它们是我们对他人情绪的反应。在认知移情中，我们意识到他人的情绪；在情绪移情中，我们切身体会到他人的情绪，同情移情则使我们希望帮助他人解决问题，包括他们的情绪问题。认知移情是其他两种移情的先决条件，但是情绪移情却不是同情移情的先决条件。<sup>\*</sup> (14)

蔑视同厌恶既有联系，又有区别。我没法在新闻照片中找到这类表情，与厌恶一样，这种表情不会经常出现在报纸或杂志中。本章末尾的照片H是蔑视的一个例子。

很多年前，我是这样区分厌恶与蔑视的：

蔑视只涉及人或人的行为，而不涉及味觉、嗅觉和触觉。踩到狗屎让我们觉得恶心，但永远不会引发蔑视；想到吃牛脑可能会让人作呕，但同样不会产生蔑视。但是你也许会蔑视吃这些东西的人，因为蔑视的特点之一就是你觉得比自己高级。你居高临下地厌恶某人或某种行为，觉得自己比别人强（通常是精神上的）。他们的行为在你看来有失体统，但是和厌恶不同，你并不一定想要避开他们。<sup>(15)</sup>

遗憾的是，在对蔑视的研究领域中没有一位保罗·罗金，从来没有

---

\* 藏传佛教对这3个词的用法有所不同，但也有联系。根据藏传佛教的说法，移情的能力就是“能够承受亲见别人痛苦的能力”。不是看到之后就退缩；相反，“是使我们……看到别人受苦之后，再遇到其他人受苦时要同他们一起受苦”。佛教中同情的含义比英语里的意思要广泛。同情可以使我们不受厌恶的干扰。有一点尤其重要，佛教认为，移情和同情的能力不是天生的，而是培养出来的。我将这理解为如果要把所有人都当成自己的亲人，看到别人受苦，看到他们的血，他们身体上的创伤都不觉得厌恶，这是需要努力和付出的，因为这不是什么与生俱来的本能。

研究过这种情绪。米勒曾经观察过一些有趣的现象，他说虽然我们在表示蔑视的时候自觉高人一等，但那些处于劣势的人也会反过来对强势的一方表示蔑视。想想“孩子对成人、女人对男人、仆人对主人、职员对老板、黑人对白人、没受过教育的人对文人雅士，何尝没有过蔑视呢。<sup>(16)</sup> 逆向的蔑视……让下面的人可以从特殊的角度获得优越感……处于下风的人知道在别人眼中他们的形象，知道别人在某种程度上看不起他们”。<sup>(17)</sup>

想要了解蔑视这种情绪所扮演的重要角色，我们不妨来看看高特曼和他的同事在婚姻关系研究中得出的几点特征。被丈夫看不起的妻子会：

- 感到失落。
- 认为自己的问题不可能得到解决。
- 觉得自己的婚姻存在严重问题。
- 在之后的4年中常常生病。

但是丈夫对妻子的厌恶或者愤怒却不会导致这样的结果。这就更加证明了我们有必要将蔑视划分为一种独立的情绪（许多研究情绪的人还没有意识到这一点）。

蔑视和许多我们已经讨论过的情绪一样，其强度或激烈程度会不同，厌恶也是这样。但是我认为厌恶的范围更广，也就是说蔑视的极端程度不如厌恶那么强烈。

厌恶显然是一种消极的情绪。厌恶让我们不舒服，虽然像我们先前提到过的那样，相对于其他令人不快的情绪，厌恶还比较令人着迷。当然，厌恶程度强烈的时候，人们一定会不舒服，甚至出现呕吐等现象。但我不能完全肯定蔑视也是一种消极的情绪。事实上，我相信大部分人在蔑视的时候都感觉良好。也许过后会觉得内疚，但是在经历这种情绪的时候，人们的快乐大过不快。这并不是说，这是一种对他人有利的情绪；高特曼的实验结果显示的情况并不是这样的。但是蔑视本身所包含的感觉不是令人不快。蔑视的功能无非就是给当事人一种优越感，因为他不用置身或者参与其中。蔑视体现了一种力量，也可以说体现了一种身份地位。尤其是那些身份地位还不稳固的人，他们更愿意贬低别人从而显

示出自己的优越性。

通常伴随蔑视一起出现的是愤怒，只是程度较轻，类似于恼怒，有时可能根本感觉不到这种恼怒。愤怒也可能和厌恶一起出现，感到厌恶的人可能会因为产生厌恶情绪而生气。

我们没有用言语来形容与厌恶和蔑视相关的心情，但这并不是说，我们不会产生这种心情，只是我们不能轻易描述出来。我感觉这种心情确实存在，但是据我所知，目前还没有这方面的研究或理论。

现在我们来看看，有没有与厌恶或蔑视有关的精神疾病。在一篇题为《厌恶——精神病学忽视的情绪》的文章中，精神病学家玛丽·L·菲利普斯、卡尔·斯涅尔、汤姆·法耶和A.S.大卫认为，虽然厌恶在精神疾病中并不占据重要地位，却仍然有着很重要的作用。<sup>(18)</sup> 强迫症常常是由厌恶障碍引起的，比如强迫性地不能忍受脏物、污物，有洁癖等。动物恐惧症也可以由厌恶引起，而厌恶自己害怕被别人瞧不起则会引发社交恐惧症，此外，恐血症也可以与厌恶障碍有关。在饮食方面有障碍的人，比如神经性厌食症和易饿症患者对他们自己的身体器官、性爱和某些食物都有着强烈的厌恶。到目前为止，还没有人研究出任何与蔑视有关的精神疾病。

## 认识自己的厌恶与蔑视

现在我们来研究一下厌恶和蔑视所带来的内在感受。要想获得厌恶的感受很容易，只要想想那些会引起口腔综合反应的东西或是想象一些精神变态行为就可以了。注意喉咙的反应，你会开始有微微的呕吐感。上唇和鼻孔的反应越来越强烈，仿佛这些器官的灵敏度得到了全面提升。现在放松一下，然后再次想起这种令人作呕的感觉，这次的感觉越轻微越好，同样把注意力放在喉咙、鼻孔和上唇。

要辨别蔑视所带来的感受比较困难。想象一下某人的行为，不是惹你讨厌，而是让你瞧不起，比如插队、剽窃或者阿谀奉承。注意不要掺杂进愤怒或厌恶，而仅仅是蔑视。注意你倾向于抬起下颌的动作，仿佛在用鼻子看人，你的嘴角是不是越绷越紧？

## 认识他人的厌恶与蔑视

人脑恶心厌恶，做出虽一恶心麻痛苦由厌恶。恶心中丘陵不美观本能缩回

现在我们来看看这两种情绪是如何表现在脸上的。翻到前面看一看本章开头的那张新几内亚人的照片。他的上唇已经抬到了最高，下唇也抬起，同时稍稍突出；皱纹从他鼻孔上方一直延伸到嘴角，程度很深，呈倒U字形。鼻翼上抬，皱纹分布在鼻翼和鼻梁两侧；抬高的脸颊和低垂眉毛形成了鱼尾纹。这些都是极度厌恶的表现。

在照片中，伊芙表现出了厌恶的各种细微变化以及蔑视的表情。有两种非常不同的面部表情表达厌恶，即鼻子的皱纹和抬起的上唇，两者经常同时出现。我选用了照片A，这是她没有表情的脸，以供比较。

照片中伊芙面部表情自然，没有明显的厌恶或蔑视迹象。她的面部特征看起来很平静，但仔细观察可以发现一些微妙的变化：鼻翼略显紧张，鼻孔上方有轻微的皱纹，鼻梁两侧有细小的皱纹，脸颊略显凹陷，眉毛稍低垂，眼睛周围有细小的皱纹。



A

(无表情)

首先我们来看鼻子——皱纹这个特征。照片B中这一特征并不明显，照片C中稍强一些，照片D表现的这一特征则非常明显。请注意，当这一特征强烈到照片D中的程度时，眉毛也同时下沉，因此有人认为这个表情包含了愤怒。

但是如果你仔细观察这张照片，你就会发现她的上眼睑并没有抬高，所以眉毛并没有完全下沉。（可参见第134页上第6章的照片E作为比较。）这是厌恶，而不是愤怒。

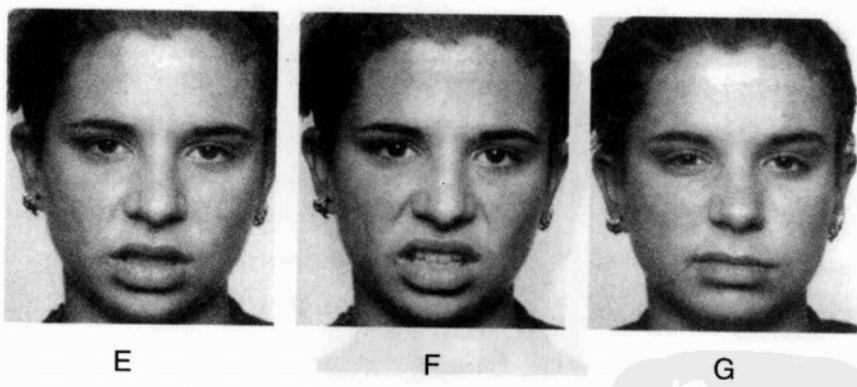
这些厌恶照片中，脸颊都有所提升，抬高了下眼睑，但其实鼻子、嘴

形和脸颊的变化才是最重要的。眼部的皮肤基本上是松弛的而不是紧张的。



现在我们来看上唇抬起这个特征。照片E中微微上抬，照片F中则比较夸张。

照片G中是同样的动作，但是只在半边脸上出现。如果出现这样表情不对称的现象，可能表示厌恶，也可能表示蔑视。



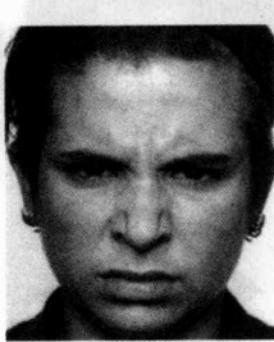
将照片G同下面表示蔑视的照片H进行比较，我们可以看到虽然表情也只出现在半边脸上，但是两者的动作是完全不同的。照片H的嘴角绷得更紧，而且稍稍上扬。这是一个典型的蔑视表情。照片I的动作与照片H相同，但是幅度更大，使嘴唇在一边微微张开。照片I和照片G一样既能表示厌恶又能表示蔑视。



H

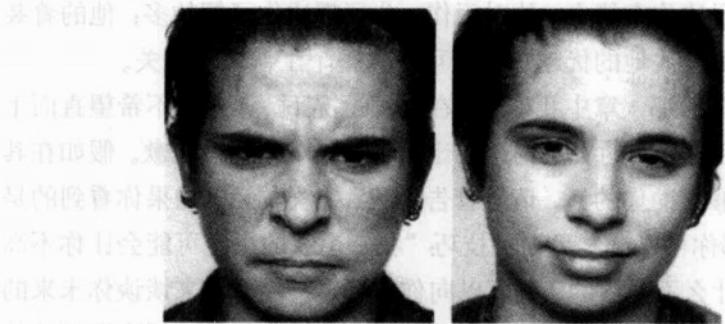
I

照片J表现的是两种情绪的混合或者说融合。鼻子皱起，这是厌恶的标志；眉毛不仅下垂而且完全下沉，同时上眼睑也被抬升，这是愤怒的标志。上眼睑明显上抬，因为眉毛完全下沉。将照片J与没有表情的照片A进行比较——或者与照片C进行比较，因为照片C只涉及眉毛、脸颊和鼻子的变化——就会清楚地看到上眼睑明显抬升，而下眼睑也处于紧张状态，这都是愤怒的表示。



J

另一种表示愤怒的表情是紧紧抿住嘴唇，这种情况通常会伴随照片J中的表情出现，也就是照片K的情况，将双唇紧闭和照片J的表情相结合。另一种可能出现的表情结合是蔑视与快乐的混合，如照片L所示。这种表情将微笑与绷紧的嘴角结合在一起，从而造成了一种自鸣得意的感觉。



K                   L

## 利用表情所传递的信息

在考虑如何利用他人通过厌恶和蔑视的表情传递出来的信息之前，请记住一点，表示出厌恶的人并不一定就是在厌恶你，也许这种厌恶是他对自己的，或是他刚刚记起的过去某段不愉快的经历。虽然，当对方表现出蔑视的时候，也可能蔑视的对象不是你，但是就我个人而言，还没有碰到过这种情况。

因为愤怒是最容易和厌恶发生混淆的情绪，而且随着时间的推移，愤怒也有可能转化为厌恶，所以我将重点解释这两者的区别，以便你在捕捉到厌恶或蔑视的表情时知道该如何与愤怒区别对待。假设你告诉你的下属他不会得到提升，他做出了明显的厌恶表情，如照片D；或是明确的蔑视表情，如照片H；或是一个不言而喻的愤怒表情，如我们在第6章中所看到的那样。既然是你宣布了这个坏消息，那你就有可能成为他厌恶、蔑视或生气的对象，但是你同时也要考虑，他有可能是在向其他人宣泄这种情绪。

如果你的下属表现出的是厌恶，这可能是针对你或者当时的情况——公司的调整——这同时也暗示了他不想再争取提升的机会，此时这种可能性比他显示出愤怒时更大。这样的话，你不仅仅作出了一个错误的决定；你不仅仅犯了错，同时也是不道德的，对他来说，整个公司的体制都让他感到失望。如果他表现出蔑视，这意味着在某种程度上他认为自己比你强。

也许他觉得自己比你有能力：他对工作、公司都比你了解的多；他的着装也比你得体，等等。他的优越感也有可能和整个工作环境无关。

在讲述愤怒的那一章中我说过，在这种情况下，你一般不希望直面下属的愤怒。你会说“我的决定也许会让你生气，对此我很抱歉。假如在其他事情上我能够帮助你的话，请尽管告诉我”之类的话。如果你看到的是对方的厌恶，那你可以试试另一种技巧：“我知道我的决定可能会让你不高兴。如果你有什么不明白的，我可以向你解释，或者我们来谈谈你未来的打算？”我建议你，不要直接触及他是否讨厌你这个问题，因为即便他的确是这样想的，大部分人也都不愿承认。但是，给他机会表达自己的感受仍然是上策，尤其是如果你还想挽留他的话。此处的蔑视反应类似于我先前提到过的逆向蔑视，处于劣势的人想证明自己不是软弱无能、低人一等的。这样最好是让他独处，并告诉他可以另外约个时间，谈谈他未来的打算。

在这种情况下，如果他的面部表情十分细微，可能是照片B的表情而非照片D，或者照片G而非照片I，这些表情都是他在听到这个消息之后的第一反应，之后的表情会有所变化。那么你要再分析一下：如果他的表情确实非常细微，那么不是他们在压抑自己的情绪，就是这种情绪刚刚出现。如果这种表情是在听到这个坏消息之后立刻出现的，我认为，很有可能是这种情绪刚刚开始，你不妨和他明说。举例来说，你可以告诉他：“我知道你很难接受这个决定，因为你会觉得这不公平。我们可以谈谈吗？”你也可以不发表任何评论，看看他的情绪是否会愈演愈烈，或者你也可以说些什么来安抚他的情绪，消除他的厌恶。虽然高特曼并没有做这样的实验，但是我们可以套用他的婚姻研究结果——如果处于劣势的人对上级表示厌恶和蔑视，那么这种工作关系就不太可能持续下去。

我们再来看看另一种曾在第6章中讨论过的情况。你告诉还未成年的女儿说，今晚她不能去同学家玩，因为你和丈夫要去参加一个重要的朋友聚会，所以她要留下来照看她的弟弟。她的脸上出现了厌恶的表情。在“愤怒”一章中我曾经提到过，相对于没有获得提升的下属来说，你应该付出更多的精力来应对女儿的不满。这并不是说你应该对她的愤怒指指点点，甚至责备她没有权力生气，正相反，你也许应该对她的遭遇表示同情，并

且解释你的聚会是多么重要，因而你不得不将照顾弟弟的重担交给她。

如果她表现出了厌恶，我认为，你不应当忽视这种表现。她是不是已经对此感到厌倦，或者她是不是认为你的做法在某种程度上是不道德的？首先你要考虑，现在是不是谈话的最佳时机，还是应当先让她的情绪稳定下来。请注意，如果你选择等待的话，你或许再也不愿意提及此事了。直接解决这个问题的一个方法是对她说：“你觉得我对你不公平？”或者说：“对于不得不这样做，你是不是感到很不高兴？”尽量不要为自己辩护，即使你做不到的话，也要让她把想法都说出来；然后再试着平静地解释你所面临的情况和你的感受，切忌情绪激动、咄咄逼人。

如果她在了解情况后表现出蔑视，我建议你让她独处一会儿。这可能是一种逆向蔑视，青少年倾向于希望表现得和父母一样甚至更优秀。也许以后你会想起来要解决这个问题，但也不是必须这样做。

到目前为止，我假设在各种情况中，你女儿的表情都很明确（比如照片B而非照片D）。如果她表示厌恶、蔑视和愤怒的方式更为微妙，有可能她还不了解自己的感觉，或者说这种情绪还处在酝酿阶段。如果你宽容而且细心的话，就可以很容易捕捉到上述照片所传递的信息。但要小心，别让孩子陷入自我保护的境地。要通过沟通让她知道，你完全理解她的感受，你也愿意和她进一步谈谈，看看彼此能做点什么才能不让她常有这种情绪。

要知道在我设计的场景中，父母的角色都是正面的：你临时获得聚会的通知，所以没时间想其他办法；你不是把你的欢乐建立在女儿的牺牲之上。当然，事情不可能总是这样，无论你女儿表现出的是愤怒、厌恶还是蔑视，都可以让你检查一下自己——是不是对女儿不够公平，是不是不近人情，是不是有一点自私。如果你发现自己有些自私，也愿意承认这一点，那么就向女儿解释这一切并且谢谢她。你应该抓住这个机会，告诉她如何把消极的情绪引入正轨。

“地主反革命的民族和两派不得不同归宿，要重上冬屋台罪由孙蒋嘛。且看不打够，腰带嘛该腰带还打不痛，这个人讲，要到江边渡头些果敢

人蔴脚脚，本滿春青与復，夢想的惟身而青脚脚而  
進日日，川水一坡脚脚山河對處，那請出張壽司道靜願丁頭坡果城

11中，發于庚子萬劫。拉文殊菩薩聖號于向西王小青，對此向斯特一星。

## 第9章 愉悦



洛丽塔·斯特姆和她的孩子们正在特拉维斯空军基地的控制塔内静静等候，这时一批空军刚刚返回美国，他们从机舱中走了出来。洛丽塔的丈夫罗伯特·斯特姆中校是一位高级官员，刚刚从越南战俘营获释，在与家人团聚之前，他还要进行简短的发言，所以他的家人还在等待。摄影师萨尔·韦德写道：“他结束了发言之后，开始在人群中搜索，他看到家人正向他冲过来，双臂张开，笑容洋溢在他们的脸上，真是欣喜若狂。”<sup>(1)</sup> 韦德因为这张照片获得了普利策奖。用喜悦这个词来形容照片中的情绪要比愉悦更为贴切，因为这个词比欢乐或是快乐的程度更深。但是喜悦和其他的词语一样，并不能恰如其分地表现出他们感受到的到底是怎样的愉悦。



我认为愉悦的情绪有数十种，每一种都是人类共通的，每一种都和其他的诸如悲伤、愤怒、害怕、厌恶和蔑视的情绪不同，而每一种愉悦之间也不完全相同。就像令人不快的情绪有各种各样的，使人高兴的情绪也各不相同。例如，欢乐和高兴的问题就在于它们不够精确，仅仅表明了一种精神和情绪状态；而不安和消极这两个词，也并没有反映出一个人到底是悲伤、愤怒、害怕还是厌恶。本章中所描绘的每一种愉悦的情绪，在英语中不一定都有完全对应的词，所以我借用了一些其他语言中的词语，来表现人们最普遍也是最重要的一些愉悦的情绪。

对于大部分的愉悦情绪，我们了解得还不多，因为几乎所有的情绪研究，包括我的研究，都将注意力放在了令人不安的情绪上。我们关注的是情绪给我们或者他人所带来的问题，结果就是我们对精神失常的了解要比精神健康的多。现在情况正在发生变化，人们正日益关注积极的情绪。<sup>(2)</sup>我相信，对愉悦的情绪了解得越多，我们受益能越大，因为我们的生活中不能没有欢乐。

首先是感官之乐。有些东西摸起来很舒服，被人抚摸也是一种享受，尤其是爱人给予我们的关切或性感的抚摸。有些景色会让我们感到享受，比如美丽的夕阳。有的声音很悦耳，比如海浪声，溪水轻拍岩石的声音，风儿拂过树梢的响声以及种类繁多的音乐。我们在讨论厌恶的时候还曾经提到味觉和嗅觉，大部分人都喜欢甜甜的味觉，而喜欢酸、苦、辣的东西可能就需要一段时间。大部分人都不喜欢腐烂的气味，但是一些颇受欢迎的奶酪其实就是这种味道。我认为，对这5种感官之乐中的每一种而言，都有普遍的主题及多样的变体。

人们对感官之乐一直存在异议，是将不同的感官之乐理解为同一种情绪的不同表现方式从而将其列入同一种情绪呢，还是把它分成5种不同的情绪——视觉、触觉、嗅觉、听觉和味觉之乐？随着研究的深入，如果能了解这几种感官之乐在自我感觉、给他人的感觉以及所导致的心理变化等方面是否相同，那么这个问题能够得到解决。现在我暂时把它们作为5种不同的情绪，因为我可以预言：研究终究会证实它们是不同的情绪，而不仅限于感觉器官不同而已。

我的导师萨尔文·汤姆金斯并没有将感官之乐列入情绪的考虑范畴

内。他认为，几乎所有的事情都可以刺激情绪的产生，而每一种乐趣都只有一个单一的感官来源。我认为不是这样。任何一种感官来源，比如听觉，都可以包含多种刺激因素。虽然有些感觉是人类共通的，但也有很多是各不相同的，就像完全不同的味觉、视觉、嗅觉、触觉和听觉在同一种文化内或在不同文化中都会使人产生快感。

心理学家芭芭拉·弗莱德里克森和克利斯汀·布兰尼根也认为，感官之乐不应该被列入情绪的范畴，但是他们的反驳角度和萨尔文不同。<sup>(3)</sup> 他们认为，感官之乐是在不需要评估的情况下产生的，而如果不涉及评估过程，就不会有情绪产生。我也不同意这个观点，许多普遍认定的消极情绪都是由感官即时触发的。难道看到夕阳而自然产生的快感所包含的评估，会少于座椅突然倒塌或迎面有车突然飞速驶来时出现的恐惧所包含的评估吗？我认为不是的。不仅如此，大多数产生感官之乐的原因，不论是看到、听到、尝到、闻到，还是摸到的（这种情况比较少），反而更需要评估，它们都是一些后天形成的刺激因素。比如我们在看到毕加索的抽象画时会感到愉悦，这种愉悦就需要一个评估过程。感官之乐是愉悦的，我认为，没有理由不把它们归入情绪的范畴。

最简单的一种愉悦是快乐。大部分人都会被可笑的事情逗乐；有些人则十分有趣，他们能源源不断地制造笑话。娱乐业的主要工作就是激发人们的这种情绪，而我们就可以在希望得到快乐的时候选择不同的娱乐节目。快乐可以是轻微的，也可以是极度强烈的开怀大笑甚至笑到流泪。<sup>(4)</sup>

假如事事顺心如意，或无事挂心的时候，<sup>\*</sup> 我们会感到满足，俗话说，无事一身轻。我不知道满足感有没有相应的面部表情，也许会表现为面部肌肉松弛。一般的满足感是通过声音传递的。稍后我会解释，不同的愉悦情绪是怎样通过声音而不是面部表情传递出来的。

另一方面，兴奋则是对新鲜事物或者挑战作出的反应。萨尔文认为兴奋是感兴趣的极端状态，但感兴趣是一种大脑活动，是一种思想状态，而

---

\* 我并不是指一种心境，不是像我在第 53 页和第 54 页中所描述的那样，人们会在几个小时里感到放松、安静和满足。

不是情绪。但是有一点是毫无疑问的，最初仅仅是有趣的事情让人越来越兴奋，尤其当这件事变化无穷，富有挑战性、出人意料，又令人耳目一新的时候。我们很难找出一个人类共通的兴奋诱因或主题。我能想到的所有事情——滑雪下山，流星划过——对某些人而言可能会是毛骨悚然的。我认为兴奋和害怕通常紧密相联，即使害怕只是间接的，而不是由真正的危险所引起的。与其他的愉悦情绪相比，兴奋的特点十分鲜明。虽然它可以独立出现，但通常都会和其他一种或几种情绪融合在一起。兴奋和愤怒结合在一起就会形成暴怒，和害怕在一起就会产生恐怖。

宽慰常伴随着叹气和深呼吸，通常出现在某种强烈的情绪消退时。癌症筛查呈阴性，找回在商场里走失了的孩子，通过了自己感觉很糟糕的考试，这些都会带给我们宽慰。宽慰还会出现在一些我们认为积极的事情之后，比如从性紧张和高潮的兴奋中恢复过来，如果本来对自己的表现有所担忧，那么事后还会感到释怀。通常，恐惧是宽慰的前奏，但并不总是如此，因为我们并不一定能消除这种恐惧。有时痛苦也会出现在宽慰之前，例如失去了什么之后，朋友会鼓励和安慰我们。有时宽慰之前也有极度的欢乐。宽慰之所以特殊，是因为它不可能独立出现。和其他情绪不同，因为它总是紧随着某种情绪出现。

还有一种愉悦的情绪叫做惊奇。<sup>\*</sup> 我们对这种情绪知之甚少，然而15年前那次强烈的惊奇体验让我想到，要将它单独列为一种情绪。<sup>(5)</sup> 当时我和来自纽约大学戏剧系的教授理查德·谢奇那交谈了不到5分钟，就发现我们二人有很多惊人的巧合，多到我无法在此一一列举：我们都是在新泽西的纽渥克长大的，上的是同一所小学，但是由于他比我小一届，所以我们未曾谋面。后来我们搬到了同一个郊区，甚至是在同一条大街上！即便现在回忆起这些事情，我仍然惊奇不已。我母亲死后，理查德的父母从我父亲手中买下了我们的房子，而理查德的卧室正是我过去的卧室！

---

\* 在先前的讨论中我用的是敬畏 (awe) 这个词，而不是现在的惊奇 (wonder)。我之所以作出这样的调整，是因为作家克劳迪亚·索比指出《牛津英语辞典》里说敬畏带有强烈的害怕和恐惧色彩，而惊奇并不包含这些意思。

惊奇的特点就在于事件罕见，还有那种完全无法解释的震撼感觉。和其他研究惊奇的人不同，我主张把惊奇从害怕中分离出来，虽然在受到某种强大力量的威胁或是遇到某件完全无法理解的事情时，这两者是合二为一的。惊奇是一种强烈的固有的愉悦。几乎所有令人难以置信、不可理解和超乎想象的事情都可以成为惊奇的来源。我们不知道它们是什么、怎样发生的，但是并不为此感到害怕，只有威胁到我们的安全，我们才会感到害怕。就像达舍·凯特内和乔纳森·海德特最近在关于敬畏（他们和其他人用这个词来表示惊奇和害怕的结合）的理论中指出的那样，这是“头脑无法轻易掌握的东西……”<sup>(6)</sup> 也许惊奇在人类历史的早期很常见，因为那时候人们对周围世界了解得还不多。到目前为止，还没有真正针对惊奇的研究。可以想象要在实验室里安排惊奇的出现是多么困难，因为那里一切尽在掌握。

达尔文在提到惊奇时起鸡皮疙瘩时说，这是这种情绪所带来的最强烈的生理反应。就我自己的经验而言，惊奇时肩膀和后颈还会出现微微的刺痛感。呼吸也会出现变化，不是像宽慰时那样叹气，而是深呼吸，也许还有摇头表示无法相信。还没有人确切知道惊奇时的面部表情、声音或者身体动作会出现怎样的变化。

崇拜某人，觉得他超凡脱俗，也会产生类似于惊奇的情绪，但是我认为，这是不一样的。崇拜不会形成和惊奇一样的身体感觉——鸡皮疙瘩、呼吸变化、叹气或者摇头。我们愿意追随那些领袖人物，被他们所吸引。但是我们感到惊奇的时候是原地不动的，并没有想要采取行动的冲动。想一想在《第三类接触》这部电影中，人们看到宇宙飞船的灯光时的反应。

狂喜或极乐是一种出神的超越自我的状态，它可以由冥想达到，也可以通过在自然中徜徉或是和至爱的人一次绝妙的性体验达到。我们把它列为另一种愉悦的情绪。与兴奋和惊奇相似的是，狂喜是一种强烈的体验，不可能只有轻微的感觉。<sup>(7)</sup>

下页照片上的詹妮弗·卡普里亚蒂刚刚获得了法国网球公开赛的冠军。她太出色了，尤其是在此之前她曾因个人问题离开职业网坛好几年，她的成功来之不易。我们该用什么词来形容她此时的心境呢？我们可以说她感觉很棒，很高兴，很开心，但是这些词都太空洞了。她沉着应战，表现

出色。这时的她不仅仅是满足，还有一种骄傲，但这些词的含义太宽泛了。她现在的心境，是赢得了一场艰难比赛之后的心境，是喜悦而独特的。这时她不需要别人来分享成功，她自己完全沉浸在这种喜悦当中。意大利心理学家伊莎贝拉·鲍齐在意大利语中找到了一个更贴切的词：自豪（fiero）。<sup>⑧</sup>



通常，运动员在赢得了一场艰难的比赛之后都会作出卡普里亚蒂这样的动作，但是体育比赛并非引发自豪的唯一来源。解出一道很难的智力题同样也会让我感到自豪。尽管旁边没有祝贺我的观众。要产生自豪，首先要有严峻的挑战，还要在获得成功的时候感觉非常良好。这不仅仅是胜利的喜悦，因为胜利的喜悦必定是在比赛取得胜利之后才会出现，而获得比赛的胜利仅仅是产生自豪的诸多原因之一。

我认为，这种情绪是独立存在的，它不像感官之乐，和宽慰与快乐也不同。在面临挑战的时候，兴奋可以先于自豪出现，但它也不等同于兴奋。这是一种特别的情绪。事实上，骄傲通常被列为七宗罪之首，但是想要体验自豪的欲望却贯穿了整个人类历史，促使我们为之付出更多的努力，取

得更大的成就。\*<sup>(9)</sup>

获悉你的孩子被名牌大学录取，在朗诵比赛中表现出色，获得了童子军奖章，或者取得了其他类似的出色成绩，你是什么心境？你也许会说是自豪，但是这并不足以描述父母在看到儿女取得了重大成就，甚至是超越父母的成就时的内心感受。犹太人的意第绪语中有个词能够很好地表达这种情绪：欣慰（naches）。作家里奥·罗斯坦将欣慰定义为“只有儿女才能给予父母的、喜悦和自豪交织的情绪：‘我就经历过这种情绪’”。<sup>(10)</sup>另一个相关的意第绪语词是喜不自胜（kvell），罗斯坦的定义是：“被巨大的骄傲和喜悦包围着，一般都是因为儿女或孙子孙女获得了成就；你是如此开心和骄傲，笑到胸口的纽扣都要崩开了。”<sup>(11)</sup>欣慰指的是这种情绪本身，而喜不自胜是这种情绪的表露。我女儿认为，孩子也会因为父母取得的成就而感到欣慰。她能有这样的见解让我感到欣慰，而我表现出喜不自胜。

欣慰让父母觉得对孩子的成长和发展进行投资是完全值得的。但不幸的是，有些父母在孩子超越自己的时候并不会感到欣慰。这些嫉妒的父母通常与子女处在一种竞争的状态当中，这不论对父母还是对孩子都不好。在学术界，我不止一次看到过类似的导师与学生之间的竞争。“凭什么她被邀请去参加会议？我才是专家，她只是我的学生而已。”只有当导师能够像父母一样感到欣慰的时候，学生才能感到自豪，从而激发斗志继续攀登新的高峰，同时期望自己的导师能够找到喜不自胜的感觉。从这个例子中，我们能够发现一个有趣的现象，那就是有些人可能从来没有体验过某些愉悦的情绪。当然，生理上的缺陷会让某些人无法享受感官之乐，同时，心理上的缺陷也会妨碍享受愉悦的能力。

人类学家乔纳森·海德特认为，应该将他所谓的崇敬也列为愉悦情绪的一种。他将其描述成“一种温暖而振奋的精神，人们在看到超乎寻常的仁慈之举、善良和怜悯的时候就会涌现出这种情绪”。<sup>(12)</sup>当我们崇敬他人的

---

\* 心理学家迈克尔·刘易斯对此持保留意见，他用骄傲这个词来表示我所说的自豪。他将骄傲同傲慢区分开来，但是他注意到很多人都无法区分傲慢和骄傲。骄傲是一种满足、一种成就感。

时候，就有一种力量促使我们表现得更好，更多地为他人着想。我对乔纳森的描述和命名都没有异议，但是我不能确定，崇敬是否符合成为一种独立情绪的所有标准。我们所能体验到的并不一定都是情绪，还有思想、态度和价值观等。

理查德·拉扎勒斯和贝尼斯·拉扎勒斯是这样定义感激的：“对给予他人便利的无私行为的赞赏。”<sup>(13)</sup> 他们认为，当别人对我们好，做了有利于我们而不是有利于他自己的事情时，我们会表示感激。但同时我们也会觉得有那么一点点尴尬，因为只有自己受益了；还会因为欠了别人的情而感到不安；甚至会感到愤怒，以为对方之所以帮助我们认为我们没有能力。

事实上，感激是一种相当复杂的情绪，因为我们不知道这种情绪何时会产生。我认为，在不同的文化背景下，表示感激的情形也有所不同（举例来说，在何时给小费的问题上，美国人和日本人的处理大不相同）。美国人在完成自己分内工作的时候，通常都会表示他们不需要别人的感激，比如一位护士给予重病患者细心周到的照顾，人们会说，作为一名护士，她不会期望也不需要别人表示感激。但是就我的生活经验而言，实际情况恰恰相反：这时对护士表示感激，通常都是很受人欢迎的举动。

我不知道是否存在人类共通的表示感激的动作。我唯一能想到的就是点头示意，但是这个动作还有其他许多含义，比如表示肯定。我也不知道感激是否会带来一种固定的心理模式。这并不等于怀疑感激这种情绪的存在，而是要区分它是否和快乐、宽慰、感官之乐等属于同一范畴。

听到你最强劲的对手遭遇痛苦，你也许会高兴，这种高兴和我们之前讨论过的都不一样。在德语中，这种感情叫做幸灾乐祸（Schadenfreude）。和其他愉悦情绪不同的是，幸灾乐祸受到很多人的反对，至少在西方社会是这样的（我不了解其他文化背景下人们是怎样对待这种情绪的）。<sup>(14)</sup> 我们不应该因为自己的成就沾沾自喜，看到对手痛苦就幸灾乐祸。那么我们是否要把沾沾自喜也作为一种独立的情绪呢？也许不必，它和展现在别人面前的自豪太接近了。

真的有整整 16 种愉悦情绪吗？5 种感官之乐、快乐、满意、兴奋、宽慰、惊奇、狂喜、自豪、欣慰、崇敬、感激和幸灾乐祸都符合作为一种独立情绪的标准吗？只有研究出它们何时会出现、产生的标志及引发人的内

在反应才能回答这个问题。我认为，目前我们应该对其中的每一种都进行仔细研究。有人也许会说，如果我们不能用确切的词语来描述一种情绪的话，它就不能算是一种情绪。我们当然不能如此狭隘，非要找出一个英语词来不可。我认为，能不能在现有语言中找到这样一个词并不重要，虽然我相信在某一种语言里肯定会有描述某种情绪的词语。语言并不是情绪，它们只是情绪的表达方式。我们应该小心，不要被语言对情绪的定义所误导。我们对词语的使用，有时是混淆不清的。我用快乐一词来表示对令人高兴的事情的反应，通常是对笑话的反应，但是其他的事情也会有类似的幽默特质。现在想象一下我们在游乐园的心境，游乐园里听不到很多笑话，当然不排除有喜剧演员的演出。那些欢乐宫和过山车给我们带来的更多是兴奋、害怕和宽慰而不是快乐。我们在体验某个惊险的游戏之后也许会觉得自豪，在投掷或射击游戏中得分同样会带来自豪。如果是我们的孩子赢得了这些比赛，我们还会感到欣慰。有时我们还能享受到感官之乐。如果真要与我所使用的词语——对应起来的话，那最好将游乐园改名为欢乐园。

这些愉悦情绪刺激着我们的生活。总的来说，它们促使我们把生活变得更美好。它们让我们参与到繁衍生息的活动中去——性爱和生儿育女。这绝不等同于享乐主义，因为做好事、为他人着想、创造美好的事物，这一切都能成为自豪、兴奋、快乐和感官之乐……几乎所有愉悦情绪的来源。追求欢乐并不是一个孤独而自私的过程，正相反，我认为，没有友谊、没有成就、没有通过与他人接触形成的感官之乐，生活一定极其无聊。

和萨尔文一样，我相信追求欢乐是我们生活的首要动力。那么我们最渴望的是哪一种欢乐呢？每个人可能都经历过所有这些情绪，除非我们失去了某一种官能。大部分人都健全，只是希望得到更多的欢乐。人们精心安排自己的生活，目的也是为了更多地享受欢乐。我会专心致志、努力奋斗，因为我希望感受到自豪、欣慰以及种种感官之乐；年轻的时候，我更多渴望的是兴奋而不是欣慰（因为我还没有孩子）。我相信，在人的一生当中所追求的欢乐，重心会发生多次变化，当然这还有待研究。

我并不太重视满足感，但是我的一些朋友却把这当做他们主要的奋斗目标，他们希望得到宁静和安适的时刻。而其他一些人则愿意冒险，喜欢尽可能地绷紧自己的神经以体验兴奋、自豪和宽慰。对另一些人来说，他

们生活的中心就是要寻找快乐、获得快乐并使他人快乐。无私的人常常会选择在一些非政府组织中工作，比如，“人类栖息地”和“和平队”组织，他们追求的是崇敬和感激，也许还有自豪。

现在我们再回过头来看看斯特姆一家团聚的照片，辨别一下伸出双手拥抱父亲的女儿脸上浮现的是哪一种愉悦情绪。我们可以看到兴奋，同时她也期待马上就能拥抱父亲所带来的感官之乐，包括拥抱的感觉和父亲身上的气息。在此之前，当她看到父亲没有受伤、平安归来的时候也许感到了宽慰。或许因为父亲已经离开整整5年，在女儿的生活里消失了很长一段时间，所以再次看到父亲的时候，她会感到难以置信的惊奇。

和期盼已久的人重新团聚会使你感到快乐，这一点恐怕全世界的人都一样。我发现，在新几内亚，要想拍摄到最自然的愉悦表情，就要捕捉当地人同邻村的友人相聚的时刻。我会坐在路边，躲在矮树丛中，我的摄影机随时准备着，等待朋友相聚。团聚增强了人们之间的凝聚力。短暂的分离确实能使感情变得更加深厚；能够再次见到你所关心的人，这种感觉确实太美好了。

性关系则是另一个人类共通的主题，从中可以体验到多种愉悦情绪。显然，我们能从中体验到一系列感官之乐，此外还有前奏的兴奋和高潮后的快慰。强烈的性欲中包含着情色方面的期待，期待感官之乐，也期待渴望的兴奋。

我曾经做过一项研究，结果尚未发表。我要求男女大学生描述一下他们所能想象到的最开心的事情是什么，结果他们提出了我从未想过的一点——期待的孩子出世。兴奋、惊奇、宽慰、自豪，也许还有感激，是和这一事件联系最为紧密的愉悦情绪。

和心爱的人在一起是另一个人类共通的主题。父母之爱和男女之爱都包含着一种长期的承诺，因为强烈的爱而和某人紧紧联系在了一起。但爱本身并不是一种情绪。情绪可以是短暂的，但爱是持久的。虽然男女之爱从理论上来说可以持续一辈子，但事实却常常并非如此。父母之爱则往往是一生的承诺，虽然有些父母会宣布与子女脱离关系。爱还有一种意义，就是同所爱的人在一起时所产生的喜悦虽然短暂却极为强烈，两者合而为一。<sup>(15)</sup>这就是我先前所描述的狂喜或者极乐，我们可以把它单独列为一种

情绪。

其乐融融的家庭关系当然会让我们体会到多种愉悦情绪，但是难免也会有不开心的事情发生。面对所爱的人，我们也会生气、厌恶和失望，如果深爱的人受到重创或是离开了人世，我们会感到痛苦和绝望。我相信父母永远都在担心孩子们是否幸福安康，当然孩子年幼的时候他们的担心会更多。和孩子进行接触，不管是现实生活中的、记忆中的还是想象中的，都会带给我们很多种愉悦情绪：感官之乐、欣慰、片刻的满足和兴奋、他们脱险之后的宽慰，当然还有快乐。

男女之爱则会让人经历到所有不开心的情绪，不过好在不开心的时候比开心的时候少。恋人之间很少会发生厌恶和蔑视，如果真的出现了，那就说明两人的关系有问题。哪种愉悦情绪出现得最频繁，是不同恋情之间的区别所在。<sup>(16)</sup>有些夫妇渴望分享自豪，所以他们共同努力工作或者为对方取得的成就感到满足。另一些人则有不同的追求，比如刺激和满足。

虽然上述的几个主题都具有普遍意义，但也需要我们亲身经历。我们也看到这些主题会有多种变体，从而形成了不同的愉悦情绪。

有些心境是和一系列情绪相联系的，特别是和兴奋、满足和快乐有关。这些心境可以持续很长时间，有时长达几个小时，在保持这种心境的状态下，人们很容易就感受到与这种心境相关的情绪。

在本章的开头我说过，高兴这个词并不能说明是怎样高兴。更容易混淆的一点是，高兴可以用来指另外一件完全不同的事，它可以表示一个人整体上的主观幸福感。心理学家爱德·迪纳是研究主观幸福感的带头人，他将其定义为人们对生活的评价。这主要是通过人们对下列问题的回答来衡量的：“从总体上来说，我的生活接近于我的理想”，或是“到目前为止，我想要得到的重要东西已经得到了”。有很多因素都会影响这种主观评价：人们对生活的主要方面——比如工作——是否满意；人们是经常感到愉快还是不愉快。

全世界范围内都有针对主观幸福感的调查问卷，要在这里列举所有的研究结果是不可能的，但是有一点已成公识，那就是主观幸福感与收入之间存在正向关系。由于文化差异，在西方社会，自尊与主观幸福感的联系更为紧密。不论在哪种文化中，拥有亲密的朋友都会使人产生主

观幸福感。<sup>(17)</sup>

此外，愉悦情绪还与一系列性格特征有关。外向和情绪比较稳定的人更容易快乐。<sup>(18)</sup>对于此类性格为何会使人们获得更多欢乐的研究，并没有将我所划分的各种愉悦情绪考虑在内，但是研究结果确实表明，性格外向能够使人更加开心。外向的人对拒绝或惩罚这样的事情不太敏感，在跟他人进行比较时，他们总是看到积极的一面。而且外向的人比内向的人更能适应美国文化。<sup>(19)</sup>

人们在乐观开朗方面的程度也大大不同，而且这是一个内在的性格特征而非对某一事件或情形的反应。克里斯朵夫·彼得森是这方面的专家，他认为乐观是一种态度，表明了人们能获得愉悦情绪的可能性。<sup>(20)</sup>虽然不是每个人都能做到非常乐观，但如果能表现得很乐观也十分有益——整日欢乐不断，坚忍不拔而取得很大成就的人都有这种品质。更令人惊叹的是，许多研究都表明乐观的人身体更健康，而且真的更长寿！<sup>(21)</sup>彼得森认为对生活整体上保持乐观“是一种生理上的先天倾向，使人能够更好地融入社会的主流文化，乐观能让人生活愉快，因为它教会人们达观开朗，使人充满活力”。<sup>(22)</sup>彼得森还提出了这样的问题：“乐观是什么感觉？是开心、喜悦、轻度狂躁（情绪高涨时发生的精神错乱），或仅仅是满足？”<sup>(23)</sup>

在之前的章节中，我曾提到过于强烈的不安情绪——最简单的例子就是害怕、愤怒和悲伤——是情绪失常的标志。完全感受不到欢乐——不能感觉到自豪、欣慰、感官之乐等——也是一种精神疾病，叫做快感缺失。过度、没有节制的兴奋，和狂喜或极乐结合在一起，有时就会形成躁狂症，这是一种精神失常。

## 认识他人的愉悦情绪

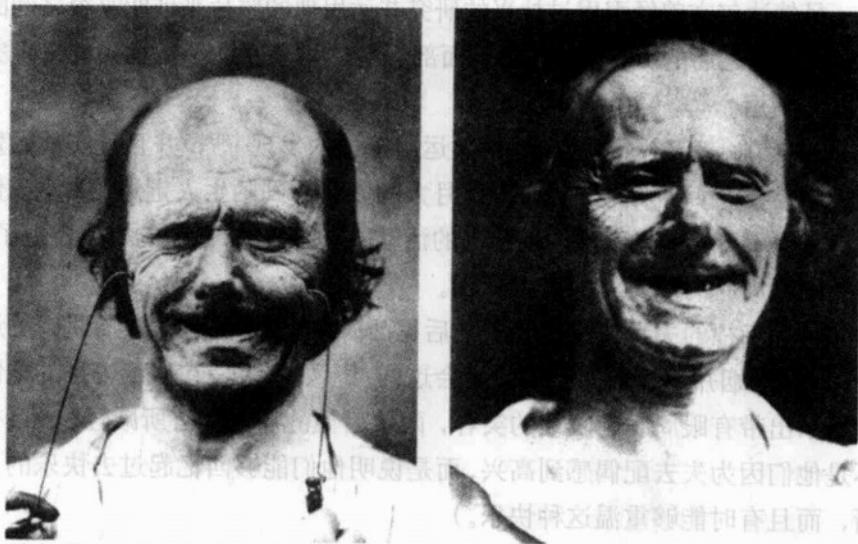
随便浏览一下本章到目前所列出的照片，我们会发现，笑是表示愉悦的一个标志。快乐、自豪、欣慰、满足、兴奋、感官之乐、宽慰、惊奇、幸灾乐祸、狂喜，也许还包括崇敬和感激在内，都会让人展开笑容。这些笑容在程度、出现速度、持续时间以及消散时间上有所区别。

如果所有这些愉悦情绪都以笑容为特征，那我们如何知道对方到底有怎样的感受呢？我在第4章中提到过，最近的研究证实了我的想法<sup>(24)</sup>，也就是说，声音而不是面部表情才是区分不同愉悦情绪的标志。英国心理学家苏菲·司考特和安德鲁·卡尔德分辨出了表示满足、宽慰、触摸的感官之乐以及自豪的声音。他们指出，这些情绪都是由声音信号表达出来的，他们给出了多种声音，发现受试者能够准确无误地区别每一种情绪。但是这一研究没有进一步指出，声音到底是如何体现情绪的。我希望他们能够发现表示其他情绪的声音信号。

笑容也是容易迷惑人的东西，它不仅会与每一种愉悦情绪配合出现，而且，即使没有任何高兴的心境，为了表示礼貌，人们也会展露笑容。高兴的笑容和礼节性的笑容有一点区别，这是一个很细微的差别，我们和心理学家马克·弗兰克的研究表明，大部分人都忽视了这个差别。<sup>(25)</sup>如果你不知道从何入手，你就很可能觉得迷惑，或是被误导，得出笑容并不完全可靠的结论。这是不对的。虽然笑容可以模棱两可，十分微妙，但是它仍然能够告诉我们，它是否出自真心。

100多年前，伟大的法国神经学家杜兴·德·布伦就发现了由高兴而产生的笑容和其他笑容的区别。<sup>(26)</sup>他通过用电流刺激脸的不同部位来研究每一块面部肌肉是如何改变面部表情的，同时拍下了照片，显示肌肉是如何收缩的。（他的合作对象是一位脸上感觉不到任何痛苦的人，因此在实验过程中没有任何不适感。）杜兴从那张通过刺激所谓的颤骨主肌——它从颤骨以一定角度向嘴角下垂，嘴角也抬升一定的角度以形成笑容——而得到的笑容照片中发现，实验对象看起来并不是真的高兴。杜兴是一名出色的实验者，他给这个人讲了个笑话，并再次拍下了他的反应。对比一下照片我们就会发现，在对笑话作出反应的那张照片中，实验对象不仅笑了，他眼部周围的肌肉也发生了变化。你也可以看看这两张照片，作一下比较，左边那张脸上有电极；右边那张没有，是对笑话作出的反应。

杜兴这样写道：“真心流露的喜悦所产生的面部表情是由颤骨主肌和眼部轮匝肌同时收缩形成的。前一块肌肉受意识支配，而后者只有真的有感而发时才会发生变化……（要知道他是在1862年写下这番话的），假惺惺的喜悦……假装出来的笑容不可能让眼部肌肉产生这样的收缩……眼睛



杜式笑容

周围的肌肉是不受意识控制的，只有真正的情绪才会使它发生变化。这种肌肉的惰性可以让我们通过笑容撕下伪善者的面具。”<sup>(27)</sup>

我们的研究<sup>(28)</sup>证实了杜兴的结论，没有人可以自由地收缩眼部轮匝肌（它“并不服从意识”），尽管这块肌肉只有一部分不能自由收缩。这块肌肉可以分成两部分，里面的一部分拉紧了眼睑及其下方的皮肤，外面的一部分则包围了整个眼窝——拉下了眉毛及眉毛下的皮肤并提升眼部上方的皮肤，同时抬起两颊。对于外部肌肉来说，杜兴的结论是正确的：很少有人能够自由地收缩这部分肌肉（我们的研究对象中只有大约10%的人可以做到）。

里面拉紧眼睑的那一部分肌肉，每个人都可以自由地收缩，所以笑容中没有它并不能作为“撕下伪善者面具”的依据。如果一个演员真能做出十分开心的表情，那么他或者属于那一小群能够自由收缩外部肌肉的人，或者就是回忆起过去类似的情绪经历，这样才能做出真实但不是真心的表情。

虽然达尔文曾经引用过杜兴的研究并运用他的照片来证明笑容之间的区别，但是之后的100年中，研究面部表情的科学家几乎把杜兴的发现完全抛在脑后。<sup>(29)</sup>

20年前，我和同事们一起再次运用了他的发现<sup>(30)</sup>，并且证实他的发现极为重要。举例来说，一个10个月大的婴儿看到陌生人走近的时候，他的笑容是不可能引发眼部周围肌肉的活动的，但是如果是他的妈妈走近了，婴儿的眼周肌肉确实就会产生变化。<sup>\*</sup><sup>(31)</sup>

美满幸福的夫妻在工作一天之后见面时，笑容中会包含眼周肌肉的运动，但是婚姻并不幸福的夫妻就不会这样。<sup>(32)</sup>如果人们在谈及去世的配偶时显示出带有眼周肌肉收缩的笑容，两年后他的痛苦会有所减轻。<sup>(33)</sup>（并不是他们因为失去配偶感到高兴，而是说明他们能够回忆起过去快乐的片断，而且有时能够重温这种快乐。）

在大学年鉴照片中留下动人的笑容，当然也是带有眼周肌肉收缩的笑容的女性，在之后的30年中承受的压力较少，而且总体上情绪和生理状况都相当好。<sup>(34)</sup>一般说来，在笑时眼周肌肉经常活动的人会更加快乐，血压较低，他们的配偶和朋友也会觉得他们生活得很愉快。<sup>(35)</sup>

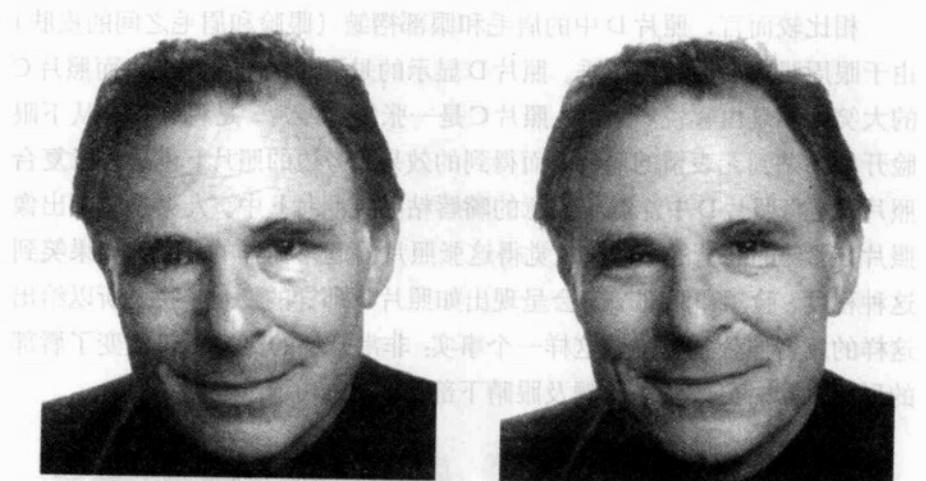
在我们的研究中则发现，如果在自然发笑的时候，眼周和嘴唇周围肌肉能同时活动，那么大脑的一部分区域（左太阳穴和前脑部分）也会相应发生活动，但是仅仅嘴角呈现微笑的时候就不会出现这种情况。<sup>(36)</sup>

为了向这位大师致敬，我建议把这种真正发自内心的笑容，这种眼部周围肌肉也会一同动作的笑容称为杜式笑容。

乍看之下我们会觉得，两幅照片的唯一区别就在于照片B中的眼睛窄些，但是如果你仔细比较两幅照片，就会发现许多不同。照片B表现的是真正的愉悦，呈现出杜式笑容：脸颊抬得更高，而且轮廓也发生了变化，眉毛则微微下沉。这些都是眼部周围肌肉所起的作用。

---

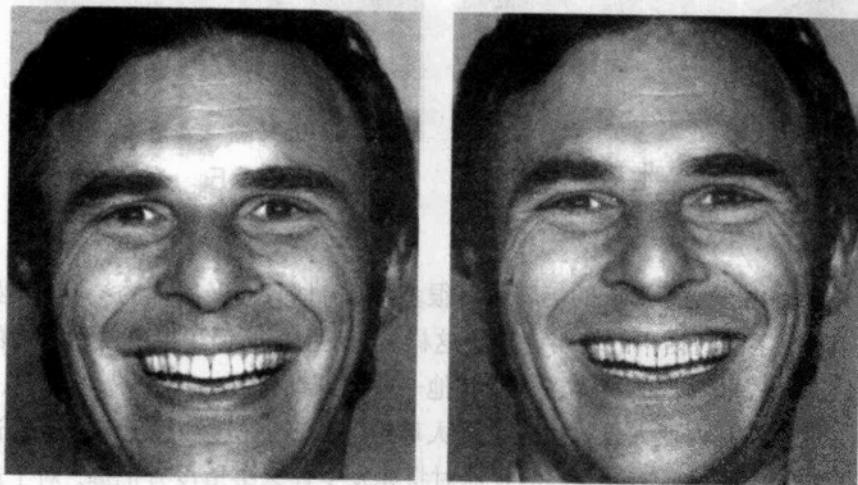
\* 我并不是说10个月大的孩子给予陌生人的非杜式笑容是虚假的，只是在那时，他们已经学会了一种礼节性的笑容，这是一种贯穿一生、在初次看到陌生人时都会表现出来的笑容。



A

B

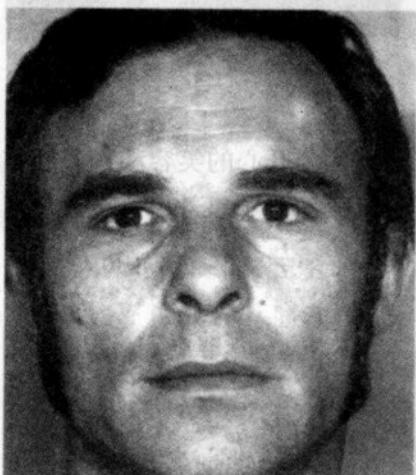
如果笑意更浓，就只有一种方法能够区分开心的笑容和作假的笑容了。如照片C所示，脸颊抬起、眼下皮肤皱紧、瞳孔变小，甚至还出现了眼角皱纹——所有这些都和眼周肌肉无关。



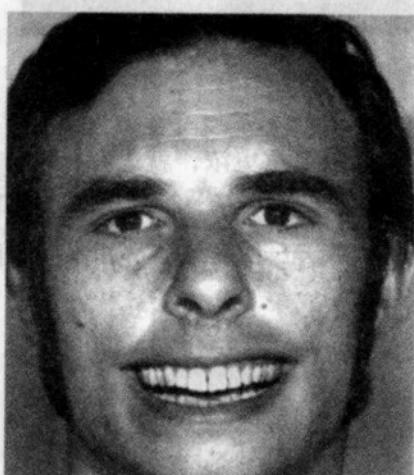
C

D

相比较而言，照片D中的眉毛和眼部褶皱（眼睑和眉毛之间的皮肤）由于眼周肌肉的活动而下垂。照片D显示的是真正的开怀大笑，而照片C的大笑则不是由喜悦产生的。照片C是一张复合照片，是将照片D从下眼睑开始粘贴到无表情的照片E而得到的效果。旁边的照片F也是一张复合照片，是将照片D中洋溢着笑意的嘴唇粘贴到照片E中。人类是做不出像照片F那样的表情的。你一定觉得这张照片看起来怪怪的，因为如果笑到这种程度，脸颊和眼部一定会呈现出如照片D那样的变化。我之所以给出这样的复合照片是要强调这样一个事实：非常开怀的笑容不仅改变了唇部的形状，同时也改变了脸颊及眼睛下部皮肤的样子。



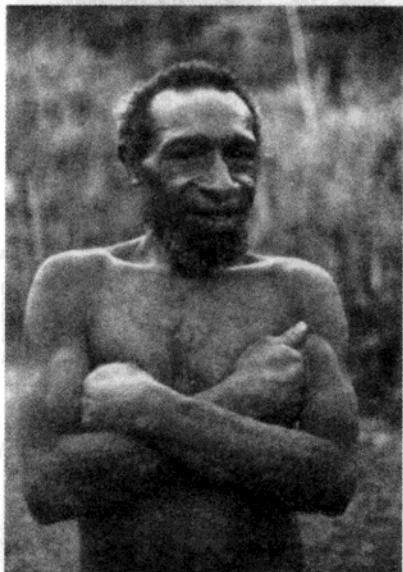
E  
(无表情)



并非由喜悦而形成的笑容也有很多种。有些只涉及唇部的笑容，比如礼节性笑容。对话中的聆听者也会这样做，表示他听懂了或赞同发言者的话。有一些非喜悦的笑容还涉及其他一些面部动作。

这位新几内亚人是村里一位受人尊敬的长者。他这种犹豫不决或者说谨慎的笑容表示没有恶意，但是他对将要发生什么事情没有把握。对于这个村子里的人来说，我是个不速之客，做着令人惊奇的怪事——擦亮火柴，制造出闪电般的效果，还能从盒子里奏出音乐。他之前已经经历过类似的

神奇事件，我之所以对他感兴趣，是因为他可以成为我捕捉惊奇、兴奋和快乐表情的来源，但是他并不知道我什么时候会惊吓他。他微笑的嘴唇微微分开，还有他交叉的手臂都显示了他的犹豫不决。



犹豫不决的笑容

让人手忙脚乱的一天过后，前总统罗纳德·里根总算结束了他在有色人种民权促进会（NAACP）的演讲。但是里根开始作介绍的时候，促进会主席玛格丽特·布什·威尔逊有好几次让他难堪，不断提醒他没能出席总统大选中所举行的小组会议。甚至在她发表否认声明“NAACP 并不需要赞成所有正式发布的观点”的时候，代表们都站起来欢呼。演讲之后，里根拥抱了威尔逊，这是一个苦笑或者说忍耐并微笑着的典型场景。<sup>(37)</sup>这个笑容背后是不悦的情绪，它表示里根胸襟宽广，他可以微笑着面对指责。这并不是企图掩饰情绪，而是表现出了他的苦涩心境。这也表示他不会，至少在当时不会对这种苦涩的境地表示不满。

注意，除了满脸笑容之外，里根还紧紧抿住了嘴唇；从他下颌上的皱纹来看，我们知道他还抬起了下唇。从照片上我们看不出他的眼周肌肉有没有动，里根也许觉得目前的尴尬处境很有趣。通常苦笑都是不快的表现，



忍耐并微笑着

但是在这种情况下也可能违反常规。



用微笑控制情绪

唇也轻轻地抿着，就像前面提到的里根想要控制住自己的感情一样。

最后我们来看看几张愉悦情绪与其他情绪交织的照片。

每一张照片都显示了混合式的笑容。眉毛下沉和明显的笑容结合在一起形成了照片 G，这种表情并不多见。这不是生气的笑容，因为她的嘴唇并没有收缩和拉紧，而她的上眼睑也没有抬起。我不太肯定这个表情代表了什么，因为在我的研究中还没碰到过这种情形。照片 H 则比较容易，因为她显然表现出了厌恶，因为她的上嘴唇上扬；她的笑容为这种表情加入了一丝犹豫不决，但这不代表她正在享受这种厌恶的情绪。照片 I 是愉悦和蔑视的结合，形成了一种自鸣得意的效果。前一章讲到厌恶和蔑视的时候，我们已经见过这张照片了（参见第 179 页照片 L）。



G

H

I

## 利用表情所传递的信息

在前面几章里，我提到过在不同场合下利用微妙的面部表情所传递出来的信息。在这里我并不打算讨论这个问题，因为察觉到他人的快乐很少会造成什么问题，一般来说，甚至别人到底是给出了杜式笑容，是真正的欢欣鼓舞，还是仅仅出于礼貌或假装微笑都不是问题。如果你的老板说了一个冷笑话，你还是会笑，而且在大多数情况下，你的老板都不会仔细检查你的面部表情，看看你的笑容是否出自真心。关键是你要显得很高兴。当然有时候，你也很在乎别人是否真正感到高兴，那么现在你就该知道，只要看看对方眉毛下方、眼睛上方的皮肤就清楚了。

## 结论 生活在情绪中

马·拉·克罗塞是意大利著名的诗人和剧作家，他写过这样一首诗：

我们每个人都会经历相同类型的情绪，但体验却不一样。例如，我对愤怒的体验就不会和我妻子对愤怒的体验完全相同。虽然已经共同生活了二十几年，我们也很难说清这些区别究竟在哪里。像大多数人一样，我们没有一个机制，能够测量出我们体验有哪些不同以及怎么才能有相同的体验。我们只知道，引发我们两人愤怒的诱因不是完全相同的，我比她更容易生气，但是除了这些我们一无所知。当我们中的一个人或者两个人都生气的时候，就能看出我们的不同了，不过此时，我们都专注于自己的愤怒无暇顾及我们在体验愤怒的方式上有哪些不同。当然，愤怒的时候我们也有一些共同之处——妨碍我们继续手头工作的事情往往令我们生气，我们生气时候的表情很相似：声音变得尖锐，心跳加快，双手发热。个体的差异就是，围绕着情绪中这些共同的特征而发生的变化。

我之所以要在本书的最后一章讲到个体在情绪体验上的差异，因为这是建立在我目前的研究基础上的，而且这也是我和同事罗伯特·利文森在过去10年间一直潜心研究的课题。我最著名的研究成果是人类共同的情绪因素，而我现在正在进行的研究与之截然相反，是个体的情绪体验有什么独特之处。个体差异在我研究共同特征的时候就出现了，这几乎是在任何一项情绪研究中都会出现的，但是当时由于共同特征的证据占有绝对优势，我们就暂时个体差异放在一起。

我当时之所以对共同特征如此着迷，是因为它有着不同寻常的历史，而且很多知名学者都持反对意见。在我已经满意地解决了这个问题之后，个体差异又吸引了我，研究它能使我更加理解自己的生活以及我家人和朋友的生活。我并不是要解答我们为什么会在相同的情绪中有不同的经历。

我首先要找到这些区别，确定它们是什么，并以此建立有关个体情绪体验的独特之处的基本资料库。令我十分惊讶的是，有关个体在情绪体验上的差异的一些最基本的问题还没有被人提出过，就更不要说得到解答了。

我们知道，每个人对于某一种情绪的典型反应强度都是有所区别的。有些人对愤怒的反应通常很强烈，而另一些人的愤怒则往往都是中等强度的，是温和的（而且他们并不是刻意控制自己的愤怒）。有些人比别人生气的速度要快，有些人的愤怒往往持续时间较长，而有些人生气的时间很短。怒气渐渐平息之后，有可能很快消失，也有可能慢慢褪去。因此，仅从这4个方面进行考虑——情绪出现的速度、情绪化反应的强烈程度、情绪化反应的持续时间，以及恢复到正常状态下所需的时间——我们就能发现很多有趣的问题。是不是愤怒来得快也就去得快，是否有人很容易生气却要很长时间才能消气？假如你很容易生气，那么是否就意味着你的愤怒反应就会很强烈，或者你很容易生气但愤怒的反应却很微弱或是并不强烈呢？很强烈的愤怒是否通常都不会持续很长时间，爆发的时候很激烈但是很快就过去了，还是有可能会持续很长时间呢？

根据刚刚分析完的一些数据，我已经解决了其中的一些问题，并且准备在学术界发表。让我吃惊的是，所有可能发生的情况都出现了。以反应的激烈程度和反应速度的关系为例。我原本以为反应速度快的人通常也会反应比较强烈，但是却发现其中有很多人的反应并不强烈。而反应速度慢的人同样有强烈和不强烈的区别。反应的持续时间（一种情绪能够持续多久）和反应激烈程度的关系也是如此。我以为反应很强烈的人往往要经过较长的时间才能恢复。但事实并非如此。反应强烈的人情绪的持续时间既有很长的也有很短的，反应不强烈的人的情绪持续时间同样也有长有短。我们还在继续进行这项研究，探讨个体差异中的其他问题。

情绪化状态的出现频率是研究个体情绪特征的又一重要因素。你也许就是一个对愤怒反应很慢的人，从来不会暴怒，你的愤怒会持续一段时间，而后忽然烟消云散，而你1年之内或许只有为数不多的几次愤怒经历。然而，你也许1周之内就会生好几次气。在情绪化的状态下，我们能否很好地控制自己的言行和感觉，也是研究个体情绪特征的一个重要因素，还有，我们会把自己的情绪展示多少给别人看。有些人的情绪表露很微妙，即便

他们并不是刻意地控制自己。另一些人即使努力克制也会有强烈的、明显的表情和声音信号。最后一点就是，最容易刺激我们的情绪诱因有哪些。

我们在一种情绪中找到的特点，比如说愤怒，是否同样适用于恐惧或悲伤呢？一个人是否会对愤怒、恐惧和悲伤都有相同的反应特征——例如出现得很快，不太激烈，持续时间长，但恢复很快，经常出现，很容易控制，又有很明显的表征呢？我们还可以进一步提出这样的问题：假如一个人的情绪化表情和声音信号十分明显，那么这个人的自主神经系统是否也会产生相应的强烈变化，这两种情绪化反应的系统是否不相关联呢？我们还没有找到所有这些问题的答案，但是已经有充分的理由可以相信，人们在每种情绪中的体验都有很大区别，而且这一点常常被忽略。<sup>(1)</sup>

假如你有兴趣绘制出自己和另一个关系密切的人的情绪特征图的话，那么你可以登陆emotionsrevealed.com的网站，找到这样的工具帮你完成这项工作。

下面我来描述一下我们所发现的共同情绪特征。综合前面几章的内容，每一种情绪都有以下这些特点：

- 我们通常都会有一种感觉，一些体会，并且能够意识到它们的存在。
- 一次情绪化的状态有时很短暂，只持续几秒钟，有时又会很漫长。当它持续数小时以上的时候，就变成了一种心境而不再是情绪了。
- 它一定是和某些事情有关，引起了我们的注意的。
- 当情绪发生时，我们经历了它们，这是不能自由选择的。
- 评估过程中我们不断对周围和自己有关的事物进行分析和判断，这些行为都是自动的。除非评估的过程很长，否则我们不会意识到自己正在进行评估。
- 最初的时候会出现一个不反应期，其间我们记忆中的知识和外界的信息得到被过滤，我们所能触及的只是支持当时的情绪反应的内容。不反应期有可能只出现几秒钟，也有可能持续更长时间。
- 一旦最初的评估过程结束，情绪出现了，我们就能够意识到自己的情绪化了。意识到这一点之后，我们就能够控制自己的情绪，并且对当时的情况进行重新评估。

- 既存在反映了人类进化历史过程的共同情绪主题，也有因我们的个人经历不同而产生的反了各地文化差异的主题变体。换言之，导致我们产生各种情绪的原因，既有在人类祖先的生活中积累下来的经验，也有我们在自己的生活中经历过的事情。
- 对于某种情绪的渴望或者逃避激励着我们的各种行为。
- 一个有效的信号——清晰、迅速，并且是人类共有的——能够把一个人的情绪告诉别人。

在结束之前，我还要谈到一些本书中没有涉及的情绪：内疚、羞愧和尴尬。<sup>\*</sup><sup>(2)</sup> 这些情绪似乎不符合我们刚才提到的最后一个特点，因为它们缺乏能够明确地区别于其他情绪或悲伤的表情信号。这倒也情有可原，在感到内疚和羞愧时，人们往往不希望别人发现他们的情绪，或许因此我们的进化过程也就没有形成这样的表情。而尴尬就更难解释了。脸红并不是尴尬的信号，因为在肤色较深的人脸上我们就看不到这样的红晕。达舍·凯特内指出，和愤怒、恐惧、厌恶、轻蔑、悲伤以及愉悦这些情绪不同，尴尬没有一个特定的可以表现这种情绪的表情。尴尬在一段时间里通过一系列的表情展现出来。<sup>(3)</sup> 或许尴尬在人类进化过程中出现得比较晚，因而还没有足够的时间来形成一个有效的信号来代表这种情绪。

嫉妒是另一个符合了上述大部分特点的情绪，但似乎也没有一种特定的信号能够表现它。<sup>(4)</sup> 我认为，嫉妒不是情绪，而是一个情绪化的场景，一段情节，其中有3位演员：一个害怕失去对方关心的人，这个人担心的对象和一个对手。在这段情节中，我们可以对这3个人的情绪分别进行分析，不能将它们混为一谈。其中对手可能会感到内疚、羞愧、害怕、愤怒，或者不以为然，这取决于当时的情景。而担心失去对方关心的这个人有可能感到气愤、害怕、悲伤或者厌恶。而这个人所担心的对象又有可能怀有其他一些不同的情绪。

---

\* 1872年，达尔文指出，尴尬的感觉是由于关注自己，尤其是关注自己的外表而产生的，受到称赞或者遭到轻视都会引起这样的感觉。我很赞同这种说法。

这些情绪都没有清晰可辨的信号，但是我认为，尴尬、内疚、羞愧和嫉妒无疑也都属于情绪的范畴。我之所以省略了有关这些情绪的章节，是因为我还没有亲自对它们进行研究。

到此为止，我已经对我们生活中的很多种情绪进行了描述，解释了每一种情绪的常见诱因，它们在何时以及为何会对我们有利，还有我们在工作、家庭生活和朋友关系中要如何运用能够搜集到的这些细微的情绪信息。开始的几章中，讲述了大多数人在生活中都会遇到的、最棘手的两个问题。我解释了为什么我们很难改变导致情绪化的因素。这并不是不可能，只是很难实现。我们要找到自己的情绪诱因，并且了解哪些原因决定了能否削弱这些因素。同样困难但也并非不可能实现的是，改变在情绪化时的行为，这样我们就不会由于情绪化的行为而伤害自己和身边的人了。这里的关键问题是，培养一种认识的习惯，也就是我所说的关注，这样我们就可以比较迅速地意识到自己的情绪。我所提供的一些练习，以及其他的一些方法，都能使我们对每种情绪出现时候的身体感觉更加熟悉，这有助于我们对自己的情绪进行关注。

几十年前，当我刚刚开始研究人类情绪的时候，在世界范围内，这一领域的同仁少之又少。而今，我们的队伍已经发展到了数千人。最近刚刚出版的一本手册就包含了40多个相互独立的章节，每一章都列出了有关情绪、心境以及情绪特征的不同研究成果和研究问题。<sup>(5)</sup> 在此我并不想概括这一领域的所有研究成果，只是筛选出了我最了解的、最有助于理解和改进我们的情绪生活的內容。今后的10年中，一定还会出现很多新鲜的研究成果，能够不断丰富我的著作。

## 附录 解读表情小测试

我建议大家在读这本书之前，在还没有看到第5~9章中的照片之前，先做一次测试，并在读完本书之后再做一遍。假如你是第一次做这个测试，而且你还没有阅读本书的内容，那么一定要先认真阅读这个说明，然后再开始浏览照片，这样你才能获益最多。

为什么要这样做测试呢？不是每个人都知道如何解读别人的表情吗？我的研究不是已经证明人们天生就有这种能力吗？虽然我相信我们无需学习怎样做出代表各种情绪的面部表情（进化过程赋予了我们这种与生俱来的能力，每当某种情绪出现的时候自然就会做出相应的表情），但是我不能确定，认识这些表情的能力是与生俱来的，或者是在幼年时期就学会了的。还有一种折中的情况，就是这种与生俱来的能力有可能因为早年的一些经历而受损或者彻底被破坏了。尽管我们对于造成这种缺憾的原因不得而知，但是我们可以肯定，和在正常环境下长大的儿童相比，受到冷落或虐待的儿童缺乏正确认识面部表情的能力。<sup>(1)</sup>

幸运的是，大多数人在童年时期都没有受到冷落或虐待，因此当他人面部表情与声音变化清晰可辨，对方又没有刻意削弱或者掩饰自己的情绪的时候，我们就能辨认出这些情绪。但情况通常不是这样的。我的研究<sup>(2)</sup>显示，大多数人对于本书中讲到的这些表情的细微变化并不敏感。在谈话中，细微的表情出现的频率往往高过完整的、强烈的表情，而且这些细微的表情往往才是更重要的，因为它们能够向我们传递语言尚未表达或者根本不会表达出来的信息。

当一种情绪刚刚出现还不很强烈的时候，或许只出现一个细微的表情，肌肉收缩不太多，或者只有一个局部的表情，只是在脸上的某些部位

有所表现，而不是整张脸上都有的完整表情。（请注意并不是所有的情绪在开始的时候都不强烈，有些情绪有可能从一开始就是非常激烈的。）当人们试图调整自己的情绪化表情，消除一切可能出现的信号时，也有可能表现出细微的或者局部的表情。当我们看到一个细微的或者局部的表情时，就应该知道，这是一种情绪刚刚开始或者对方正在试图控制自己的情绪。

假如想要彻底消除一切情绪化的表情，那么这时就有可能出现微表情，也就是非常短暂的表情，通常只有 $1/5$ 秒或者更短的时间。微表情出现在一个人试图彻底掩盖自己的情绪，消除一切可能出现的信号的时候（这个人了解自己的情绪但是不希望被别人看出来）。微表情也有可能是由于无意识中隐藏情绪所致的，也就是说，当事人并没有意识到自己的情绪。

微表情有可能是一闪而过的完整表情，也有可能是很短暂的局部表情或者细微表情。上述这3种——微表情（非常短暂的），局部表情（只出现在某一些部位），以及细微表情（肌肉没有完全收缩）——都是最难辨认的表情，但是你可以通过学习来认识它们。

## 测试说明

你需要一张有横线的纸，并且标出第1~14行。在纸的最上面写下这些词语：愤怒、恐惧、悲伤、厌恶、轻蔑、惊讶和愉悦。这就是下面的14张照片可能表现出的情绪。假如你认为以上这些词语不能说明你所见到的照片上的情绪，那么你可以写下任何一个你认为合适的词语。你还需要一张纸条作为书签。

首先你观看每张照片的时间不能超过 $1/5$ 秒，这样就相当于一个微表情。稍后你会有机会花更长的时间来观察它们，看看你能否做得更好。

你看到的脸应该和真实的脸大小相符，也就是正常人的脸的大小。因为照片比较小，所以你要把它放到一臂左右距离的位置上，这样它在你视网膜上成像的大小就与你和别人谈话时看到成像的大小相同。

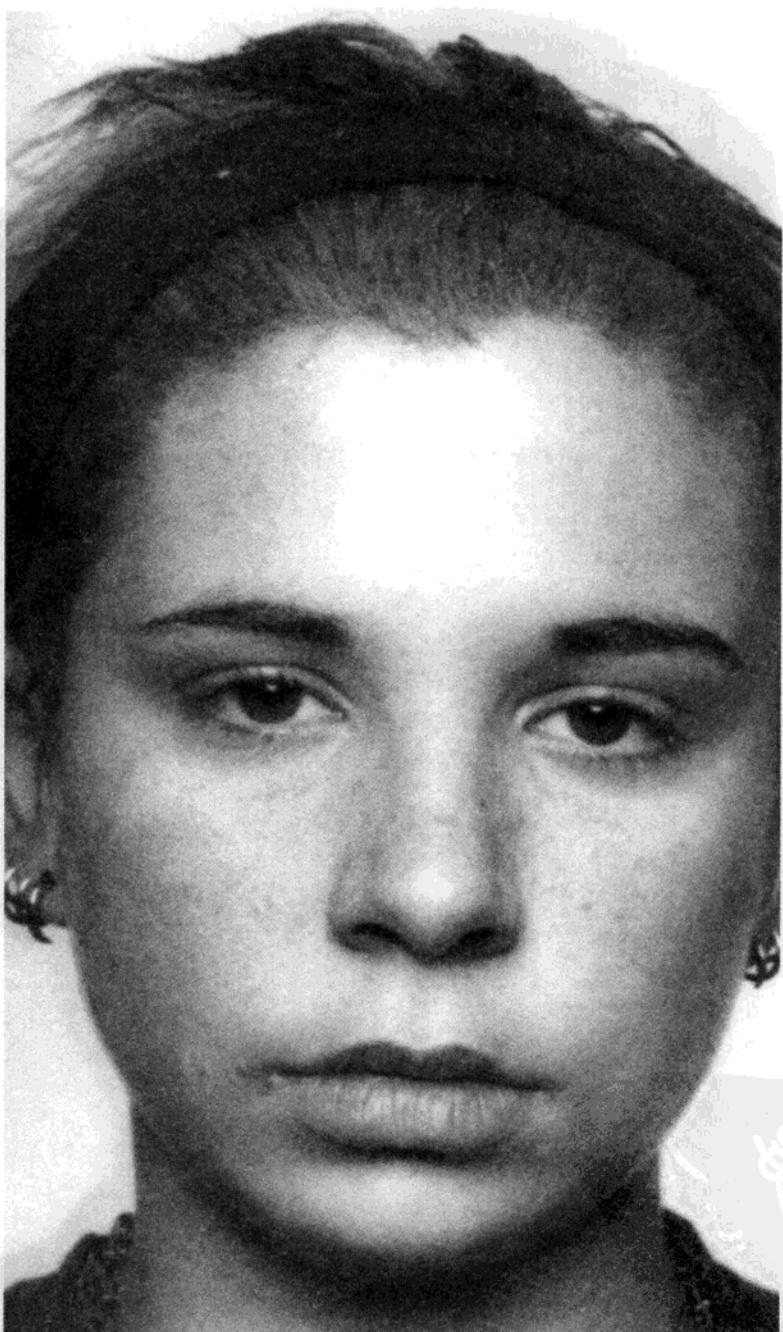
切记每次只能观看1张照片。用尽可能短的时间看一下照片，然后就把书合上。（把书签夹在那一页，这样你就能够轻松地再找到。）你很可能无法确定照片中表现的是什么情绪，但是不要看第二次。利用你的直觉，

必要的时候再加入一些想象，因为即便你没有看清也有可能辨认出这种表情——这些表情都是人类共通的，在我们头脑中根深蒂固。从上面列出的词语中选出一个来描述你看到的表情，或者写下一个你认为更合适的词语。按照这种方法看完 14 张照片。

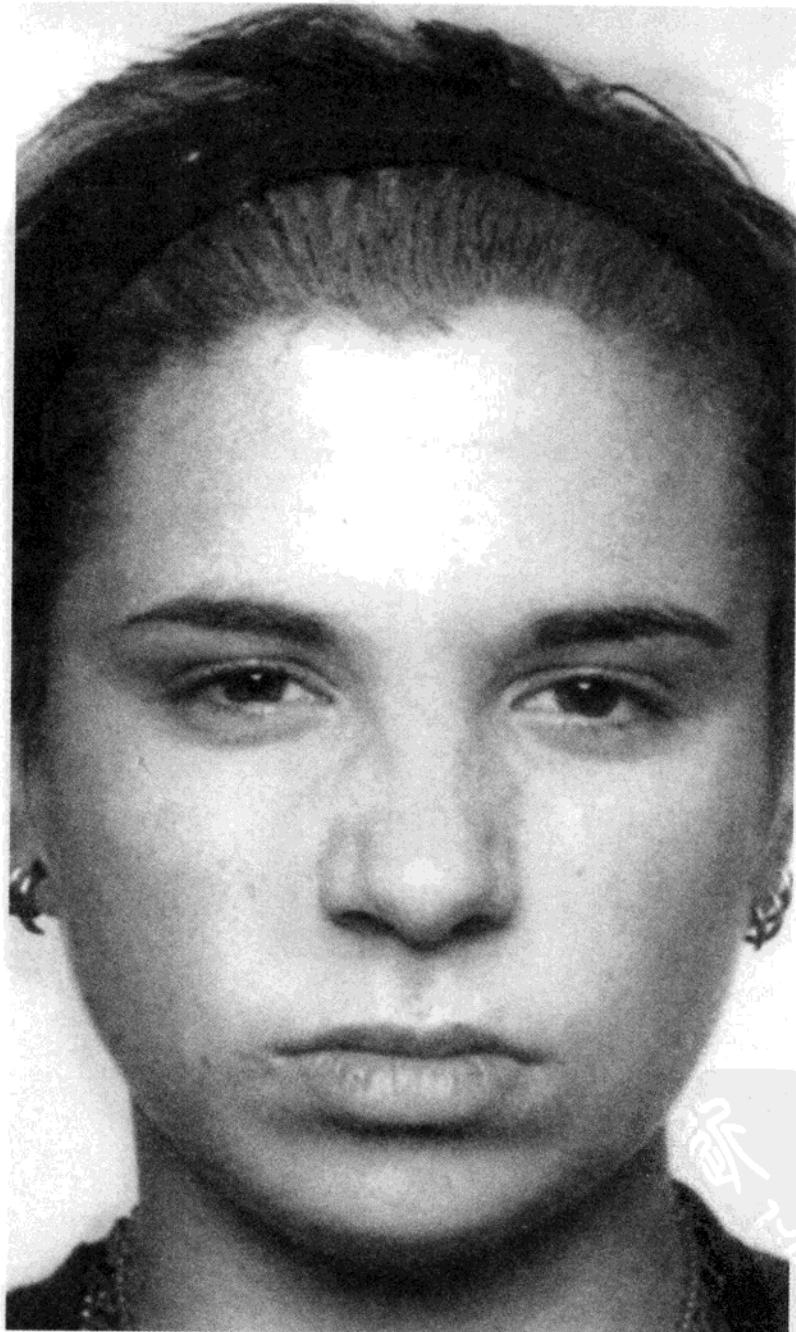
这时你的第二次机会来了，这次你观察的时间可以长一些。你最好先休息几分钟，并且换一张干净的纸，这样就能够避免你把上次残留的记忆带进第二次测试。准备好之后，把书放在一臂远的位置，一次观看 1 张照片，只能观看 1 秒钟（慢慢地数“一、二、三”），然后写下你对这个表情的解释。你也许会问为什么只能看 1 秒钟，实际上表情持续的时间肯定要比 1 秒钟长。我们发现，在谈话过程中大多数表情的持续时间是在半秒和两秒半之间。尽管还有很多表情停留的时间超过 1 秒钟，但是你在注意到这些表情的同时，还要注意对方的话语、声音和身体动作，并且你还要对这些言行进行思考，更不用说其他的干扰了。

经过两次测试之后，如果你很有耐心的话，就可以再做一遍，这一次你可以尽情地观察每个表情直到满意为止。

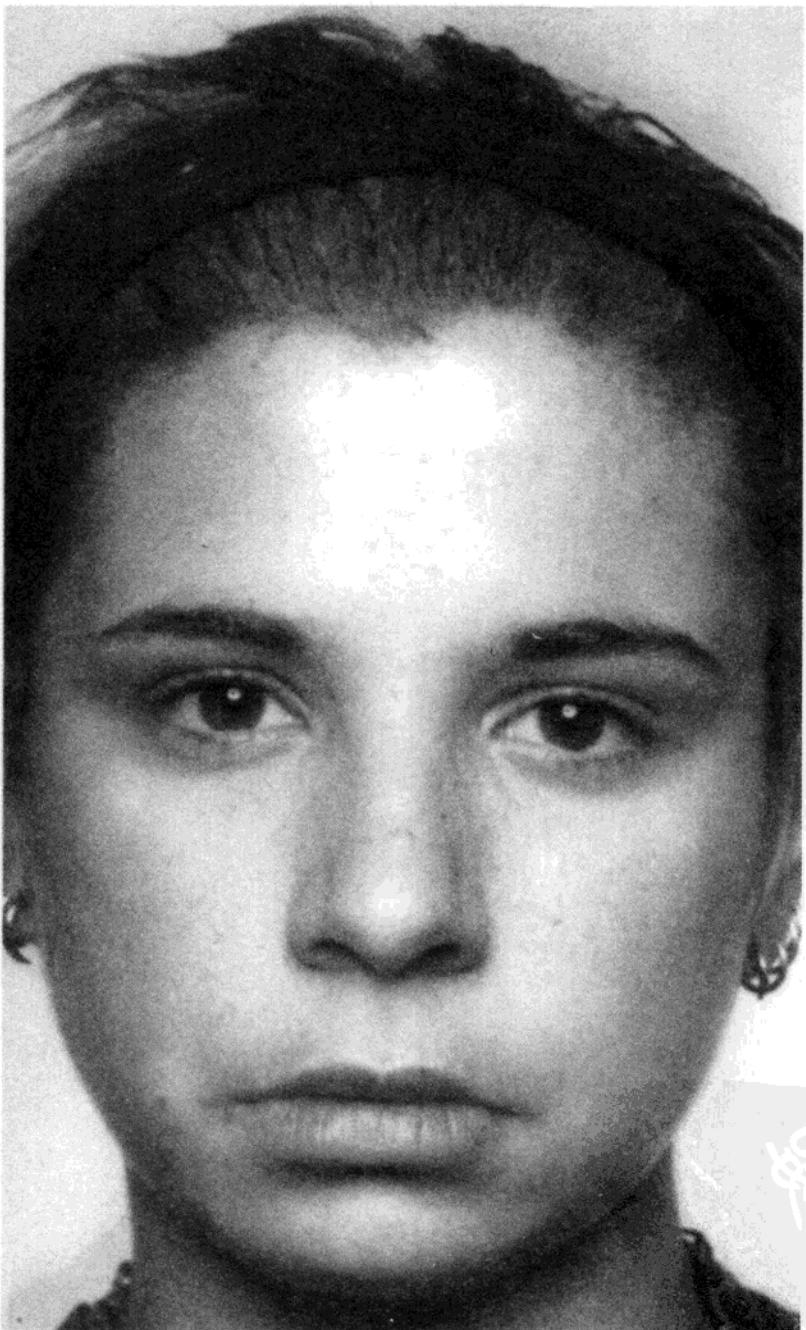
准备好之后，你就可以翻到后面核对答案了。记录下你的得分，并且注明其中有多少是凭直觉辨认出来的，还有多少是通过练习得到的。



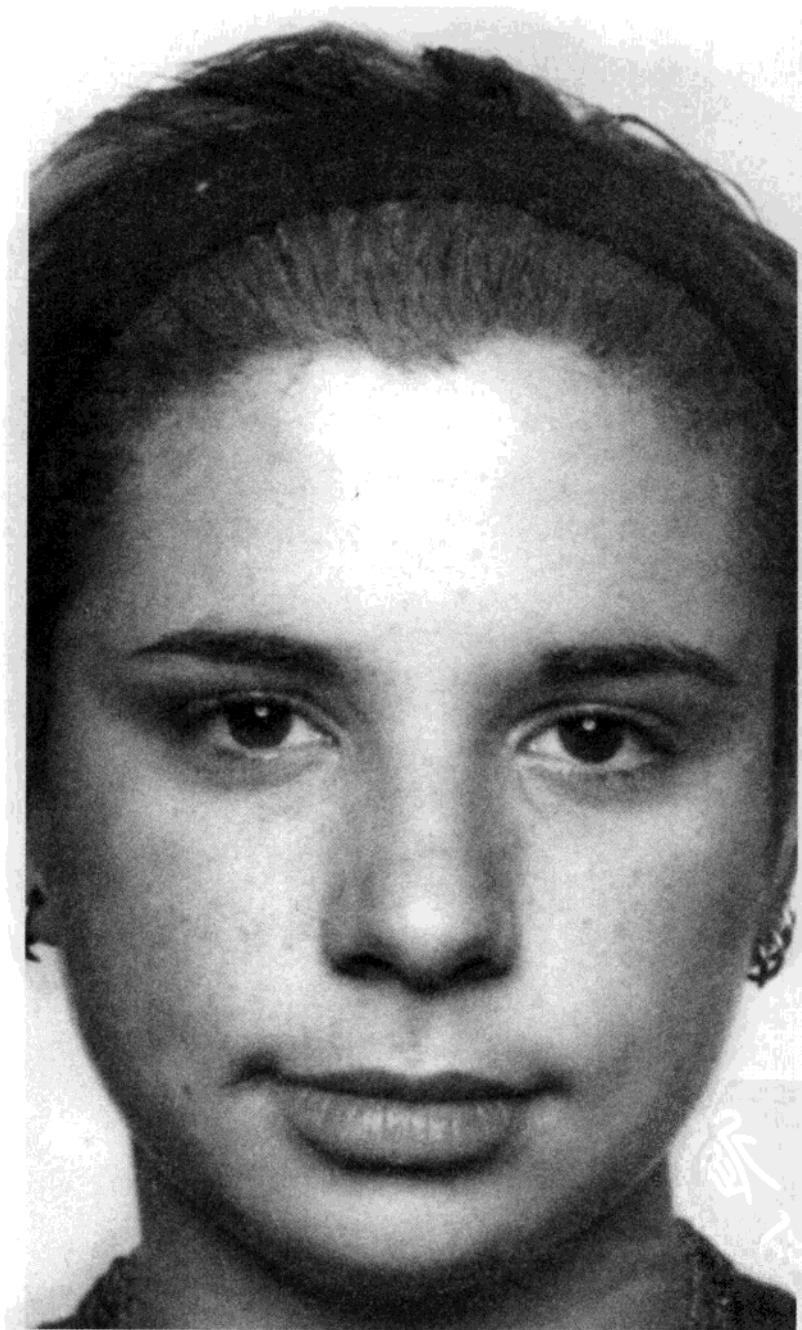
照片 1



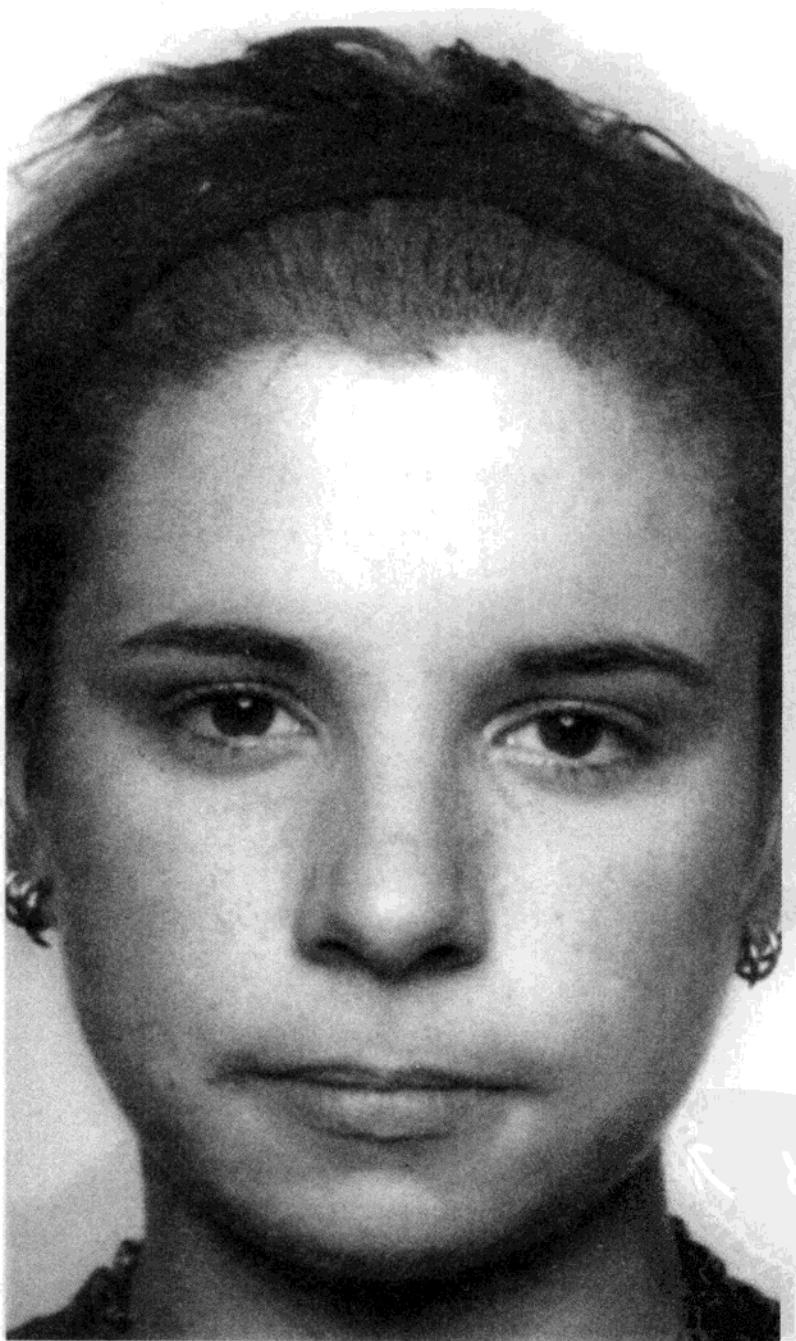
照片 2



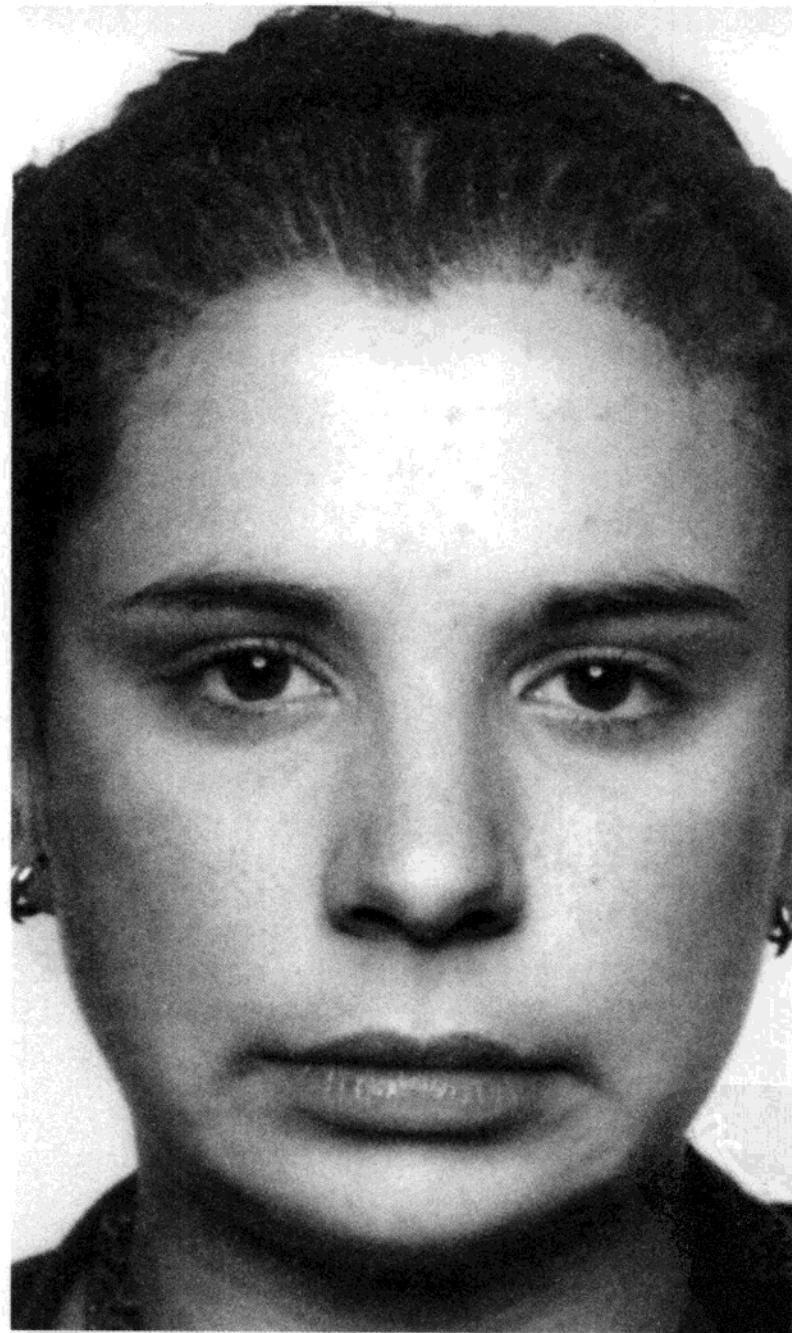
照片 3



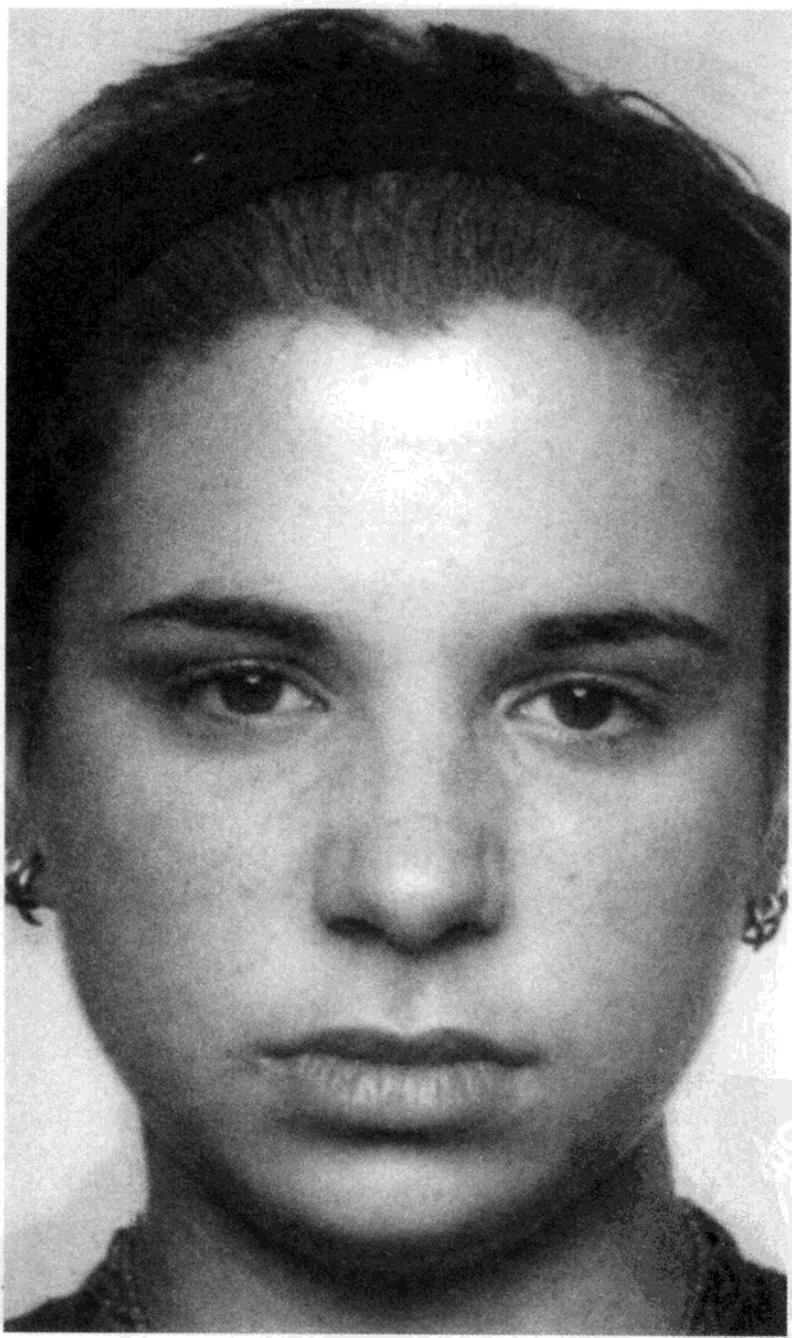
照片 4



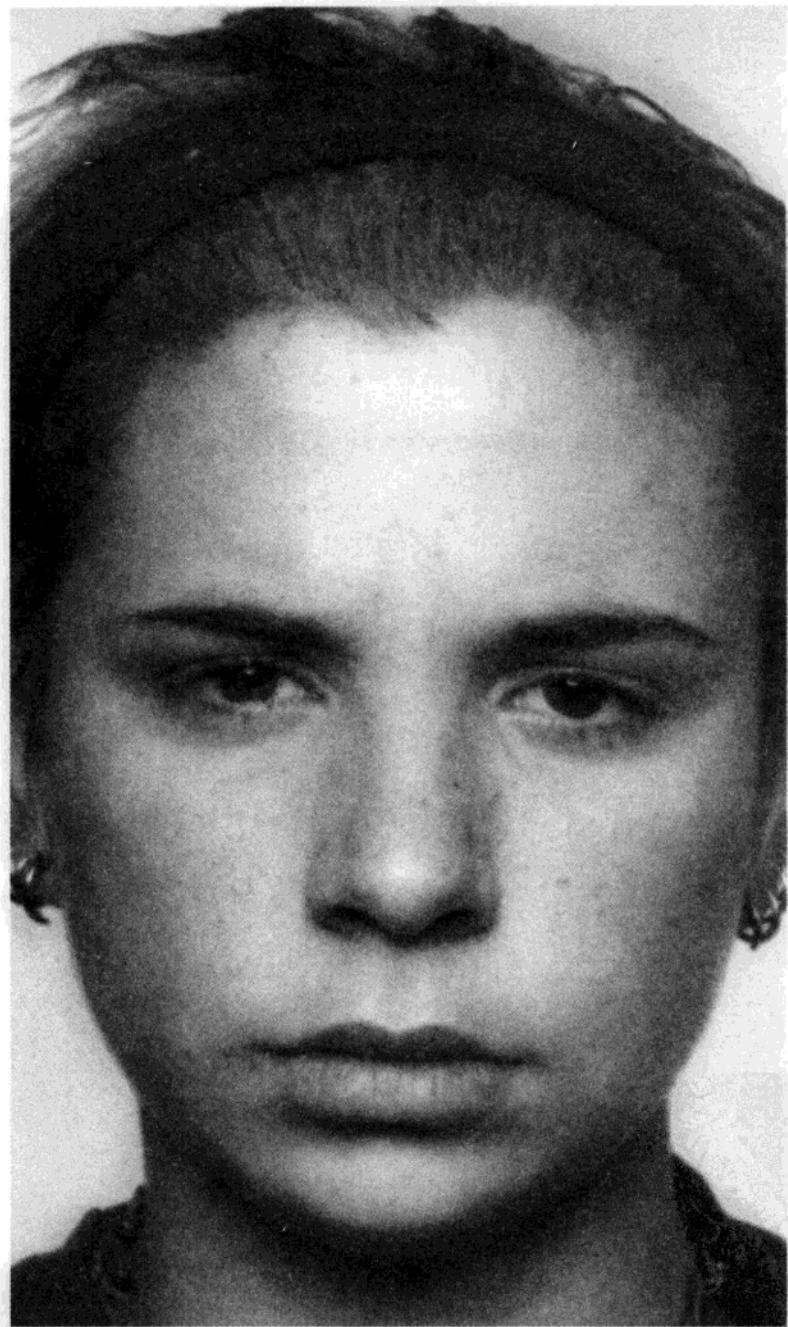
照片 5



照片 6

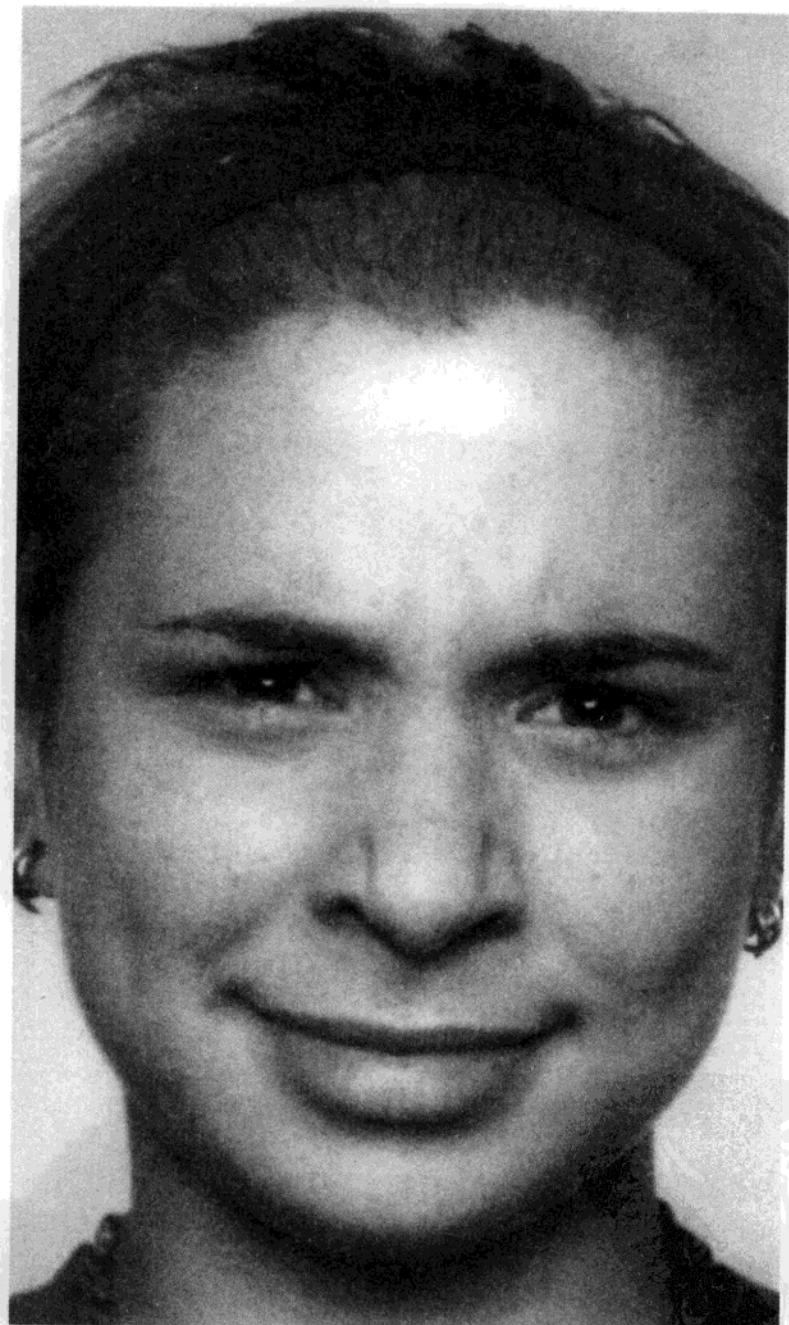


照片 7

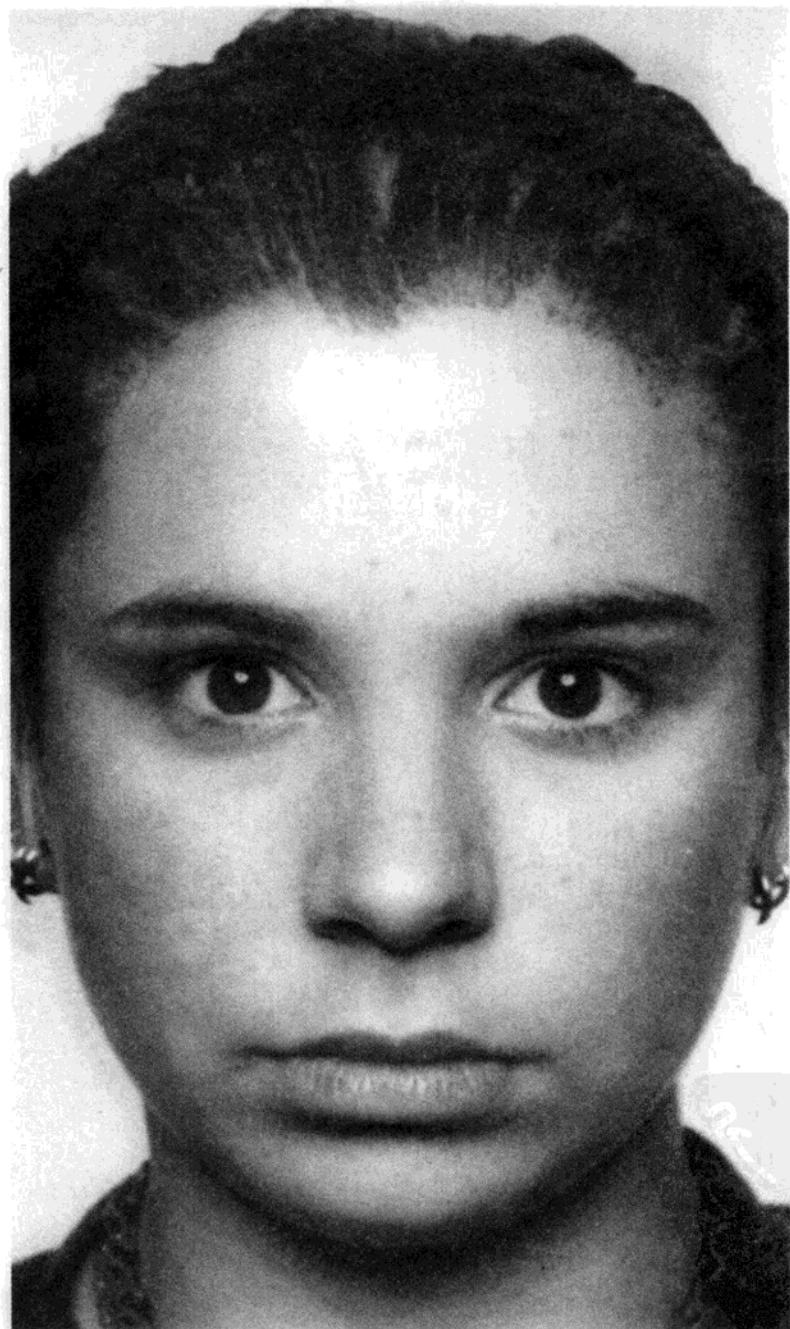


照片 8

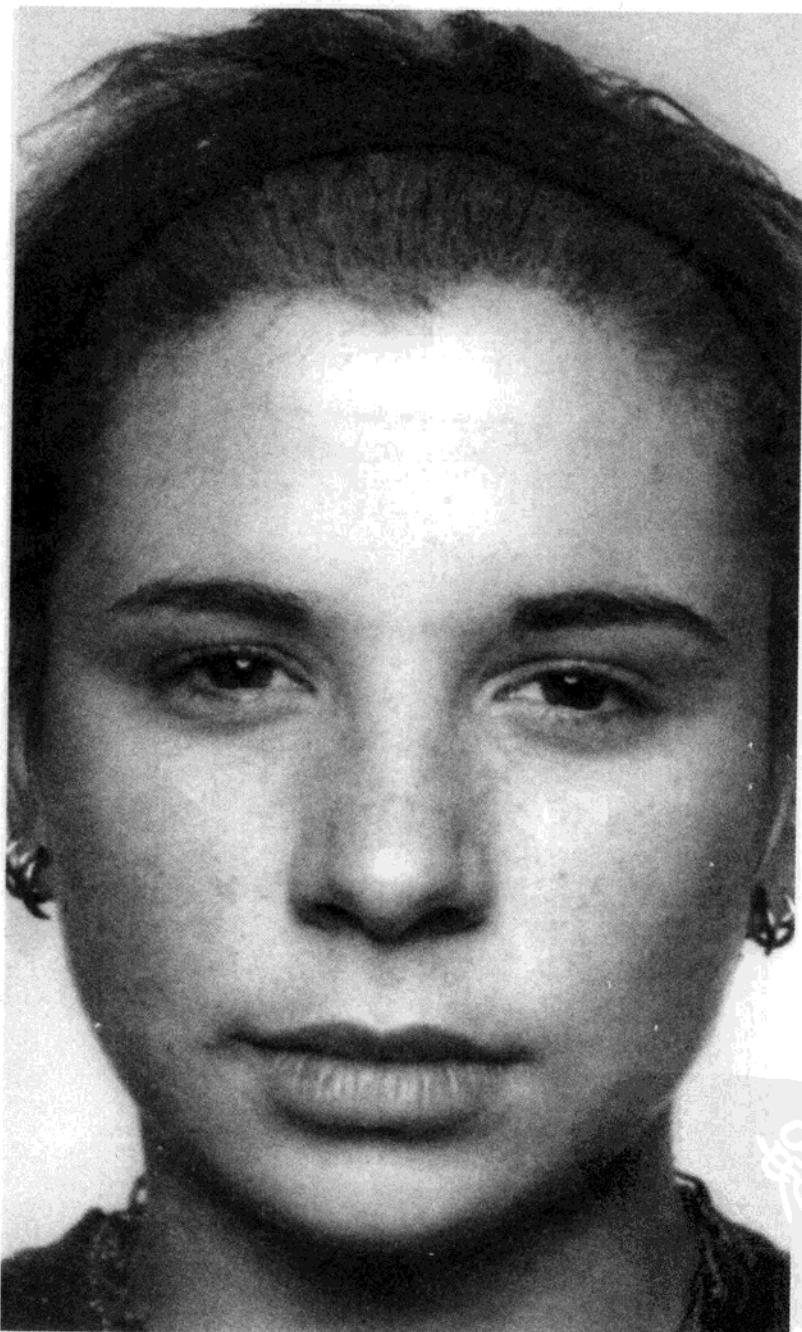
老影  
PDG



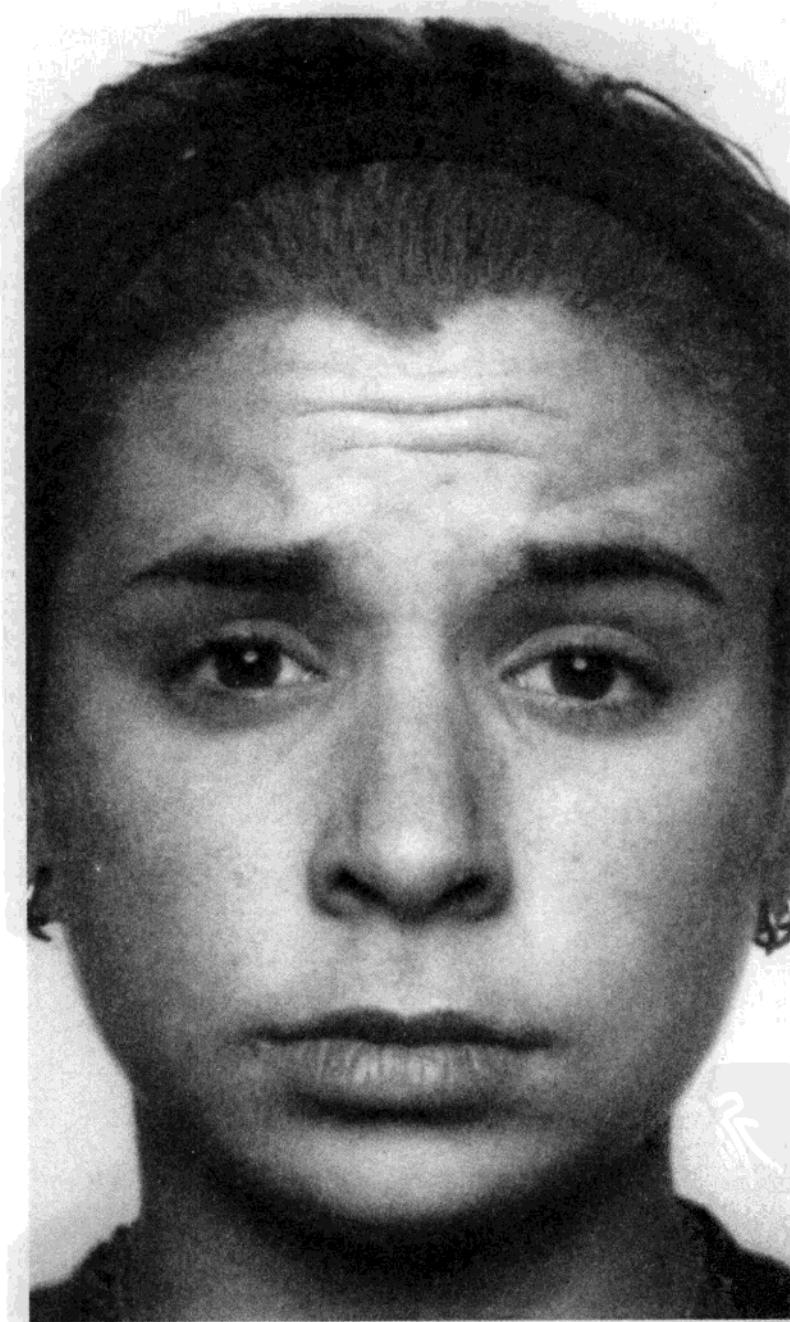
照片 9



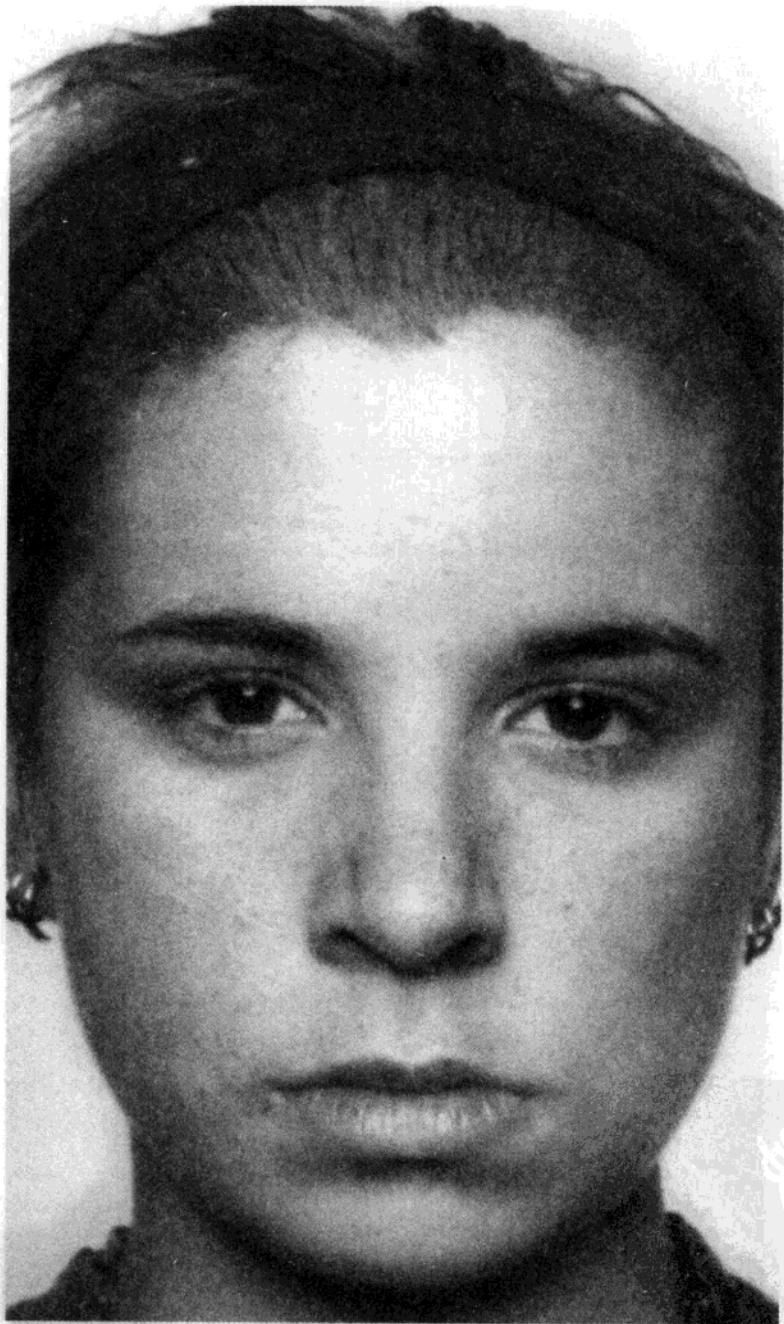
照片 10



照片 11



照片 12



照片 13



照片 14

## 认识这些表情——测试答案

### 照片 1

轻微的悲伤。假如你想到的是相关的词语，例如忧郁、灰心、沮丧，那也是对的。这种情绪反应在她微微下垂的上眼睑。疲惫或者困倦也是对的，并不是因为它们和悲伤有什么关系，而是因为人们感到疲惫或者困倦的时候也会出现和悲伤类似的表情；但是当人们因为疲惫而眼睑低垂的时候，你往往还会看到他们的双眼变得无神，还会时而打哈欠或者摇一摇头。更多的悲伤表情见第 5 章。

### 照片 2

厌恶。同样，相关的词语也是对的，但是与愤怒有关的词，例如恼怒或者烦躁，一定是不对的。这里的线索是肌肉的微微收缩使她的鼻子皱起，眼睛变小。第 8 章中详细讲解了如何区分愤怒和厌恶。

### 照片 3

还是轻微的悲伤，但是这一次是通过嘴唇和微微下垂的嘴角表现出来的。把这张照片中的嘴唇和照片 1 中进行对比，那里的嘴唇是放松的。悲伤可以通过嘴唇或者眼睑，或者二者同时的动作表现出来，见第 5 章。

### 照片 4

轻微的喜悦。任何跟它有关的词语——满足、还过得去、感觉良好——都是正确的。把这里的嘴唇动作和照片 1 中放松的嘴唇作比较。第 9 章详细讲述了喜悦的种种表现。

### 照片 5

极力控制住的或者轻微的愤怒（烦恼），或者坚决。只有双唇微微紧张且变薄的时候，我们无法确定究竟是哪一种情绪。你不能错过这个线索，即便它有些模糊不清，因为假如你在实际生活中真的遇到这样的表情，根

据它出现的场景以及当时你和对方所说的话，或许你就能够判断出这究竟是愤怒还是坚决的表情。这有可能是一种愤怒刚刚出现时的表情，它让你在局面失控之前采取措施。有时候，在对方还没意识到自己的愤怒之前也会出现这种表情。更多的愤怒表情见第6章。

### 照片 6

轻微的或者极力控制住的恐惧。最常见的错误就是把这种表情解释为厌恶。它之所以是恐惧的表情，线索是微微拉伸的嘴唇。有时候人们在描述或者回忆过去的一段恐怖经历，但又没有真切地体会到当时的恐惧，就会出现这样的表情。第7章介绍了恐惧这种情绪。

### 照片 7

还是厌恶。这次不是通过眼睛和鼻子表现出来的，而是她稍稍抬起的上唇。这样的表情也有可能表示轻蔑。对厌恶的深入讨论见第8章。

### 照片 8

心烦、不快、痛苦、困惑……这些都是可能的情绪，都在愤怒主题范围内，都是在达成某种目标的过程中受到阻碍造成的。它也有可能表现了极力控制住了的愤怒。下沉的双眉和紧张的下眼睑传递了愤怒的情绪。更多的讨论以及如何分辨这些情绪在第6章中可以找到。

### 照片 9

掩饰愤怒的表情。由于她的嘴唇流露出喜悦，所以整个表情看上去好像是喜悦的，但是眉毛并不是喜悦的。这既有可能是她在试图用开心的笑容掩饰自己的愤怒（双眉中流露出的情绪），也有可能是悲喜交加，或者由于困惑、不知所措而产生的快感。这里眉毛的动作和照片8中的相同，不过更强烈一些。愤怒的更多内容见第6章。

### 照片 10

恐惧或者惊讶，或者只是全神贯注的表情。线索只有抬起的上眼睑，

很难说明究竟是哪一种情绪。如果是恐惧或者惊讶，那么既有可能只是轻微的感觉或者极力控制住的感觉。第7章详细讲解了恐惧和惊讶。

### 照片 11

克制住的愤怒，很轻微的刚刚出现的恼怒，或者被什么事情难住了（具体的事或者想象的事）。通过紧张的眼睑和表情出现时的情况，就能够正确理解对方的情绪。愤怒情绪的详细解说见第6章。

### 照片 12

担心、忧虑，或者克制住的恐惧。这里眉毛的动作是这些情绪最可靠的迹象。第7章中讲解了这种动作和惊讶时眉毛的动作有何区别。

### 照片 13

克制住的愤怒或者烦恼。这里向前探出的下颌就是线索。下眼睑也微微有些紧张。同样，在第6章中有关于愤怒表情的详尽解释。

### 照片 14

轻蔑、得意，或者高傲。一边嘴角有些紧张，表现出了这一组情绪。轻蔑的更多说明以及它和厌恶的区别见第8章。

不要因为你认错了很多表情而失望。如果只用很短的时间观察这些表情，大多数人都不会得到5个以上的正确答案。即使花较长的时间观察，也很少有人能答对10个以上。这个测试不容易——因为这些表情都是局部的，细微的，而且有时候是两种表情合二为一的。一旦读完了本书中关于每种情绪在面部表情上的特征的讲解，而且通过观察更多的细微表情的照片，对这些表情信号有了进一步的了解以后，你就能更好地辨认这些表情了。

你是否还记得我在前面曾经提到过3种表情——局部表情、细微表情和微表情？一定要记住，即便你能够识别出局部的或者细微的面部表情，就像这里所展现的这些表情一样，或者在脸上转瞬即逝的微表情，你也还

不了解这些表情为什么会以这样的方式出现。下面有几种可能的原因：

细微表情	<ul style="list-style-type: none"><li>● 一种情绪刚刚开始</li><li>● 微弱的情绪</li><li>● 削弱了的情绪</li><li>● 试图掩饰情绪但失败了</li></ul>
局部表情	<ul style="list-style-type: none"><li>● 微弱的情绪</li><li>● 削弱了的情绪</li><li>● 试图掩饰情绪但失败了</li></ul>
微表情	<ul style="list-style-type: none"><li>● 刻意抑制住的情绪</li><li>● 无意识中抑制住的情绪</li></ul>

存在如此多的可能性，看来似乎你不太可能有效地利用这些信息了。但是能有意识地辨认出他人的某种情绪，提高与人交流的能力，就是你的一大进步了。有时候，根据当时的情景和一个局部的或者细微的表情，你就能判断出对方正在产生某一种情绪，在对方还处在不反应期当中的时候，就像我在第3章中讲到的那样，你的反应就能改变当时的形势。事实上，有时候你可以在对方自己发现之前就了解他的情绪，特别是当你看到一个由于抑制情绪而产生的微表情的时候。你还有可能在对方试图削弱或者掩盖的时候，辨认出他的情绪，这就会影响到你对他的言行所作出的反应。随着你对第5~9章中所讲述的情绪家族的进一步了解，通过不断练习如何辨认细微表情和局部表情，你将会发现，这些有用的信息可以应用到你的朋友关系、工作关系以及家庭生活当中。

# 尾注

## 第1章 跨越文化的情绪

- (1) 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1969. 非语言行为研究: 内涵、起源、用处及符号. 闪族学, 1: 49~98. 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1974. 非语言行为与精神病理学. R.J.弗里德曼, M.N.卡兹(编). 表情心理学: 当今理论与研究. 华盛顿: J.Winston. 203~232.
- (2) 感谢卡罗尔·艾默生, 他写信给我们, 提议面谈, 因为我们的学术兴趣有交叉。
- (3) 保罗·艾克曼, E.R.索伦森, 威利·福理森. 1969. 表达情绪的面部表情的跨文化因素. 科学, 164 (3875): 86~88.
- (4) 卡罗尔·伊扎得. 1971. 情绪的面孔. 纽约: Appleton-Century-Crofts.
- (5) P.L.伯德惠斯特尔. 1970. 外界刺激与语境. 费城: 宾夕法尼亚大学出版社.
- (6) 我第一次提出表露规则是在与威利·福理森1969年合著的符号学论文《非语言行为研究》中, 这个概念在O.克林伯格与其他前辈学者的书中已经有过简要的论述, 但我当时并不知道这一点。O.克林伯格. 1940. 社会心理学. 纽约: Henry Holt.
- (7) 保罗·艾克曼. 1972. 表达情绪的面部表情的共通性与文化差异. 收入乔·科尔(编). 1971年内布拉斯加人的动机征兆. 林肯内布拉斯加州: 内布拉斯加大学出版社. 207~283.
- (8) H.G.琼森, 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1975. 论交际性的身体动作: 美国人的标志. 闪族学, 15 (4): 335~353.
- (9) 1967年和我同行的有: 我的同事威利·福理森、我的前妻戴安娜·罗塞尔以及纳威尔·霍夫曼夫妇。在我第一次去新几内亚的旅途中, 纳威尔正好完成他澳大利亚医生执业资格的两年课程, 他在市区的一家医院工作, 为当地部落治病, 所以很受爱戴和欢迎, 他们夫妇都懂混合语。
- (10) 保罗·艾克曼, 威利·福理森, M.奥·苏里维安, A.陈, L.坦克亚尼-塔拉兹, 卡尔·海达, R.克拉奥斯, W.A.勒库波, T.皮特卡恩, P.E.瑞奇-碧蒂,

克劳斯·谢勒, M.汤米塔, A.扎瓦拉斯. 1987. 表达情绪的面部表情的共通性与文化差异. 性格与社会心理学杂志, 53: 712~717. 保罗·艾克曼. 1999. 论面部表情. 收入 T.戴格莱西、T.鲍威尔 (编). 认知与表情手册. 苏塞克斯, 英国: John Wiley & Sons. 301~320.

(11) 那时卡尔已经与我前妻戴安娜的室友埃莉诺·罗切结婚, 他通过埃莉诺听我前妻说, 我已经把我的发现公之于众。

(12) 保罗·艾克曼. 表达情绪的面部表情的共通性与文化差异.

(13) J.威尔兹比克. 1999. 跨语言与跨文化的情绪: 分类与共通性. 巴黎: 剑桥大学出版社.

(14) J.托普森. 1941. 健康儿童与盲童在表达情绪的面部表情上的发展. 心理学年鉴, 37. J.S.福切. 1942. 盲童与视力正常儿童的自主面部表情. 心理学年鉴, 38. I.埃尔伯-埃尔伯菲尔德. 1970. 伦理学, 行为的生物性. 纽约: Henry Holt. D.格拉蒂, 克劳斯-谢勒, P.E.瑞奇-碧蒂. 1997. 表达情绪的自主面部表情: 比较先天失明者与视力正常人. 性格与社会心理学杂志, 73: 1363~1379.

(15) 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1978. 脸部运动编码系统: 一项测量脸部运动的技术. 加利福尼亚州: 心理学家交流出版社. 该书电子版于2002年出版。保罗·艾克曼, E.L.罗森伯格. 1997. 脸部揭示什么: 用脸部运动编码系统对自主表情的基础研究及深入研究. 纽约: 牛津大学出版社. J.F.科恩, A.佐罗切维尔, J.卡纳德. 1999. 用点追踪特征分析自主面部表情与脸部运动编码系统的编码具有高度一致的合法性. 心理社会学, 36: 35~43. M.S.巴尔特莱特, P.A.瓦尔拉, T. J.塞基诺维斯基, B.A.格罗姆, J.拉森, J.C.哈吉尔, 保罗·艾克曼. 1996. 脸部动作分类. 收入 P.托莱特斯基, M.莫热尔, M.哈塞尔莫 (编). 神经信息进入系统八的优势. 剑桥, 马萨诸塞州: 麻省理工学院出版社. 823~829.

(16) 许多文章和书中有更深入的讨论: 罗伯特·利文森, 保罗·艾克曼, 卡尔·海达, 威利·福理森. 1992. 西苏门答腊米兰卡包人的情绪与自主神经系统活动. 性格与社会心理学杂志, 62: 972~988. 罗伯特·利文森, L.L.卡斯滕森, 威利·福理森, 保罗·艾克曼. 1991. 老年人的情绪、生理及表情. 心理学与年龄, 6: 28~35. 罗伯特·利文森, 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1990. 自主面部动作激发不同情绪的自动神经系统的活动. 心理生理学, 27: 363~384. 保罗·艾克曼, 罗伯特·利文森, 威利·福理森. 1983. 自动神经系统活动区别不同情绪. 科学, 211: 1208~1210. 保罗·艾克曼, 理查德·戴维森. 1994. 情绪的本质: 基础问题. 纽约: 牛津大学出版社. 保罗·艾克曼, 理查德·戴维森. 1993.

自发微笑改变理性大脑活动. 心理科学, 4: 342~345. 理查德·戴维森, 保罗·艾克曼, C.沙伦, J.塞纽利斯, 威利·福理森. 1990. 情绪表达与大脑生理学(I): 方法、后退及大脑不对称. 性格与社会心理学杂志, 58: 330~341. 保罗·艾克曼, 理查德·戴维森, 威利·福理森. 1990. 情绪表达与大脑生理学(II): 杜氏微笑. 性格与社会心理学杂志, 58: 342~353.

(17) 保罗·艾克曼. 1985. 说谎: 发现商场上、婚姻里及政治中的欺诈. 纽约: W.W.Norton. 第3版由该出版社于2002年出版. N.L.艾科尔, 保罗·艾克曼, J.J.梅杰, 马克·弗兰克. 2002. 测谎与语言迷失. 自然, 405: 139. 马克·弗兰克, 保罗·艾克曼. 2000(提交). 从虚假情境中归纳出真实的表现. D.B.布杰恩托, W.谢恩姆, 马克·弗兰克, 保罗·艾克曼. 2000. “真实的谎言”: 儿童受虐史与暴力因素对识别欺骗的影响. 收入 V.曼纽斯娃, J.H.哈维(编). 归因、沟通行为及亲近关系. 剑桥: 剑桥大学出版社. 248~265. 保罗·艾克曼, M.奥苏利文, 马克·弗兰克. 1999. 有些人能抓住骗子. 心理科学, 10: 263~266. 保罗·艾克曼. 1997. 说谎与识谎. 收入 N.L.斯泰恩, R.A.奥斯泰恩, B.特维尔斯基, C.伯瑞纳德(编). 日常记忆与情绪事件. 新泽西: Lawrence Erlbaum Associates. 333~347. 马克·弗兰克, 保罗·艾克曼. 1997. 识别不同类型的高级谎言的能力. 性格与社会心理学杂志, 72: 1429~1439.

(18) 与会者包括理查德·戴维森、保罗·艾克曼、欧文·弗兰纳根、丹尼尔·高曼、马克·格林伯格、苏伯顿·金帕、马修·理查德、基恩·蔡、弗朗西斯科·瓦莱拉以及 B.艾伦·瓦勒斯。

(19) 感谢精神生活研究基金邀请我参加此次会议, 特别致谢: 亚当·伊戈尔、理查德·戴维森以及丹尼尔·高曼。

(20) 约瑟夫·里塞. 1996. 情绪化的大脑: 情绪生活的神秘支柱. 纽约: 西蒙舒斯特出版社. J.潘克赛普. 1998. 人类与动物的情绪的基础. 纽约: 牛津大学出版社. A.R.戴玛索. 1994. 笛卡尔错误: 情绪、理智及人类大脑. 纽约: Putnam. E.T.罗尔斯. 1999. 大脑与情绪. 纽约: 牛津大学出版社.

## 第2章 我们何时变得情绪化

(1) 与心理学研究的其他领域不同, 有些心理学家研究认为, 识别出情绪的自动过程非常重要。不过有一些情绪学家仍然持这样的观点, 即意识决定我们何时变得情绪化。

- (2) 彼得·格尔迪. 2000. 论情绪. 牛津: 牛津大学出版社. 47.
- (3) 杰瑞·鲍彻, M.E.布兰德. 1981. 判断情绪: 本土美国人与马来裔美国人. 跨文化心理学, 12: 272~283.
- (4) 克劳斯·谢勒, H.G.渥波特, A.B.萨莫菲尔德. 1996. 体验情绪: 一种跨文化研究. 剑桥: 剑桥大学出版社.
- (5) P.J.理查德森, P.鲍伊德. 2002. 文化是人类生物性的一部分: 为什么超生物的概念对人类科学起破坏作用. 收入M.古德曼, A.S.莫拉特(编). 探查人类起源. 剑桥, 马萨诸塞州: 美国艺术与科学学院出版社.
- (6) 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1975. 解密脸部: 从脸部线索识别情绪的指导. Upper Saddle River, 新泽西: Prentice Hall.
- (7) 理查德·拉扎勒斯. 1991. 情绪与适应性. 纽约: 牛津大学出版社.
- (8) 这个短语由玛格达·阿诺尔德提出. 阿诺尔德. 1970. 感情与情绪. 纽约: 学术出版社. 第12章.
- (9) 罗伯特·利文森, 保罗·艾克曼, 卡尔·海达, 威利·福理森. 1992. 西苏门答腊米兰卡包人的情绪与自主神经系统活动. 性格与社会心理学杂志, 62: 972~988. 罗伯特·利文森, L.L.卡斯滕森, 威利·福理森, 保罗·艾克曼. 1991. 老年人的情绪、生理及表情. 心理学与年龄, 6: 28~35. 罗伯特·利文森, 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1990. 自主面部动作激发不同情绪的自动神经系统的活动. 心理生理学, 27: 363~384. 保罗·艾克曼, 罗伯特·利文森, 威利·福理森. 1983. 自动神经系统活动区别不同情绪. 科学, 211: 1208~1210. A.F.爱克斯. 1953. 人类的恐惧与愤怒的生理差异. 生理医学, 15: 433~442.
- (10) 福里吉达、拉扎勒斯和谢勒都同意这个观点, 参见克劳斯·谢勒, A.斯古欧, T.约翰斯通. 2001. 情绪过程. 纽约: 牛津大学出版社.
- (11) 阿恩·欧曼. 1993. 作为情绪现象的恐惧与焦虑: 临床现象学、进化论与信息传递过程. 收入M.利维斯, J.哈维兰德-琼斯(编). 情绪手册. 纽约: the Guilford Press. 511~536.
- (12) 并不是所有科学家都接受欧曼的发现和论述, 一个相反的观点见S.米勒卡, M.库克. 1993. 恐惧的境遇中包含的机制. 实验心理学杂志, 122: 3~38.
- (13) 达尔文. 1998. 人类和动物的情绪表达. 第3版. 纽约: 牛津大学出版社. 43.
- (14) 感谢杜比和科斯马尔德在文章中强调这个观点, L.科斯马尔德. J.杜比. 2000. 进化心理学与情绪. 第2版. 纽约: the Guilford Press. 91~115.

(15) 和玛格达·阿诺尔德关于“欢喜记忆”的概念以及它的运作很相似，但她和我一样没有强调：存储的这些东西是后天习得的。

(16) 恩斯特·迈尔. 1974. 行为程序与进化策略. 美国科学家, 62, 650~659.

(17) 尼克·福里吉达. 1986. 论情绪. 剑桥: 剑桥大学出版社. 277.

(18) 非常感谢菲尔·谢尔福提醒我说，汤姆·斯切夫已经在他的书中展开论述这个问题。汤姆·斯切夫. 1979. 治疗，宗教及戏剧中的心理宣泄. 伯克莱，加利福利亚：加州大学出版社.

(19) 感谢福里吉达提醒我。

(20) 保罗·艾克曼，威利·福理森. 1978. 脸部运动编码系统：一项测试脸部运动的技术. 帕罗奥多，加利福利亚：心理学家交流出版社.

(21) 利文森等. 西苏门答腊米兰卡包人的情绪与自主神经系统活动. 性格与社会心理学杂志, 62: 972~988. 利文森等. 老年人的情绪、生理及表情. 利文森，艾克曼，福理森. 自主面部动作激发不同情绪的自动神经系统的活动. 艾克曼，利文森，福理森. 自动神经系统活动区别不同情绪.

(22) 保罗·艾克曼，理查德·戴维森. 1994. 情绪的本质：基础问题. 纽约：牛津出版社. 更详细的讨论见下述论文：保罗·艾克曼，理查德·戴维森. 1993. 自主微笑改变理性的大脑活动. 心理科学, 4: 342~345. 理查德·戴维森，保罗·艾克曼，C.沙伦，J.塞纽利斯，威利·福理森. 1990. 情绪表达与大脑生理学(I)：方法、后退及大脑不对称. 性格与社会心理学杂志, 58: 330~341. 保罗·艾克曼，理查德·戴维森，威利·福理森. 1990. 情绪表达与大脑生理学(II)：杜氏微笑. 性格与社会心理学杂志, 58: 342~353.

### 第3章 改变情绪诱因

(1) 感谢彼得·格尔迪把我的注意力引到大卫·休谟所描述的这个例子上。

(2) 2000年3月和专家们一起讨论破坏性情绪后，我对这个问题的思考更深刻了。丹尼尔·高曼的书中有这次讨论会的叙述，2003. 破坏性情绪：我们如何克服. 纽约：Bantam Books. 同时特别感谢阿兰·威利斯对我此前的归纳提出了有价值的问题。

(3) 约瑟夫·里塞. 1996. 情绪化的大脑：情绪生活的神秘支柱. 纽约：西蒙舒斯特出版社. 204.

(4) 同上, 146.

(5) 里窦指出唐纳德·赫伯在他的书《行为的组织》中首次提到这个术语, 1949. 纽约: John Wiley & Sons.

(6) 理查德·戴维森. 感情类型, 心理人类学与顺应力: 大脑机制与弹性. 美国科学家.

(7) 保罗·艾克曼, 理查德·戴维森(编). 1994. 情绪的本质: 基础问题. 纽约: 牛津大学出版社.

(8) 理查德·拉扎勒斯. 1991. 情绪与适应性. 纽约: 牛津大学出版社. J.J. 格罗斯. 1998. 情绪的原因调节与反应调节: 经验、表情与生理变化的不同结果. 性格与社会心理学杂志, 74: 224~237. J.J. 格罗斯. 1998. 情绪调节的联结领域: 一个综合评论. 普通心理学评论, 2: 271~299.

(9) 关于此项技术的深入讨论, 见格罗斯《情绪调节的联结领域》.

(10) Z.V. 塞加尔, J.M.G. 威廉姆斯, J.D. 迪斯戴尔. 2002. 抑郁症的认知疗法: 防止反弹的新方法. 纽约: the Guilford Press.

(11) 关于心境和情绪有很多不同观点, 见保罗·艾克曼与理查德·戴维森1994年编的书《情绪的本质》第2章。

(12) 感谢杰尼·皮尔斯给我这个建议。

## 第4章 情绪化的行为

(1) 彼得·格尔迪在他的书《论情绪》中讨论了这个题目。2000. 纽约: 牛津大学出版社. 113.

(2) 保罗·艾克曼. 1985. 说谎: 发现商场上、婚姻里及政治中的欺诈. 纽约: W.W.Norton. 2002年出了第3版。

(3) 约翰·高特曼, 罗伯特·利文森. 1999. 婚姻关系随时间流逝的稳固性. 家庭生活, 38: 159~165.

(4) 关于猜疑谎言的奥赛罗式错误的详细论述见我的书《说谎》。

(5) 克劳斯·谢勒, T. 约翰斯通, G. 克拉斯梅尔. 情绪的声音表达. 收入理查德·戴维森, 克劳斯·谢勒(编). 情感科学指南. 纽约: 牛津大学出版社.

(6) 保罗·艾克曼, M. 奥苏利文, 马克·弗兰克. 1999. 有些人能抓住骗子. 美国心理学家, 46: 913~920.

(7) R. 本希, 克劳斯·谢勒. 1996. 有声情绪表达的声音概貌. 性格与社会

心理学杂志, 70: 614~636.

(8) 福里吉达对这种定性每种情绪的动作的描述, 包括我所说的这些内容和一些扩展, 我相信, 正是这些基础的、内在指向的动作才是内部的、自动的和普遍共通的。

(9) 罗伯特·利文森, 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1992. 西苏门答腊米兰卡包人的情绪与自主神经系统活动. 性格与社会心理学杂志, 62: 972~988. 罗伯特·利文森, L.L.卡斯滕森, 威利·福理森, 保罗·艾克曼. 1991. 老年人的情绪、生理及表情. 心理学与年龄, 6: 28~35. 罗伯特·利文森, 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1990. 自主面部动作激发不同情绪的自动神经系统的活动. 心理生理学, 27: 363~384. 保罗·艾克曼, 罗伯特·利文森, 威利·福理森. 1983. 自动神经系统活动区别不同情绪. 科学, 211: 1208~1210.

(10) N.L.斯泰恩, P.A.奥斯泰恩, B.特维尔斯基, C.伯瑞纳德(编). 1997. 日常记忆与情绪事件. 新泽西: Lawrence Erlbaum Associates.

(11) 理查德·戴维森, D.C.杰克逊, N.H.卡林. 2000. 情绪、可塑性、语境及调节, 情感神经科学视野. 心理学, 126: 890~906.

(12) 格罗斯描述了前后调节, 但他并未关注戴维森提出的非自主、近自发的调节。相反, 他更多关注对现状的重释的意图。J.J.格罗斯. 1998. 情绪的原因调节与反应调节: 经验、表情与生理变化的不同结果. 性格与社会心理学杂志, 74: 224~237. J.J.格罗斯. 1998. 情绪调节的联结领域: 一个综合评论. 普通心理学评论, 2: 271~299.

(13) M.T.格林伯格, J.L.斯奈尔. 1997. 大脑发展与情绪发展: 教导对额叶组织的作用. 收入P.斯洛威、D.J.斯卢特(编). 情绪发展与情感智力. 纽约: Basic Books.

(14) R.B.扎约克. 2001. 情绪. 收入D.T.吉尔伯特, S.T.菲斯科, G.林德兹(编). 社会心理学指南. 第4版第1卷. 波士顿: McGraw-Hill. 591~632.

(15) 使用联结主义模式的概念, 在今天更为流行。我并不同意那些陈述, 它们太难因此不好理解, 而且这里我的目的是, 我相信一个计算机程序的编码和指令更有用。

(16) 恩斯特·迈尔. 1974. 行为程序与进化策略. 美国科学家, 62: 650~659.

(17) 我不相信这个特征在生命的第一天就很明显, 但我同意林达·卡姆拉斯和哈瑞特·奥斯特的发现, 即随着婴儿的成长, 这个特征逐渐形成。L.卡姆拉斯,

哈瑞特·奥斯特, J.坎波斯, K.米亚克, D.布莱德肖. 1992. 日本婴儿与美国婴儿对胳膊受制的反应. *发展心理学*, 28: 578~582. 另有, D.罗森斯滕, 哈瑞特·奥斯特. 1988. 新生儿对四种基本味道的不同面部反应. *儿童发展*, 59: 1555~1568.

(18) C.海姆, D.J.纽波特, S.海特, Y.P.格拉姆, M.威尔科克斯, R.邦索尔, A.H.米勒, C.B.纳莫若夫. 2000. 曾受性虐待及童年暴力的妇女面对压力时的脑垂体-肾上腺反应与自主应激反应. *美国医药学会会刊*, 284: 592~597.

(19) B.艾伦·瓦勒斯. 1993. 藏传佛教, 从大地上升起. 波士顿: Wisdom Publications. 103.

(20) 同上, 132.

(21) 乔治亚·尼葛罗, 瑞克·耐瑟. 1983. 个人回忆中的观点. *认知心理学*, 15: 467~482.

(22) 艾伦·兰格. 2002. 与实证评价相对的健康及无心状态. 收入C.R.辛德, S.J.洛佩兹 (编). *心理学指南*. 纽约: 牛津大学出版社.

(23) 亨利·威纳, 手稿, 健康人精神的定性特征.

(24) 感谢丹尼尔·高曼建议我使用这个术语, 使得我的思路更清晰.

(25) 格尔迪. 论情绪. 65.

(26) 乔纳森·史库勒. 2001. 元意识中关于虐待的记忆. 暴力、虐待、创伤杂志, 4: 105~136.

## 第5章 悲伤与痛苦

(1) 我们先用“悲痛”替代“痛苦”一词, 但是接下来的研究表明, 悲痛比痛苦的含义更宽泛, 它还有一个“害怕”的因素。保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1975. *解密脸部: 从脸部线索识别情绪的指导*. Upper Saddle River, 新泽西: Prentice Hall.

(2) 特德·李尼尔森. 1981. 内在的自杀: 一个存在的死骨. *美国精神病学杂志*, 138: 84~87.

(3) A.J.J.M.温格肖特, R.R.科纳纽斯, G.L.万·海克, M.C.贝切特. 2000. 成年人的哭泣: 一个文学中的典型及评论. *普通心理学杂志*, 4: 354.

(4) 保罗·艾克曼, D.马特莫图, 威利·福理森. 1997. 情感错乱的面部表情. 收入保罗·艾克曼, E.L.罗森伯格 (编). *脸部揭示什么: 用脸部运动编码系统对自主表情的基础研究与深入研究*. 纽约: 牛津大学出版社. 我第一次研究情

绪的对象是精神错乱病人，这是我之后研究的基础。但那时，我没有测量面部行为的方法，而是只注重身体动作。我此处描述的结论20年后才获得，是我运用脸部运动编码系统（本书第1章中有介绍）研究发展而来的，在20世纪60年代中叶，我受萨尔文·汤姆金斯的影响，并得到跨文化研究基金的资助，由此我离开对精神病人的研究，不再研究精神错乱，转向研究情绪本身。刚开始时，我们没有辅助设备也没有基本知识来研究有严重困扰的病人的情绪。幸运的是，许多研究者用我们的FACS及其他研究成果来测量病人面部表情与声音信号。如今，这项工作仍在继续，许多案例已写进《脸部揭示什么》里面。

## 第6章 愤怒

- (1) C.R.斯泰恩伯格, J.J.坎波斯. 1990. 幼儿的愤怒表情的发展. 收入N.L.斯泰恩, B.莱文休尔, T.特巴索 (编). 研究情绪的心理学方法与生物学方法. Hillsdale, 新泽西: Lawrence Erlbaum Associates. 247~282.
- (2) L.贝克威兹. 1969. 再论挫折侵犯理论. 收入L.贝克威兹 (编). 侵犯的根源. 纽约: Atherton Press. 1~28.
- (3) 我女儿伊芙问, 为什么我们要对所爱的人生气, 这个是藏传佛教的解释.
- (4) 进化论对这个代价有一个非常有趣的讨论, 参见迈克尔·麦奎尔, 艾方索柯朗·特罗西. 1990. 论愤怒: 一个进化论观点. 收入R.布拉特奇克, H.凯勒曼 (编). 情绪的心理方法与心理治疗. 纽约: 学术出版社.
- (5) 2000年, 我曾与加州大学伯克莱分校的约瑟夫·坎波斯和宾夕法尼亚大学的马克·格林伯格私下交流.
- (6) C.霍尔顿. 2000. 羔羊的暴力. 科学, 289: 580~581.
- (7) 迈尔文·康纳. 2001. 迷惘的飞翔: 人类精神中的生物学制约. 第2版. 纽约: Henry Holt. 第9章.
- (8) 对基因遗传和环境因素在暴力行为中的作用的讨论, 参见R.波罗明, K.尼兹, D.C.洛维. 1990. 童年时代的行为基因与暴力行为. 收入M.利维斯, S.米勒 (编). 发展的心理学方法手册. 纽约: Plenum. 同时见D.R.马尔斯, G.凯瑞. 1997. 人类暴力的基因与环境建筑. 性格与社会心理学杂志, 72: 207~217.
- (9) 丹尼尔·高曼. 2003. 破坏性情绪: 我们如何克服. 纽约: Touch-Stone Books.
- (10) 卡罗尔·塔弗瑞斯. 1989. 愤怒: 被误解的情绪. 纽约: Touch-Stone Books.

Books.

- (11) 同上, 125~127.
- (12) 麦奎尔和特罗西. 论愤怒.
- (13) E.莱莫拉尔斯, K.多杰. 2000. 愤怒与敌意交流的发展. 收入 M.利维斯, J.哈维兰德-琼斯 (编). 情绪手册. 第2版. 纽约: the Guilford Press. 594~606.
- (14) 麦奎尔和特罗西. 论愤怒.
- (15) 约翰·高特曼, 罗伯特·利文森. 1999. 婚姻关系随时间流逝的稳固性. 家庭生活, 38: 159~165.
- (16) 理查德·拉扎勒斯. 1991. 情绪与适应性. 纽约: 牛津大学出版社.
- (17) 高曼. 破坏性情绪.
- (18) 参见卡罗尔·伊扎得. 1972. 情绪的类型. 圣地亚哥, 加利福尼亚: 学术出版社. 论及抑郁和愤怒的区别, 参见 E.哈门-琼斯. 大脑内部活动与愤怒的个体差别: 考察态度在愤怒和抑郁两种情绪上的作用.
- (19) E.哈门-琼斯. 大脑内部活动与愤怒的个体差别: 考察态度在愤怒和抑郁两种情绪上的作用.
- (20) M.A.切斯尼, 保罗·艾克曼, 威利·福理森, G.W.布莱克, M.H.L.海克. 1990. 确定一种情绪类型: 脸部行为与话语构成. 身心医学, 53: 307~319.
- (21) E.L.罗森伯格, 保罗·艾克曼, W.江, M.贝比亚克, R.E.高曼, M.汉森, C.奥康纳, R.沃尔夫, J.A.布拉莫修. 2001. 短暂肌萎缩中情绪的面部表情的联结关系. 情绪, 1: 207~215. E.L.罗森伯格, 保罗·艾克曼, J.A.布拉莫修. 1998. 讽刺性敌意中的面部表情与情感构成. 健康心理学, 17: 376~380.
- (22) J.C.贝尔福特, W.G.达斯托姆, R.B.威廉姆斯. 1983. 敌意、冠心病发生率与总死亡率: 对 255 个病例的 25 年跟踪研究. 身心医学, 45: 59~63. R.B.威廉姆斯, L.T.哈尼, K.L.李, Y.龚, J.A.布拉莫修, R.沃伦. 1980. 表征一种行为: 敌意与冠状动脉硬化. 身心医学, 42: 539~549. B.艾伦森, C.B.泰勒, M.波特伍德, T.巴兹奥克斯, C.丹尼斯, M.切斯尼, S.斯皮策, G.M.斯盖尔. 1992. 愤怒情绪对冠心病左心室排出物的影响. 美国心脏病学杂志, 70: 281~285. M.A.米特尔曼, M.马切, R.P.马尔瑞, G.H.托夫勒, S.C.雅科布斯, R.弗拉德曼, H.本森, J.E.穆勒. 1995. 阶段性的急性心肌初起的触发: 调查研究心肌梗塞初起的决定性思考. 循环, 92: 1720~1725. 罗森伯格. 联结.
- (23) 保罗·艾克曼. 1979. 关于神盖: 情绪信号与交谈信号. 收入 M.旺·卡

拉纳切, K.富帕, W.里平尼斯, D.波罗格(编). 人类伦理学. 纽约: 剑桥大学出版社. 169~248.

(24) 海伦娜·克若宁. 1991. 蚂蚁和孔雀: 从达尔文至今的利他主义与性选择研究. 纽约: 剑桥大学出版社.

(25) 对加拿大报告的修正建议, 参见盖拉·斯威哈特, 约翰·约伊尔, 斯蒂芬·波特. 局部化记忆在 red-outs 的作用.

(26) 劳拉·海默斯对美国新罕布什尔州大学社会学家莫里·斯特劳斯的发现的评论. 劳拉·海默斯. 2000. 美国人的暴力潮已经永远回落了吗. 科学, 289: 585.

(27) 理查德·戴维森, K.M.普特曼. 2000. C.L.拉森. 情绪调节的神经系统官能障碍——暴力的一个可能前奏. 科学, 289: 591~594.

(28) A.瑞纳. 1970. 心理生理学中的反社会行为: 生物社会性的知觉与前额官能障碍的假设. 收入 D.M.斯托弗, J.博瑞林, J.D.马赛(编). 反社会行为手册. 纽约: John Wiley & Sons. 289~303.

(29) 迈克尔·路特讨论的是其他研究者的发现, 即关于青春期内与青春期初期的不良行为的讨论, 参见他的书《犯罪基因与反社会行为》的前言, 1996. 纽约: John Wiley & Sons.

(30) 美国精神病学会. 1994. 间歇性爆发障碍. 心理疾病诊断统计手册: DSM-IV, 华盛顿: 美国精神病学会刊. 627~630.

(31) 想了解这个问题的讨论情况, 见 2000 年 7 月 28 日《科学》杂志的专论, 289: 569~594. 另外, 有一本书汇集了研究反社会行为的优秀方法, 详见 D.M. 斯托弗, J. 布瑞林, T.D. 马瑟. 1997. 反社会行为手册. 纽约: John Wiley & Sons.

(32) 参见彼得·格尔迪的一篇有趣的论文《同情, 一种自然的道德情感》。

## 第 7 章 惊讶与恐惧

(1) 保罗·艾克曼, 威利·福理森, R.C.西蒙斯. 1985. 受惊是一种情绪反应吗. 性格与社会心理学杂志, 49 (5): 1416~1426.

(2) 罗伯特·利文森, 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1992. 西苏门答腊米兰卡包人的情绪与自主神经系统活动. 性格与社会心理学杂志, 62: 972~988. 罗伯特·利文森, L.L.卡斯滕森, 威利·福理森, 保罗·艾克曼. 1991. 老年人的情绪、生理及表情. 心理学与年龄, 6: 28~35. 罗伯特·利文森, 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1990. 自主面部动作激发不同情绪的自动神经系统的活动. 心理

生理学, 27: 363~384. 保罗·艾克曼, 罗伯特·利文森, 威利·福理森. 1983.  
自动神经系统活动区别不同情绪. 科学, 211: 1208~1210.

(3) 心理学家里奥纳多·伯克威兹的理论对此有所预测, 他坚称, 令人厌恶的事件会导致愤怒还是恐惧, 受当时的情形、已有的知识和遗传而来的性格倾向的影响。L.伯克威兹. 1999. 恶心: 身体和灵魂的情绪. 收入 T.达格利希, M.J.鲍威尔 (编). 认知与情绪手册. 齐切斯特, 英国: John Wiley & Sons. 429~446.

(4) 我这里是以鲁迪和米格尔对恐惧和焦虑的研究为根据, 虽然是用我自己的术语来描述他们的发现, 以及他们的报告中的其他发现。J.L.鲁迪, M.W.米格尔. 2000. 恐惧与焦虑: 对大脑疼痛的不同影响. 疼痛, 84: 65~75.

(5) 同上。

(6) L.A.斯切米特, M.A.福克斯. 1999. 不同类型的羞怯儿童的理性差异、生物学差异及行为差异. 收入 L.A.斯切米特, J.斯库金 (编). 极度恐惧、羞怯与社交恐惧症: 起源、生物机制及临床结果. 纽约: 牛津大学出版社. 47~66.

(7) 同上。

(8) 杰罗姆·凯根. 1999. 行为抑制的概念. 收入 L.A.斯切米特, J.斯库金 (编). 极度恐惧、羞怯与社交恐惧症: 起源、生物机制及临床结果. 纽约: 牛津大学出版社. 3~13.

(9) W.R.克罗兹. 1999. 儿童羞怯的个体差异: 区别恐惧式羞怯与自我意识式羞怯. 收入斯切米特及福克斯. 概念差异、生物差异与行为差异. 14~29, 47~66.

(10) 这里我着重介绍欧曼的书中有趣的一章。阿恩·欧曼. 2000. 恐惧与焦虑: 进化论、认知论及临床观点. 收入 M.利维斯、J.哈维兰德-琼斯 (编). 情绪手册. 纽约: the Guilford Press. 573~593.

(11) 参见我的论述, 保罗·艾克曼. 1985. 说谎: 发现商场上、婚姻里及政治中的欺诈. 纽约: W.W.Norton.

## 第8章 厌恶与蔑视

(1) 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1975. 解密脸部: 从脸部线索识别情绪的指导. Upper Saddle River, 新泽西: Prentice Hall. 66~67.

(2) 这个方法被威廉·米勒引用, 1997. 厌恶剖析. 剑桥, 马萨诸塞州: 哈佛大学出版社. 97.

(3) 同上, 22.

- (4) 同上, 118.
- (5) 保罗·罗金, 乔纳森·海德特, C.R.麦克科利. 1999. 厌恶: 身体和灵魂的情绪. 收入 T.达格利希, M.J.鲍威尔 (编). 认知与情绪手册. 齐切斯特, 英国: John Wiley & Sons. 435.
- (6) 比率没有增至百分之百, 因为这里还有一些反应未能被归为特定类型.
- (7) 约翰·高特曼, 罗伯特·利文森. 1999. 婚姻关系随时间流逝的稳固性. 家庭生活, 3: 159~165. 约翰·高特曼, E.伍丁, 罗伯特·利文森. 2001. 婚姻冲突中的面部表情. 家庭交流杂志, 1: 37~57.
- (8) 米勒. 厌恶剖析. 133~134.
- (9) 同上, 137~138.
- (10) 玛莎·娜莎鲍姆. 邪恶的秘密种子: 厌恶、身体及法律. 收入 S.本兹 (编). 法律的激情. 纽约: 纽约大学出版社. 19~62.
- (11) 同上, 44.
- (12) 同上, 47.
- (13) 同上。
- (14) 罗伯特·利文森, A.M.鲁由夫. 1997. 情绪知识与情绪和谐的生理学因素. 收入 W.J.伊克斯 (编). 移情准确度. 纽约: the Guilford Press. 44~47.
- (15) 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1975. 解密脸部: 从脸部线索识别情绪的指导. Upper Saddle River, 新泽西: Prentice Hall. 67.
- (16) 米勒. 厌恶剖析. 207.
- (17) 同上, 221.
- (18) 玛丽·L.菲利普斯, 卡尔·斯涅尔, 汤姆·法耶, A.S.大卫. 1998. 厌恶——精神病学忽视的情绪. 大不列颠心理学杂志, 172: 273~275.

## 第9章 愉悦

- (1) H.布尔 (编). 1999. 时刻. 纽约: Black Dog and Leventhal. 108.
- (2) 相似例子参见 C.R.辛达, S.J.洛佩兹 (编). 2002. 积极心理手册. 纽约: 牛津大学出版社. 对此项研究成果的反面论点, 参见理查德·拉扎勒斯. 积极性动作有依据吗. 心理调查.
- (3) 芭芭拉·弗莱德里克森, 克利斯汀·布兰尼根. 2001. 积极情绪. 收入 T.J.梅纳, C.A.伯纳诺 (编). 情绪: 当前问题及未来方向. 纽约: the Guilford Press.

123~151.

- (4) 对幽默的讨论，参见 W. 拉切，保罗·艾克曼。2001. 笑的表达类型。收入 A.W. 卡斯纳雅克。情绪、感受及意识。东京：文字科学出版社。426~443. 还可以参见 J. 巴切若斯基，M.J. 欧文。2001. 笑并不都是一样的：出声的笑比不出声的笑更容易引发积极情绪。心理科学，12：252~257.
- (5) 保罗·艾克曼。1992. 基本情绪讨论。认知与情绪，6：169~200.
- (6) 达舍·凯特内，乔纳森·海德特。接近敬畏——一种道德的、美学的及精神的情绪。认知与情绪。
- (7) 感谢保罗·考夫曼，他指出我遗漏了这种情绪。
- (8) 我与另一位意大利专家皮埃尔·瑞茨·贝提讨论过这种情绪，他认为，自豪可能是我描述的这种情绪的最确切表达，虽然他也提到另一个词语。我选择了自豪，因为这个词的发音跟经验中的感觉更贴近，但这个词本身并不合适，它适合于描述另外一种喜悦。
- (9) M. 利维斯。2000. 自我意识的情绪。收入 M. 利维斯，J. 哈维兰德-琼斯（编）。情绪手册。第 2 版。纽约：the Guilford Press.
- (10) 里奥·罗斯坦。1968. 意第绪语中的欢乐。纽约：Pocket Books. 257.
- (11) 同上。
- (12) 乔纳森·海德特。2000. 上升的积极情绪。阻碍与治疗，3.
- (13) 理查德·拉扎勒斯，贝妮斯·拉扎勒斯。感激的情绪。此论文发表于美国心理学会 2001 年在加利福利亚旧金山举行的一次会议。
- (14) R.H. 史密斯，T.J. 特纳，R. 加伦泽克，C.W. 利切，V. 伍切-加斯卡特，C. M. 艾斯顿。1996. 嫉妒与幸灾乐祸。性格与社会心理学公报，22：158~168. N. L. 博瑞哈姆，K.A. 凯索，M.A. 杰克逊，R.H. 史密斯。1997. 比较同情与幸灾乐祸的价值和作用。基础和应用心理学，19：363~380.
- (15) 感谢杰尼·比尔提醒了我。
- (16) 有一种很有趣的方式对待爱，参见 R.C. 所罗门。1988. 关于爱。纽约：西蒙舒斯特出版社。对浪漫之爱（它也被认为是一种情绪）的最新研究，参见 E. 哈特菲尔德，R.J. 拉普森。2000. 爱与恋慕过程。收入 利维斯与哈维兰德-琼斯（编）。情绪手册。
- (17) 参见下面的文章：E. 迪厄纳。呈现存在，幸福的科学与制定全国索引的建议。美国心理学家，55：34~43. D.G. 梅尔。幸福人群的财富、朋友与忠诚。美国心理学家，55：56~67.

- (18) 对这个研究及相关研究的评论，参见 T.R.艾芙瑞尔，T.A.摩尔。2000. 幸福. 收入利维斯与哈维兰德-琼斯（编）。情绪手册. 633~676.
- (19) 同上。
- (20) C.彼得森。2000. 乐观的未来. 美国心理学家, 55: 44~55.
- (21) 最新的评论和新发现参见D.D.唐纳, D.A.斯诺顿, 威利·福理森。2001. 早年生活中的积极情绪与长寿的关系: 研究修女的发现. 性格与社会心理学杂志, 80: 804~813.
- (22) 彼得森. 乐观的未来.
- (23) 同上, 49.
- (24) 保罗·艾克曼. 1992. 对基本情绪的论争. 认知与情绪, 6: 169~200.
- (25) 马克·弗兰克, 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1993. 愉悦笑容的动作印记和可辨认性. 性格与社会心理学杂志, 64: 83~93. 马克·弗兰克, 保罗·艾克曼. 1993. 并不是所有的微笑都是由同样原因引发的: 愉悦微笑与非愉悦微笑的差异. 幽默, 6: 9~26.
- (26) 杜兴. 1996. 人类面部表情的机制. A.卡斯伯顿（译）. 纽约: 剑桥出版社 (1862年首版).
- (27) 同上, 72.
- (28) 保罗·艾克曼, G.罗珀, J.G.海格. 1980. 复杂的面部运动. 儿童发展, 51: 886~891.
- (29) 达尔文. 1998. 人类和动物的情绪表达. 第3版. 纽约: 牛津大学出版社.
- (30) 保罗·艾克曼, 威利·福理森. 1982. 知觉的、虚伪的及悲伤的笑容. 非语言行为研究杂志, 6 (4): 238~252.
- (31) N.A.福克斯, 理查德·戴维森. 1987. 十个月大的婴儿当陌生人走近时及与母亲分离时的心电图不对称. 发展中的心理学, 23: 233~240.
- (32) 2000年我在西雅图与华盛顿大学的约翰·高特曼私下交流。
- (33) 达舍·凯特内, C.A.伯纳诺. 1997. 对笑与精神分裂的一项研究: 在亲人死亡情况下大笑与微笑的明显联系. 性格与社会心理学杂志, 4: 687~702.
- (34) L.哈克, 达舍·凯特内. 2001. 大学年鉴照片中女性的积极情绪的表达及与其成年后生活境况的联系. 性格与社会心理学杂志, 80: 112~114.
- (35) 詹姆斯·D.科诺夫, 约瑟夫·E.伊里. 报告收入2000年5月19日的《纽约时报》. 17.
- (36) 保罗·艾克曼, 理查德·戴维森, 威利·福理森. 1990. 情绪表达与大

脑生理学 (II): 杜氏微笑. 性格与社会心理学杂志, 58: 342~353.

(37) 保罗·艾克曼. 1985. 说谎: 发现商场上、婚姻里及政治中的欺诈 1997. 纽约: W.W.Norton. 153.

## 结论 生活在情绪中

(1) 关于情绪档案的其他工作, 参见 S.H. 海默诺维. 心境过程与心境转变的个体差异: 用情感测试法做研究. 性格与社会心理学杂志. 另有理查德·戴维森. 情感类型与情感错乱. 认知与情绪, 12: 307~330.

(2) 对羞耻的研究成果, 参见 T. 斯切夫. 2000. 羞耻感与社会关系. 社会学理论, 18: 84~98. 还有 R. 史密斯. 2002. 暴露癖在伦理及非伦理羞耻与犯罪中的作用. 性格与社会心理学杂志, 83 (1): 138~159. 对尴尬的研究成果, 参见 S. 罗兰德, I. 米勒. 1992. 自我意识性尴尬的天性及严肃性. 性格与社会心理学公报, 18 (2): 190~198.

(3) 达舍·凯特内. 1995. 缓和迹象: 对尴尬、取笑及羞耻的明显表现的证据. 性格与社会心理学杂志, 68: 441~454. 我的文章对这些发现进行了质疑, 保罗·艾克曼. 1997. 总结: 测量面部行为, 我们学到了什么. 收入保罗·艾克曼, E.L. 罗森伯格 (编). 脸部揭示什么. 纽约: 牛津大学出版社. 469~695.

(4) 要更多地了解嫉妒, 参见 P. 斯洛威 (编). 1991. 嫉妒与羡慕的心理学. 纽约: the Guilford Press. 还有 A. 本泽伊娃写的一本有趣的书. 2000. 微妙的情绪. 剑桥, 马萨诸塞州: 麻省理工学院出版社.

(5) 理查德·戴维森, 克劳斯·谢勒, H.H. 高德史密斯. 2003. 情感科学手册. 纽约: 牛津大学出版社.

## 附录 解读表情小测试

(1) D.B. 布杰托尔, W. 谢娜姆, 马克·弗兰克, 保罗·艾克曼. 2000. “真实的谎言”: 儿童受虐史与暴力因素对识别欺骗的影响. 收入 V. 玛纽索夫, J.H. 哈瑞 (编). 归属, 交流行为与亲近关系. 剑桥: 剑桥大学出版社. 248~265.

(2) 保罗·艾克曼, M. 奥苏利文, 马克·弗兰克. 1999. 有些人能抓住骗子. 心理科学, 10: 263~266. 保罗·艾克曼, M. 奥苏利文. 1991. 谁能抓住骗子. 美国心理学家, 46: 913~920.