前　　言

亚里士多德的挑战

任何人都可能发火，这不难。但要做到为正当的目的，以适宜的方式，对适当的对象，适时适度地发火，这可不易。

亚里士多德《尼各马科伦理学》

这是纽约 8 月的一个下午，燠热难耐。汗流浃背使得人们烦闷不安。我急着赶回饭店，在麦迪逊大街乘上了一辆公共汽车。一上车，那个中年黑人司机就亲切地招呼我：你好！他满脸灿烂的笑容使我不由吃了一惊。汽车蜗行着穿过拥挤的大街。每一个上车的乘客都无一例外地受到他的欢迎，但他们也像我一样，吃了一惊，然后因这天气的缘故，无心回应。

在堵塞的车阵中，汽车一点点向前蠕动,不知不觉,车内的气氛发生了奇妙的变化。只听见这司机自任导游，不停地介绍着过往景观：这家商店正在大削价，那家博物馆刚好有个好展览，还有拐角处的电影院正上演一部新片子……他对这城市的丰富多采是那样的喜悦热爱,流溢而出,感染了所有的人。人们下车时,似乎已抖掉了上车时包裹着的那身阴郁的外壳，以微笑回报司机的大声告别 再见,祝每天过得好！

这段记忆留在我的脑海里几达 20 年了。在乘上麦迪逊大街的公共汽车时，我刚好完成了心理学博士学位研究，但对当时车上的

心理气氛变化却并未给予专业的留意，而当时的心理学本身就对情感的机制所知甚少。那位黑人司机简直就是城市的和平之神，以其魔力把车上乘客的烦躁郁闷嬗变为开心的和煦春风，使每一个乘客变成了积极情绪的传播源，把欢乐撒播到全城的每一个角落。

与此截然相反，现在随手一翻眼前的报纸，触目皆是：

- 某校 10 岁孩童大闹校园,把油漆泼洒到课桌、计算机、打印机上，毁坏停车场的汽车等等。原因很简单：某三年级同学叫他“小家伙”,而他要叫他们知道知道他的厉害。
- 曼哈顿一家说唱夜总会门外拥塞着一群青少年，你推我搡,碰碰撞撞。突然,有人抽出.38 自动手枪向人群扫射，造成 8 个年轻人受伤。报道指出，近年来类似这种自以为遭到轻视而报复枪杀的案件在美国越来越常见。
- 据报道，在被害人年龄不到 12 岁的凶杀案件中，有 57% 的凶手就是他们的父母或继父母。其中几乎有一半的父母称他们不过是想“教训教训”自己的孩子。触发这种致命殴打的原因只是孩子挡住了电视机、哭闹或尿布湿了之类琐事。
- 一个德国青年因放火烧死睡梦中的 5 个土耳其妇女和小孩而被送上审判席。他是新纳粹组织的一员，自诉丢了工作并且酗酒,把自己的恶运归咎于外国人。他以几乎听不见的声音说道:“我对自己所作的一切深感懊悔，无比羞愧。”

每天的新闻中都充斥着这类与安全、礼仪全然不相干的报道，让人感到一种邪恶的本能冲动在到处乱窜。但新闻确实反映了我们生活中情绪失控正在蔓延的现状。我们或多或少都曾体验过这种经历,情绪突然暴发,事后又为此后悔不迭。近 10 年来类似报道不断给我们敲响警钟：在我们的家庭、社区以及集体生活中情绪不良、绝望或恣意妄为正持续增长。钥匙儿童回家守着电视，除了看

到钟点保姆，相伴的只有孤独寂默；遭遗弃、被冷落或受虐待的孩子们陷于痛苦之中；婚姻关系中充满丑陋的暴力，愤怒与绝望日积月累，汹涌澎湃。病态情绪正在全球散布：抑郁症患者猛增；攻击行为一浪高过一浪；少年携枪上学；交通事故演变为枪杀；被解雇的员工，心怀不满，回公司滥杀无辜……等等，不一而足。“精神虐待”、“开车射杀”、“创伤后应激”之类术语已进入我们的日常词汇，许多人对生活已从希望“过得愉快”变成了追求“让我快活”。本书旨在从看似毫无意义的日常行为中挖掘出深层的含义。既是心理学家，又是《纽约时报》记者的我，多年来一直关注着对非理性王国的科学认识的进程。我注意到分道扬镳的两大趋势：一者悲观地描绘了我们情感生活中日益涌现的灾难，另一者则乐观地向我们展示了希望。

为何现在来探讨这个问题

近 10 年来，尽管有那么多坏消息，但对情绪的科学研究还是取得了长足的进步。最奇妙的莫过于通过脑成象之类高科技手段，人们已能将大脑的运转过程变为可视图象。有史以来，人类第一次有可能亲眼目睹那最深邃的神秘之源，使我们能够探究我们思维、感受、想象或做梦时，这团错综复杂的细胞究竟是怎样运行的。神经生理学的丰富文献使我们更清楚地了解到脑的情绪中枢如何驱使我们愤怒或哭泣，帮助我们理解激发我们去爱或去攻击的脑的更原始的低级部位怎样被引导而发挥出更好或更糟的功能。对情绪活动的功能及失调的前所未有的清楚认识，使得人类集体的情感危机有了某种补救的可能。

由于科学日臻成熟，我终于获得了充分的资料写作此书。在心理科学王国中，情感向来是一片未被开垦的处女地。研究竟然经年累月地忽视了人类精神生活中的情绪感受。然后，有一天，在这片

空白之中，一下子冒出了一大堆五花八门的咨询忠告自修书籍，它们的出发点虽好，却缺乏科学依据。此时此刻，科学已经有能力对人类精神世界的这些紧迫而又令人困惑，甚至是最不理性的难题作出权威的阐释，并能相当精确地勘测和绘制出人类心灵世界的地图。

这无疑向那种狭义的智力概念发出了挑战。只承认狭义智力定义的人，认为智商是生活经验无法改变的遗传指令，先天资质几乎已命定了你今后的一生。他们无视这类问题：我们怎样才能使孩子们生活得更好？为什么有些高智商的人命乖运蹇，而智力平平者却出类拔萃？这就是所谓“情感智商”造成的差异。情感智商包涵了自制、热忱、坚持，以及自我驱动、自我鞭策的能力。这些技能完全可以教给儿童，帮助他们更好地发挥在冥冥之中被赋予的智力潜能。

除此之外，摆在眼前迫切需要解决的还有伦理道德的问题。我们今天的社会结构似乎正以前所未有的速度在解体，自私自利、暴力、道德沦丧正腐蚀着我们社会的美德。强调情感智商的重要性就在于提醒人们要注意情感、性格与道德的结合。越来越多的证据显示，人生的基本伦理观根植于潜藏的情感能力。就人而言，冲动是情感的媒介，所有的冲动都源于情绪的激烈化并想以行动表现出来。受冲动支配的人也是道德有缺陷的人。控制冲动的能力正是独立意志与人格发展的基础。与此相同，利他主义产生于移情，这是一种觉察、辨认、理解他人情感的能力。缺乏对他人的需要或绝望情绪的感受，就谈不上关怀。我们今天的时代所要求的道德观念，其实最根本的就是这两者：自制与同情。

心 灵 之 旅

本书将引导读者作一次心灵之旅，以科学的眼光探究情感，更

深刻地理解我们自身以及我们所处世界的种种难解之谜。在旅途的终点将使读者认识到怎样把智慧溶进情感，明白情感与智慧结合的意义何在。理解过程本身就有助于使认知进入情绪的王国，产生的结果恰如量子物理学一般，能改变研究者眼中的事物。

心灵之旅的第一站，即本书的第一部将浏览脑的情绪结构的新发现，以阐释诸如情感何以会冲昏头脑之类的人生困惑。了解当我们愤怒或恐惧、激情或欢乐时脑功能的相互作用，有助于认识我们如何习得不良的情绪习惯，摧毁原本是最善良的意愿，以致屈从于破坏性的、自我贬抑的情绪冲动。许多神经生理学的重要研究成果给我们提供了一个窥探如何利用神经构造的功能来塑造下一代良好情绪习惯的窗口。

心灵之旅的第二站是本书的重要部分，带我们去了解生命的基本素质，即情感智商是如何在与生俱来的神经结构基础上发展起来，教我们善于克制情绪冲动，长于辨识他人最隐秘的感受，巧于把握人际关系，能够恰如亚里士多德所言的“为正当的目的，以适宜的方式,对适当的对象,适时适度地发火”。(如果读者对神经结构细节不感兴趣,可跳过第一站,直接从本站开始旅程。)

在我们拓展的智力或智慧概念中，情感乃生存能力的关键。本书第三部分将探讨情感能力的差异，展示高情感智商者人际关系良好，生活各方面的各种关系稳定和谐；而缺乏情感智商者人际关系崩溃，生活中处处有不如意。今天的劳动力市场给予情感智商前所未有的重视程度,无它,则招聘和求职均难以成功。此外,该部分还向我们警示，不良情绪就像吸烟一样给人带来损害，而保持情绪平稳有助于人生健康和幸福。

天赋遗传的一系列情绪基点构成了人格的气质倾向。但气质又并非终生注定，大脑电路图具有极大可塑性。本书第四部分揭示了孩提时在家庭中和学校里习得的情感经验，形成了我们今天情感智商的基础,使我们或是更灵活巧妙,或是更笨拙无能。因此,童

年和青春期是奠定优良情感习惯，影响一生幸福的关键时期。

第五部分则对那些虽长大成人，却未能把握住情感，即情感智商有所缺陷的人进行了剖析，指出这些人更有可能出现抑郁、暴力倾向、饮食障碍或滥用毒品等问题，生活中发生危机的可能性也大大增高。同时介绍了一些学校的新尝试，它们率先教给儿童所必需的情感技能、社交技能，以防出现日后生活脱轨等问题。

本书也展示了一些让人不安的材料。一项对父母和教师的大规模调查显示，今天一代的儿童比前几代有更多的情感困惑：更孤独抑郁,更狂暴易怒,更紧张焦虑,也更冲动好斗。

对此的补救，我认为唯有使年轻的一代对生活做好准备。而目前，儿童情感教育完全是放任自流，这将产生更为灾难性的后果。唯一的解决办法就是学校更新教育观念，通过课堂教育把学生的头脑和灵魂、理性和情感结合起来。我们的心灵之旅终点站就是去参观这些具有变革精神，欲为孩子们奠定情感智商基础的课堂。我相信终有一天,常规教育将把自觉、自制、移情、倾听、化解冲突以及合作艺术等人类最根本能力的培养作为儿童教育的主题。

亚里士多德的《尼各马科伦理学》对美德、人格及完善生活作了哲学思考，企望以智慧管理我们的情绪生活。运用得当，我们的激情能明智地指导我们的思维、价值观，乃至我们的生存。但事实是，我们的激情极易岔入歧途。正如亚里士多德所言，问题不在于情感本身,而在于情绪的‘适当’及其表达。我们应当关注的是:怎样才能把智慧带进情绪，把礼貌带到大街小巷，把关爱注入我们的共同生活。

第 一 部 分

情 绪 中枢

第 一 章

情绪的功能

唯有用灵魂才能透视事物的真伪，肉眼所不能见者乃其精髓。

圣埃克苏佩里 《小王子》

昌西一家乘坐的火车行经路易斯安那湾时，一艘游艇撞毁铁路桥，火车翻落水里。水涌进车厢，眼看就要沉没。面临灭顶之灾，昌西夫妻别无他念，只是竭尽全力，把女儿安德烈亚推出车窗。最后,夫妻俩遇难了,但换来了 11 岁女儿的获救。

安德烈亚的故事，展示了父母为拯救孩子在生命最后关头的英雄壮举及非凡勇气。父母为子女而牺牲的事例在人类历史乃至史前时代,甚而在更广阔的种属进化史上,数不胜数,屡演不衰。按生物学家的进化论观点，父母的自我牺牲不过是借下一代传递遗传基因,保证‘繁衍成功’的一种手段罢了。但对处于生死攸关之际的父母而言，除了爱，还有什么能使得他们作出如此牺牲呢？

这一感人的故事证实了无私的爱（以及我们感受到的所有情感）在人类生活中有多么重要，让我们看到了情感的目的性与巨大能量。我们最深层的那些情绪,那些激情,那些欲求,恰是人类种属遗传、代代延续的伟大动力,其力量无与伦比。爱,演变成强大的力量，去拯救心爱的子女，并压倒自己求生的本能。以理智的眼光看，自我牺牲是非理性的；但对情感而言，这是唯一的选择。

进化过程发展到今天，为什么情感占据了人类精神世界的核心地位？社会生物学家指出，危急时刻情感高于理性，发挥主导作用便是其原因。当我们面临危险、破产、丧亲、屡遭挫败，或求偶、结婚成家等事件时，仅靠理智不足以圆满解决问题，还需情感指引方能作出正确的反应。每一种情绪都好比是起跑前的“各就各位”，使机体做好准备，正常运行，应付生活中的一切挑战。在进化历程中，这种内在情境一次又一次地反复出现，直至烙印在神经系统成为先天的、自主性的情绪反应倾向，也再次证实了情绪的存在价值。

如果想探讨人性而忽略情感的力量，那是目光短浅和非常可悲的。“人类”（*Homo Sapiens*）一词出自拉丁语，意指能思考有思想的物种。可想象情绪在人类生活中的重要性，此词确有误导之嫌。仅凭经验就可知道，进行决策或采取行动时，情感与理智是并驾齐驱的，有时甚至是情感略占上风。我们把由智商所评定的纯理智看得太重，强调得太过分了。其实，当情绪独霸天下时，理智就无能为力了。

激情淹没理性

这是一个由玩笑引发的悲剧。某日凌晨一点钟，14 岁的马蒂尔德想给爸爸开个玩笑，躲进壁橱里。她想在爸妈访友归来刚进家门时，突然跳出，大叫一声，吓他们一大跳。

但其父母以为女儿当晚住在同学家。听到房里有响动，父亲马上摸出.375 手枪，先查看了女儿的房间。一见有人从壁橱跳出，立刻开枪。马蒂尔德颈部中弹，应声倒下。12 小时后不治身亡。

恐惧本是人类进化过程中遗留下来的原始情绪，驱使我们远离危险，保护家人。正是这一恐惧本能驱使父亲拿枪，搜寻他所以为的入侵者。恐惧使父亲甚至没来得及听出女儿的声音，没来得及看清枪口对准的是谁，便开枪了。进化论生物学家认为，这类自主

性的反应早已烙刻在我们的神经系统上，因为在漫长而又危险的人类史前时期，这关系着人类的生死存亡。更重要的是，据此才能完成进化的主要任务：种族绵延，并把这一反应模式溶入基因，一代代传递下去。马蒂尔德的悲剧真是对人类的残酷嘲讽。

尽管在进化的漫长历程中，情绪英明地指引着人类前进，但进化的缓慢步伐怎能追赶上现代文明的日新月异。事实上，人类最早的法则、法令，如《汉谟拉比法典》，《摩西十戒》，《阿索咯大帝敕令》等等，都可看作是约束、驾驭或驯化情绪生活的企图与努力。弗洛伊德的《文明及其不满》强调，社会在原始的毫无节制状态下不得不制订戒律以降伏奔突跳窜、恣肆横行的情绪浪潮。

无视社会规范，激情一再冲垮理性，这是人类本性使然。我们与生俱来的情绪神经回路至少是人类最近五万代以来的最佳生物学设计，只是还不敢说是最近五百代，当然更不敢说是最近五代人的最理想构造。百万年以来，进化过程缓慢然而精细地建构着我们的情绪。最近一万年来，人类文明有了飞跃发展，人口亦从 500 万爆炸性地增至 50 亿，但这一切却没有在情绪的生理模板上留下什么印痕。

总之，我们对每天遭遇的所有事物的评估及其反应不仅仅取决于我们的理性判断与个体经验，还来自于悠远祖先的回声。这难免有时会导致发生马蒂尔德的悲剧。当代人类在遭遇后工业化时代的困境时，却常常诉诸于更新世灾变洪荒之时的原始情绪。这一困惑正是我欲探讨的核心主题。

冲 动 行 为

早春的一天，我开车穿过科罗拉多的一个山口。突然，雪花漫天飞舞，前面一点点路都看不见。我紧紧盯着前方，可除了一片刺目的白色，什么也看不清。我紧紧踩着刹车，感到焦躁涌向全身，只

听到自己‘咚咚’的心跳。

焦虑渐渐演变为真正的恐惧，我把车靠到路边，等待着这场大雪过去。半小时之后，雪终于停了，能见度恢复正常，我又继续上路。前方不过几百米的地方，车又被堵住了，正有救护车忙着运送伤员，原来发生了汽车首尾相撞。想来后怕，如果我刚才冒雪赶路，很可能也会与他们撞在一起。

恐惧衍生的谨慎救我一命。像嗅到从狐狸身上飘过的气息，兔子立刻屏气敛神，像史前哺乳类一见到攫食的恐龙便四散逃匿，一种内在的警觉控制了我，迫使我停车，多加小心，警惕步步逼近的危险。

基本上，所有的情绪都是进化配置好的程序，是驱动我们应付环境、即刻行动的反应冲动。情绪一词的拉丁语词根为“行动”（*motere*），加上前缀‘*e*’，表示‘离开’，意味着采取行动逃离危险的内在动力。观察动物或儿童，可以很明显地看到情绪引发行动。而在‘文明化’的成人身上，或在动物世界的严重变态事例上，我们看到的却是情绪与行为反应的剥离。

人类情绪反应的每一种都有其独特功能，各有其不同的生物特征（参见‘附录一——基本情绪’）。通过采用新技术新方法来探视人类有机体和大脑，研究者越来越多地发现了促使有机体作出不同反应的情绪的生理机制：

- 愤怒时，血液涌向手部，便于抓住武器，击打敌人。此时心率加快，肾上腺素类激素分泌猛增，以产生强大的能量，应付激烈的行动。
- 恐惧时，血液流向大骨骼肌，如流向大腿，以便于奔跑；脸部则因缺血而变得惨白，同时会有血液流失的‘冰冷’感觉。可能有一瞬间，躯体僵化，也许是争取时间来衡量藏匿是否为上策。大脑的情绪回路中枢激发大量激素，使躯体处于全面警戒状态，一触即

发，密切注视逼近的威胁，随时采取最佳反应行动。

● 快乐时，大脑中枢抑制消极情绪的部位激活，产生忧虑情绪的部位则沉寂，准备行动的能量增加。不过，除这种静止状态外，并无其他特殊的生理变化，这将有利于机体从消极情绪的生理激发状态迅速恢复。这一机制不仅可使机体以逸待劳，而且还有养精蓄锐之意，可随时迎接一切挑战。

● 爱、温柔、性满足则激活副交感神经系统，在生理反应上刚好与恐惧和愤怒引发的“战斗或逃跑”反应相反。副交感神经系统主要是‘放松反应”,使机体整个处于一种平静和满足的状态,乐于合作、配合。

● 惊讶时，眉毛上扬，扩大了视觉搜索范围，视网膜上接收到更多的光刺激，可获取意外事件的更多信息，有助于更准确判断事件性质及策划最佳行动方案。

● 厌恶时的表情为：上唇扭向一边，鼻子微皱。这种表情几乎全世界的人都一样，这明白无误地显示：某物气味令人恶心。达尔文认为这是为了关闭鼻孔，阻止吸入可厌气味；或欲张嘴呕出有毒食物。

● 悲哀的主要功能是帮助调适严重的失落感，诸如最亲近的人逝去或重大失败等。悲哀减退了生命的活力与热情，对消遣娱乐已全无兴致，继续下去几成抑郁，机体的新陈代谢也因之减慢。但这种回撤提供了一个反省的机会：悲悼所失，细嚼生命希望之所在 重聚能量,重整旗鼓,从头再来。像这样的能量暂时衰退,就早期人类而言，可把他们留在家里，因为此时他们较脆弱，易遭受伤害。其实这是一种安全保护机制。

人类的文化与个体生活经验进一步塑造这些生理反应。比如，失去至爱亲朋，无论谁都会表现出悲痛伤感。但是怎样表达悲伤，是当众号啕还是人前克制，私下哀泣，则受到文化的雕琢。甚至哪

一类至爱亲朋是应悲悼的，也深受文化因素的影响。

早在有记载的历史之前，悠悠的进化历程就在严酷的生存环境条件下锻造着人类这些情绪反应。婴儿存活率极低；成人寿命不过 30 岁；凶猛的食肉动物虎视眈眈；或是洪水滔天，赤地千里，人生存亡难卜，这样的生存条件随着人类进入农业时代或最原始社会的建立而大大改善了。最近一万年来，全球各种社会形态都取得了巨大进步，遏制人口增长的凶险环境力量已大大减弱。

原本攸关人类生存的情绪反应的重要性随外在压力的衰减似乎已荡然无存。洪荒时代，愤怒的一触即发可视为存亡的临界点，而今天 10 来岁孩子随手可弄到枪支，一点就炸的情绪反应则酿成灾难。

我们的两个头脑

我的一个朋友离婚了。她的丈夫爱上了更年轻的女同事，突然宣称要离家与那个女人共同生活。随后几个月是有关房子、财产、孩子监护权等的激烈争吵。此后，又过了几个月，她告诉我，很高兴自己重又独立了“我现在再也不想他了，一点都不在乎他了”，说着，眼里却闪出了泪花。

不留心也许就看不出她的眼泪。移情的理解告诉我们：泪眼朦胧意味着说话人口是心非，嘴上说无所谓，心底却很痛苦。这与白纸黑字表达的信息一样确凿无疑。每一个人不但有一个情感的大脑，还有一个理智的大脑。我们的每一个观念，都是两者共同运作的结果，一个思维，一个感受。

认识的这两种基本方式，截然不同但又相互作用，建构了我们的精神世界。理智大脑，是我们清醒的意识层面的认知模式，可明确地思索、考虑、反省；与之相辅相成的情感大脑，乃另一套认知体系，有时可能不符合逻辑，表现为冲动性，但同样是强有力的（情感大脑的详细特征，参见“附录二”）。

情感理性两分法类似于传统的“灵魂”与“头脑”的分野：以灵魂辨识事物完全不同于以理性说明事物，它远比以理性思考更能把握深层的本质。理性与情感对大脑的控制存在着明显的倾斜：情绪越是强烈，情感大脑的主宰越是蛮横，理性越是无能为力。这其实植根于远古洪荒的进化历程。当生命危在旦夕之时，靠情绪与直觉引导即刻反应和行动；若停下来深思熟虑后再采取行动，则结果很可能是死亡。情感大脑与理性大脑各以其极不相同的认知方式密切合作，和谐交织，引导我们穿越世界，走向未来。通常，情感与理性应保持平衡；情感促动理性操作并提供操作动力，理性则修正，有时则是否决情感的冲动。情感与理性毕竟是半独立的，在大脑系统中，既相互联系，又各有其不同功能。

在绝大多数场合，情感与理性颉颃精妙；思维不能不带情绪，反之亦然。然而，当激情潮涌浪高，冲垮平衡时，情感大脑便占据上风，淹没理性大脑。16 世纪的荷兰人文主义者伊拉斯谟斯（Erasmus）以调侃的口吻描述了理性与情感永远的抗衡：

> 众神之王朱庇特赋予人激情远多于理性：24∶1。他派遣了两大暴君，“愤怒”及“欲望”，与“理性”对阵。势单力薄的“理性”怎能抗衡这联合阵营。放眼芸芸众生，结果一目了然。“理性”拚命挣扎，声嘶力竭，鼓吹有关美德的老生常谈；两大暴君却不买帐，愈加嚣张跋扈。到头来连他们的天神主子都奈何不得，只好由他们去了。

大脑的成长

为更好地把握情绪压倒理性的力量何在，弄清楚情绪与理性为何如此易于对抗，有必要首先了解脑的进化历程。人类的大脑组织，即脑细胞团，重约 1.36 千克，是人类的近亲、非人灵长类动物

脑重的 3 倍左右。在数百万年的进化过程中，脑由原始向发达演化，发展出更精致完善的高级中枢。人类胚胎脑的发育大致重演了这一进化进程。

脑干(brainstem)是脑的最低级部位，环绕在脊髓顶端。任何动物，只要其神经系统的发育已超出最简单的形式，就都具有脑干。脑干调节生命的基本功能,诸如呼吸、新陈代谢等,并控制固定化反应与运动。这个部位谈不上思维或学习，而是一个预先设定的调节器，维持机体运转，作出保证生存的必需反应。这个部位在爬行类动物时代曾大显神威,至关重要。蛇‘嘶嘶’作响准备进攻,就是生动的例示。

自脑干这最原始的部位发展出了情绪中枢。经过几百万年的进化,在情绪中枢之上又发展出思维中枢,即所谓的‘新皮质”,亦即包裹覆盖在大脑球体的最外层，褶皱而沟回起伏的组织。由此可见，人脑先有情绪中枢，再慢慢发展出思维中枢，这就是思维往往难以抗衡情感之故。

情绪中最原始的是嗅觉反应，其功能由嗅叶（olfactory lobe）实现,后者是采集、分析气味的细胞组织。任何生物,无论是有营养的、有毒的,还是性对象、捕猎者或猎物,都具有随风传送的特殊气味分子。远古时代，辨别气味是保证生存的根本前提。

自嗅叶开始，古老的情绪中枢不断发展、膨大，终至环绕脑干顶端。原始的嗅觉中枢不过是薄薄几层分析气味的神经细胞，第一层采集气味并分类:可食、有毒、有性吸引力、敌人或食物等等;第二层则通过神经系统反馈信息,让机体作出反应:咬、吐、接近、逃跑或追猎。

逐渐形成的情绪中枢出现在最早的哺乳类动物身上。这些部分环绕着脑干，有点像底部被咬了一口的面包圈，脑干就嵌进这个缺口。因其形状和位置，被称为边缘(limbic)系统,这里借用了拉丁语词根‘*limbus*”，即环绕的意思。这一新的神经部位增添了脑的

情绪功能。当我们陷于狂怒、热恋或吓得要死之时，其实就是被边缘系统控制了。

最终，边缘系统演化出两大重要功能：学习与记忆。这一革命性的进步使动物在生存竞争中更聪明，面对环境变化不再自动作出固定反应，而是灵活地调整适应。若某种食物导致生病，动物下次就不再吃它。决定吃什么或不吃什么，仍主要依赖于嗅觉。此时，嗅叶与边缘系统相互作用，不仅要分辨、识别是什么气味，将其与过去经验比较，还要判断其好坏。完成这项工作的部位称嗅脑（nose brain），乃思维大脑新皮质的原始基础，边缘系统一部分。大约 1 亿年前哺乳类动物脑的发展前进了一大步。在原有的规划、理解、协调动作的两层皮质基础上，又增添了几层新皮质。正是新皮质提高了智能。

人与动物的区别就在于人脑新皮质比所有其他种属的动物都大了很多很多。新皮质是思维之所在，是接收和整合感知信息的中心，让我们对感受再加以思考，同时能感受观念、艺术、象征或想象等等。

新皮质的进化达到了极精妙的程度，使动物能够针对不同的情况调整因应方式，从而在生存竞争中占据了巨大的优势，并通过基因遗传将这神经功能代代传递下去。新皮质具有谋略、长期规划等智慧技能。此外，艺术、文明、文化都是新皮质的产物。

新皮质的优势也表现在情绪生活中。以爱为例，边缘系统产生快乐和性欲，培育性快乐激情。而新皮质与边缘系统的相互作用，使得母子亲情成为建构家庭的基础。哺育子女虽耗去人生悠悠岁月，但人却无怨无悔，人类也因此绵延不断。没有新皮质的动物就没有母爱。爬行动物刚孵化出的幼仔必须躲开父母以免遭被吞噬的厄运。只有人类因亲子之爱而有漫长的童年期，以保证大脑继续发育成熟。

沿着种系发展的阶梯，从爬虫到恒河猴再到人类，可看到新皮

质细胞的数量级增长，更有着脑功能相互作用的神经通路的几何级增长。神经通路联系的数量越多，可能的反应范围就越广。新皮质使情绪生活日益精致复杂，我们因此才能对自己的感受有所感觉。灵长类动物比其他动物有更多的新皮质-边缘系统联系，而人类的这种联系则是最多的。所以我们的情绪反应更微妙，更丰富。兔子或恒河猴的恐惧有一套典型的固定反应模式，而人脑新皮质的反应则灵活多变，打 911 电话报警求救也算是一招吧。环境越复杂，这种灵活性越重要，况且再没有比人类社会更复杂的生存环境了。

不过即使是高级中枢也不能完全控制情绪生活，特别是在人生的重要关头，此时往往还是屈服于边缘系统。这是因为脑的高级中枢大都植根于边缘系统，情绪中枢在神经建构中起关键作用，与新皮质各部分千丝万缕地交织，对脑的功能，包括思维中枢起着重要影响。

第 二 章

“情绪短路”的解剖学

以理性为重的人，生活是喜剧；依赖感觉冲动，生活则可能变为悲剧。

霍勒斯·沃波尔

1963年8月的一个下午，天气酷热，马丁·路德·金领导了和平进军华盛顿，并发表了著名演说“我有一个梦”。就在这天，理查德·罗布尔斯（因沉溺毒品而入室行窃达百次，被判刑3年）刚被假释，又决定重抄旧业，再干一手。事后，他说当初确实想改邪归正，但女友和3岁女儿正生活无着。

他闯入的公寓里住着两个年青女子，供职《新闻周刊》的21岁的贾尼丝·怀利和23岁的小学教师埃米莉·霍弗特。罗布尔斯挑选这套纽约上东区的时髦公寓下手，是因为他以为屋里不会有人。没想到怀利正好在家。罗布尔斯持刀把她捆了起来。待他正要离去之时，碰上回家来的霍弗特，罗布尔斯也把她绑了起来。

多年后罗布尔斯说出，他正捆霍弗特时，旁边的贾尼丝·怀利警告他难逃法网：她记住了他的长相，会协助警察将他捉拿归案。罗布尔斯本想干完这最后一票就洗手上岸，一听此言立刻惊慌失措，完全失去控制。惊恐之下他抓起汽水瓶把两个姑娘击昏。极度的恐惧演变成狂怒，他用餐刀乱刺乱戳她们致死。25年后回首往事，罗布尔斯痛悔不已，“当时我简直发疯了，我的脑袋都要炸开

了！”

为这几分钟的失控，罗布尔斯得后悔一辈子。直到 30 多年后的今天，他还囚禁在监狱里。此即轰动一时的“谋杀职业女性案”。

类似的情绪爆发即所谓神经系统‘短路”。研究揭示，此刻边缘系统发出紧急通知，呼吁脑的所有组织紧急动员。“短路”的一瞬间，新皮质思维中枢还没来得及了解发生了什么事，更别说权衡利弊了。神经系统“短路”而失控的最大特征是事后完全不知道自己当时到底出了什么事。

这类情绪失控并非都会导致上述凶残罪行。生活中确实常常发生这样的情绪短路，只不过不是那么具有毁灭性，但其爆发的强度不一定就较弱。想想你是否有过“失态”：对妻子儿女大发雷霆，或对某位汽车司机咆哮不已，而过后想来，其实大可不必。这大多也是一种情绪短路，是边缘系统的杏仁核（amyglada）控制了神经系统。

并非所有的情绪短路都是令人不快的。当一个笑话令你捧腹大笑时，爆发的笑声也是一种冲动反应。这是狂喜时刻的一例：速滑选手丹·詹森曾好几次与奥运金牌擦肩而过，他发誓要为濒危的姐姐夺得金牌，最后终于在挪威 1994 冬季奥运会上赢得 1000 米金牌，其妻狂喜过度，被急送比赛场边抢救。

激情之源

人脑杏仁核是形似杏仁的神经细胞核团，位于边缘系统圈的底部，脑干的上端。它共有两个，分列脑的两侧。人脑杏仁核比所有其他灵长类动物的都大。

进化过程中，海马回（hippocampus）结构与杏仁核是原始嗅脑的两核心，之后演化出旧皮质及新皮质。现代人脑的这些边缘结构主要承担了学习和记忆的功能，杏仁核则专司情绪事务。若将杏

仁核与脑的联系割裂，其后果是完全不能评估事物的情感意义，此情形被称为“情感盲”(affective blindness)。

无情绪评估，就无法把握环境刺激。一年轻人，因严重癫痫而采用外科手术切除了杏仁核。其后，他变得对人毫无兴趣，宁可离群索居。虽然他具备完好的会话能力，但却不再认识亲朋好友，甚至连母亲都认不出来了。亲人对其冷漠痛苦不堪，他却仍是麻木不仁。失去杏仁核，就失去了对情感的辨认，也失去了对情绪的任何感受。杏仁核好像是情绪记忆及其存在意义的宝库，没有了杏仁核，对个人而言，生命便被剥夺了意义。

杏仁核不仅与各种情绪相关，所有的激情、狂怒等情感爆发也依赖于此。动物被切除或割裂了杏仁核,就不会恐惧、发怒,没有了竞争或合作的驱动力，对在同类群体中的地位毫无感受，陷于情绪缺失或迟钝。人类特有的一种情感标志流泪，是杏仁核及邻近的扣带回(cingulate gyrus)结构所激发的。拥抱、抚摸或任何安慰则能纾缓这同一区域，制止哭泣。没有了杏仁核，就没有了抚慰悲哀的眼泪。

纽约大学神经科学中心神经学专家约瑟夫·勒杜(Joseph LeDoux)第一个发现了杏仁核在情绪中枢的关键作用。勒杜属于新一代神经科学家，革新了研究手段和技术方法，以前所未有的精确性图示了大脑的工作，把前一代科学家认为是不可知的神秘大脑展示于人。他发现的情绪中枢联结网络推翻了有关边缘系统的传统观念，突出了杏仁核在情绪反应中的关键作用，同时也对边缘系统其他部位的功能重新定位。

勒杜的研究揭示了当我们的新皮质思维中枢尚未作出决策时，杏仁核有可能越俎代庖，支配着我们的行为反应。杏仁核的功能及其与新皮质的相互作用乃情感智商的核心。

神经警报网

最能促使我们重视精神生活中情绪力量的，往往是那些突发冲动事后又悔之不迭的时刻。我们事后常常会反躬自问：为什么我们就如此轻易地丧失了理性？举一个例子。一个姑娘开车两小时赶到波士顿与男友约会。共进午餐时，男友送她一件从西班牙带回的罕见艺术品，这是她好几个月来一直渴求的。但她的满腔喜悦顷刻间灰飞烟灭：男友告之今天不能陪她玩，也不能去看她早就想看的电影,因为要回去练垒球。她眼泪涌了上来,转身就走,气愤伤心之极，一甩手把那件艺术品扔进了垃圾筒。几个月后，回想这件事，她并不后悔赌气跑开，而是心疼那件艺术品。

正是在这种冲动情绪压倒理智的时刻，杏仁核的关键作用体现了出来。接收感知发来的信息，杏仁核扫描过往经验，严防任何麻烦。杏仁核置身于我们精神生活中，充当心理前哨，出于心底最原始的警戒,对每一个环境刺激、每一个知觉,一律盘查:“这是我所讨厌的吗？这会给我带来伤害吗？这是我所害怕的吗？”

假如回答是肯定的，杏仁核即刻反应，拉响神经警报网，通知脑的所有部门：有敌情！杏仁核是脑结构的警报部门，就像保安公司,全天候值班,一旦有险,立即报警,通知消防、警察或左邻右舍。

当‘恐惧’警报拉响后,在紧急通知大脑各部门的同时,杏仁核促使机体分泌“战斗或逃跑”所需的激素，调动行动中枢，激活心血管系统、肌肉以及内脏等；杏仁核的另一通道指示紧急分泌去甲肾上腺素，提高脑主要部位的反应性，处于警戒状态，使感觉更惊醒 另外,杏仁核还通知脑干,使面部出现恐惧害怕表情,凝固无关肌肉动作，加速心跳，提高血压，减缓呼吸；密切注视引发恐惧之源，调控肌肉随时作出相应反应；搜寻皮质记忆系统，提取与眼前危机相关的经验作优先考虑的重要参照。

杏仁核调动了整个大脑，上述种种变化不过是指挥千军万马协同作战的部分部署(详细说明参见“附录三”)。杏仁核凭借庞大的神经联结网络，在情绪危机之时篡权独揽，架空了理智中枢。

情 绪 前 哨

一个朋友讲到他在英国度假时的一件奇事。那天他在运河边的小餐馆用过午餐，沿着河边的石梯散步。突然，他发现一个小女孩死死盯着水面，惊恐使之脸都扭歪了。不假思索，他纵身跳进河里，西服、领带都顾不上了。到水中他才发现，原来是个刚学走路的小孩落水，怪不得那小姑娘吓呆了。当然，他救起了小孩。他怎么会想都不想就往水里跳呢？答案就出在杏仁核。

过去 10 年来，勒杜有关情绪的研究已被社会广泛接受，其研究中最重要的成果就是发现了杏仁核在大脑整体结构中作为情绪前哨，占据优势，有能力造成大脑神经中枢“短路”。他的研究证实，眼、耳等感觉通道传送的信息首先进入丘脑(thalamus)，经突触到达杏仁核；另一条通路是经丘脑，信息沿主干道进入新皮质。新皮质经若干不同水平的通路聚合信息，充分领悟之后发出精致的特定反应。杏仁核借信息通道分支就可能抢在新皮质之前作出反应。

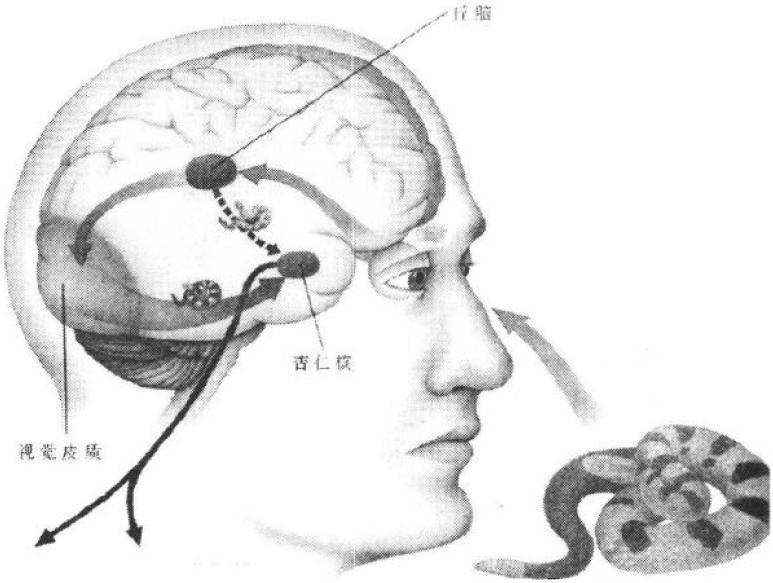
勒杜研究的革命性意义在于首先发现了情绪的神经通路在新皮质之外。人类最原始最强烈的情绪取捷径直达杏仁核，这路径足以解释为什么情绪会战胜理智。神经科学家通常认为眼、耳等感官传送信息到丘脑，从丘脑再到新皮质的相应感觉皮质区，在此我们所感知对象的信息被加工整合。经此处理，被感知的对象才能被识别，才具有意义。新皮质将信息传送至边缘系统，边缘系统作出适当反应再经脑反馈到机体各部分。一般情况确实如此。但勒杜发现，在通往皮质的大神经通路之外，还有一束小的神经元直接从丘脑通向杏仁核。这条小而短的神经“胡同”使杏仁核可直接获取感

觉输入并赶在新皮质完成感觉登记前抢先作出反应。这一发现彻底推翻了认为杏仁核必须依赖新皮质的信息以形成情绪反应的传统观念。即使在杏仁核和新皮质之间开通一个平行的反射回路，杏仁核也能通过紧急通道激发情绪反应。杏仁核可激起我们直接诉诸行动，但稍缓一步，新皮质获得了更多信息，就可提供更精确的行动方案。

勒杜以动物实验研究恐惧。实验中，他把大鼠的听觉皮质区毁损，以声音刺激配合电击。虽然大鼠新皮质已不能再登记这种音调信号，但仍能很快学会害怕这种音调信号。这是由于声波从耳经丘脑到达杏仁核，略过了所有高级通路。简言之，大鼠没有高级皮质区的参与仍学会了情绪反应：是杏仁核单独感知、记忆并指挥了恐惧反应。

勒杜强调，就解剖而言，情绪系统可于新皮质之外独立反应。某些情绪反应、情绪记忆的形成可不需意识、认知的参与。因为从丘脑到杏仁核的捷径完全绕过了新皮质，杏仁核可储存记忆并促使我们还不知所以就已作出反应。因而，借这旁门左道杏仁核可储存一些我们完全不曾有意识觉察到的情绪印象或情绪记忆。杏仁核拥有地下洞穴似的隐藏记忆仓这一事实可解释这项实验：在被试者眼前闪现一些不规则的几何图形，闪现速度之快使人根本不可能在意识层面看清任何东西，然而令人惊奇的是被试者却表现出偏爱其中的某些特别图形。

研究显示，在感知事物的最初千分之几秒，脑不仅无意识地理解了这是什么,还已决定了是否喜欢。表明‘认知无意识’既能识别所看到的事物,又能对其进行评价。可见,情绪自有头脑,可拥有独立于理智中枢之外的观点。



心率加快，血压升高，大肌肉迅速准备行动

战斗或逃跑反应

视觉信号经视网膜到达丘脑，在此被转换成脑的信号语言。绝大多数信息到达视觉皮质，在此经分析、评估，指示作出适应反应。若作情绪反应，信号传至杏仁核，以激活情绪中枢。但有一小部分信息从丘脑更快地直接进入杏仁核，导致先一步（可能不太准确）的反应。据此，杏仁核可在皮质中枢充分理解情势前激发情绪反应。

情绪记忆专家

无意识观点乃情绪记忆，储存在杏仁核中。勒杜及其同事们的研究认为，过去一直被视为边缘系统核心部位的海马回，其主要功能并非是情绪反应，而是登记与弄清知觉模式的认知功能。借助于情绪意义，海马回的输入提供了鲜明的记忆背景，识别事物的不同意味，比如是在自家后院还是在动物园看到熊。

海马回保存的是枯燥的事实，杏仁核则为之存储了伴随事实的情绪风味。比如，我们试图在双车道的公路上超车，没想到一头撞上迎面来车。海马回会记住事故的所有细节，诸如我们行驶的是哪一车道、同车人、对面来车什么样等等。杏仁核却会在以后我们又打算超车的类似情况下涌起一阵焦虑。用勒杜的说法是：海马回认出了谁是你表妹，但杏仁核提醒，其实你并不喜欢她。

大脑采用极简单但也很巧妙的方法使情绪记忆深深扎根：生命遭受威胁的危急关头，正是神经生化警戒系统启动机体做好战斗或逃跑的反应准备之时，同时在记忆中烙下鲜明的印记。应激之下(处于焦虑、狂喜或极度兴奋时也是如此),脑发出的神经指令直达肾顶部的肾上腺，激活肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌，给机体充填能量，提高战斗力。此类激素通过迷走神经激活接受器，迷走神经传输脑的指令以调节心率，同时被肾上腺素和去甲肾上腺素引发反馈回大脑。上述信息主要传送到杏仁核，激活其中的神经元以通知其他部位强化正发生事件的记忆。

当情绪唤起带有某种特别的力量时，杏仁核最倾向于把这样的时刻印在记忆里。所以,初次约会之地,或听到‘挑战者’号航天飞机爆炸时我们正在做的事会天长地久地留在我们心上。杏仁核的唤起越是强烈，印记越是深刻；我们一生中最惊慌，最毛骨悚然的体验最是没齿难忘。这意味着，大脑有两套记忆系统，一套记普

通事物，一套记忆有情绪意义的事物。情绪记忆的这套特殊系统具有卓越的进化意义，确保动物格外生动地记下最有威胁性或最想得到的事物。但在现代人的生活中，情绪记忆却可能导致错误。

不合时宜的神经警报

这一神经警报系统存在的最大弊端在于，面对人类所处的高速变化的社会环境，有时杏仁核发出的紧急警报却不合时宜。杏仁核乃情绪记忆之仓，执行经验扫描，将眼前事件与过往经历对照比较。其比较方法是联想性的：若目前情境的某关键因素类似于以往(可称之为“匹配”),便等不及充分确证,即刻行动。该神经回路的粗率就在于此。这套系统蛮横地逼使我们挖出记忆中的陈规老套去应对现实。早年习得的思维、情感、反应等,哪怕有一点点与现实情境相似，已足以触响杏仁核的警报。

某护士战时入伍，那些残肢断臂、血肉模糊的伤兵给她留下了创伤性记忆。多年后的一天，家里的一股恶臭突然使她心里涌起恐惧和厌恶，变得惊慌失措，不能自已。原来是婴儿湿尿布错塞进衣橱发臭，从而触发了当年战地医院的反应。只要有一丁点与曾经经历过的危险相近，杏仁核就会发出敌情警报。讨厌的是，与激发危机的情绪记忆本是陈年往事一样，引发的反应也是时过境迁，不敷今天之用。

情绪记忆的粗疏和朦胧是因为许许多多色彩鲜明、情绪强烈的回忆都源于生命早年的孩童期，源于童年与成人世界的相互关系，尤其是诸如挨打、遭虐待或被忽视等负性痛苦经历，会深深烙印下来。而此时,大脑的其余部位,如主司客观记忆的海马回,掌管理性思维的新皮质都尚未充分发育。杏仁核与海马回联手完成记忆任务，但又独立地储存及提取各自的特有信息。对海马回提取的信息，杏仁核要评估其是否具有情感价值。杏仁核是婴儿大脑发育

最快的，刚出生时已几乎完全成熟。

童年期杏仁核的功能为精神分析理论的基本原则提供了强有力的支持。勒杜以此支持这一观点：婴儿与成人的接触体验奠定或搅乱了生命早期情绪学习的基础。以成人的眼光俯视这些早期的情绪经验,惊异其如此强烈,同时又如此难于理喻。但勒杜认为,这是今后情绪生活的蓝图，粗糙而又非语言形式地深藏在杏仁核里。早在婴儿能用词语表达自己的体验之前就已日积月累存储下来的情绪记忆，在日后生活中引发反应时，却找不到与言语思维的相匹配的原型可用。我们遭遇情绪失控的袭击，原因就在于情绪积累的生命早年，我们尚不能用语言理解环境，我们当时仍处于蒙昧迷惑之中。我们储存的是浑沌无序的情绪感受，而非以语言形式编码的记忆。

急速却又轻率的情绪

某天凌晨 3 点左右，我在睡梦中似乎觉得突然有什么巨大无比的东西砸穿天花板，落在卧室角落里，把阁楼的杂物撒得满屋都是。我一跃而起，拔腿逃出房间，以为整个天花板都要坍塌下来了。惊魂甫定,我小心探头张望,想看看险情如何。这才发现,我原以为是天花板坍塌的巨响不过是高高一堆纸盒子倒下来了，那是妻子昨天清理壁橱后堆在角落里的。不仅没什么东西从阁楼上掉下来，而且，压根儿就不存在阁楼；天花板完好无损，我自己也毫毛未伤。

若天花板真的塌下来了，半睡半醒中我能跃起而逃，确能救我一命。杏仁核在千钧一发之际，等不及新皮质完成发生事件的登记,抢先促动我们即刻行动,这就是最好的例证。眼、耳等感官经丘脑至杏仁核的信息传输紧急通道在危机时能节省时间，这可是生死攸关。但这条通道承载的信息量很小，绝大多数信息仍取道通向新皮质的主干道。借这条捷径，杏仁核只能登记一些粗疏的信号，

以敷报警之用。恰如勒杜所言：首先要意识到危险，至于危险究竟是什么，那不是最初所关心的人脑的运行以千分之一秒来计算，这条捷径因此大占优势。鼠的杏仁核可在千分之十二秒内对感知作出反应。而经丘脑至新皮质到杏仁核需双倍于此的时间。目前尚无人脑的这一数据，但大略的比率差不多。

从进化的角度看，这条捷径具有生存竞争的伟大意义，面对危险的快速反应抢先了千分之几秒。这千分之几秒却可保证人类始祖从危难中逃出生天。至今所有的哺乳类动物还保留着这一特点。不过,对现代人而言,其意义已大大减弱,仅局限于情绪危机时 然而对鸟类、鱼类、爬虫类而言,仍是存亡绝续的关键,使它们在瞬间可辨识敌情或猎物。勒杜指出，哺乳类动物的这一原始细微脑结构却是非哺乳类的最主要神经中枢，可极快地启动情绪反应。但这是一种‘ 快而不干净 ’的加工过程,反应虽快却不准确。

对一只小松鼠来说，这种不准确无关大局。只要稍有可能是来犯之敌,跳开就逃 若仿佛是可食之物,扑上去就咬。即使错了也无非是虚惊或白忙一场罢了。但就人类情绪生活而言，就可能破坏我们的人际关系。想想我们若攻击错了人，或把对方当敌人会产生什么后果。某女招待正送菜上桌 忽然失手,’哗啦啦 ”,大盘小盘全摔落地上，原来她把一满头红卷发的高大女人误认作拐走前夫的情敌。后果可想而知。这就是感受先于思维的远古情感错误。勒杜称之为‘ 前认知情绪 ”,是感知信息尚未完全集中、整合,仅凭零零星星神经信号作出的反应。有 点像‘ 歌曲竟猜 ”,刚听到几个音调便要猜出整首歌；知觉建立在最初的支离破碎的信息上。杏仁核一感受到重要的信息输入，遽下命令，等不及确认即已反应。

无怪乎我们往往难于理解情绪爆发之谜，特别是我们自身被其俘虏之时。思维中枢尚不知就里，杏仁核的反应已是怒不可遏、暴跳如雷或惊惶战栗、魂飞魄散，就因为杏仁核先于思维，独立激发了原始的情绪反应。

情绪管理员

朋友 6 岁的女儿杰西卡第一次在同学家过夜，说不清是妈妈还是女儿更不安。做妈妈的竭力不让女儿看出自己的紧张。当天半夜，妈妈的焦虑达到顶峰。正准备就寝时，电话铃突然响起。她丢下牙刷,冲向电话,心 ’咚咚 ’狂跳,满脑子想的都是杰西卡现在怎么样。

她抓起电话,脱口就喊“杰西卡 !”只听听筒那边传来一个女人的声音“呃,我想我打错了…… ”

此刻，做妈妈的恢复了镇定，换了一种礼貌而又审慎的语调，问“请问您找谁 ?”

在杏仁核启动焦虑的冲动反应时，情绪中枢的另一部分提供了更恰当正确的响应。调节杏仁核的缓冲装置似乎位于新皮质主干道的另一端，即前额后面的前额叶(prefrontal lobe) 。当人发怒或恐惧时，前额叶开始工作，主要是镇压或控制这些感受，为的是有效对付眼前情势，或通过重新评估而作出与先前完全不同的反应，就像杰西卡焦虑的妈妈接电话时的反应。脑的这一新皮质部位发出的是比情绪冲动更具分析性更适当的反应，调控杏仁核及其他边缘系统结构。

一般而言，前额叶从一开始就控制我们的情绪反应。来自丘脑的感官信息绝大部分投射到新皮质，而非杏仁核；接受信息的新皮质各区域分析所感知事物的意义，前额叶则协调信息的传输及对此信息的反应，依据一定目标规划、组织情绪及行为反应。新皮质的多层级通路系统分析信息，综合信息，并通过前额叶全面指挥协调反应。在信息加工过程中，如若要求情绪反应，前额叶与杏仁核及情绪中枢其他通路会联手行动，指挥反应。

此进程乃标准安排，要求识别情绪反应，只有情绪危机时除

外。情绪激发的瞬间，前额叶将在无数的反应可能中权衡风险与得益的比率，选出最佳方案。对动物而言，主要是决定什么时候进攻，什么时候逃跑；对人类来说，那可就复杂了，不仅是决策进攻或逃跑的适当时机,还要谋划抚慰、劝说、争取同情、退而固守、煽动负罪感、发牢骚、虚张声势、盛气凌人等等情绪反应策略。

新皮质反应慢于短路机制，因为包括了许多通路，但更审慎周全，有更多的理智加于感受。无论是因失败而悲伤，因胜利而喜悦，或因某人言行而痛心愤慨，都是新皮质的工作结果。

正像杏仁核不可或缺，缺了前额叶的参与，情绪反应大都会消失。既然不理解情绪反应的价值何在，那就不会发生情绪反应。早在 40 年代神经病学家就开始怀疑前额叶在情绪中的作用。那时，对严重精神疾病无奈之下，采取外科手术“治疗”，行前额叶切除术，不完全切除前额叶或割断前额叶皮质与脑低级中枢的联系。在缺乏有效精神病药物的当时，脑叶切断术受到欢迎，因为切断前额叶与脑的其余部位的联系后,精神病患者的情绪障碍‘去除”了。代价却是大多数患者的情绪生活从此荡然无存，因为关键的神经通路已遭毁坏。

情绪短路要求有两个条件：杏仁核的启动及新皮质的抑制未能奏效和新皮质反而为情绪危机效力，而平常新皮质的作用是保证情绪反应的平衡。情绪短路之时，理智中枢完全被情绪所淹没。前额叶管理情绪的一个有效方法是：行动之前先权衡反应，衰减杏仁核及边缘中枢其他部位传来的信息信号，就像父母要制止性急孩子的抓抢，告之先要礼貌请求或耐心等待自己想要的东西。

“关掉”负性不快情绪的按钮似乎位于左前额叶。神经心理学家研究额叶损伤患者的情绪状态，他们发现左额叶的功能之一是它犹如一个神经衡温器，调节不愉快的情绪；而右前额叶则是消极情绪如恐惧、攻击意念等的策源地，但左额叶能监管这些情绪。以一组中风患者为例，左额叶受损者易于杞人忧天、焦虑抑郁；反之，

那些右额叶受损者却“过分欢快”，连神经病学家给他们作检查也嬉嬉哈哈开玩笑，根本不在乎自己的病情如何。还有一个快乐丈夫的病例，因脑畸形而作了右前额叶部分切除术。其妻很高兴地告诉医生,手术后,丈夫的性格变得与先前迥异,不但不再动辄发火,而且更加温柔体贴。

简言之，左前额叶是神经通道上“关掉”或衰减消极情绪的枢纽，除非那些极强烈的骚动情绪排山倒海，冲垮了一切。杏仁核是情绪危机的启动器,左前额叶则是动乱情绪的‘刹车”杏仁核‘提议”，前额叶处理。前额叶边缘系统联系在人类精神生活中不仅仅发挥着微调情绪的功能，更紧要的是在人生的重大决策关头掌舵。

理智与情感的调谐

杏仁核及相关的边缘系统与新皮质的联系，是思维与情感彼此激发战争或维持和平的关键；理智与灵魂之间或烽火连天、剑拔弩张,或和平共处、协调合作,都取决于这一联系。情绪影响着理智能否有效发挥作用，或能否明智决策，甚至考虑问题是否清晰明白等，都可从这一联系通路得到解释。

情绪具有干扰思维的强大力量。神经科学家以“操作记忆”（working memory）这一术语指代人对解决问题所需事实的关注能力。这一理想特质可表现在：搜寻时巡行若干最有代表性的路径；分析推理，抓住问题的核心要素等。前额叶正是操作记忆的皮质区。然而,与边缘系统联系的通道传输来的强烈情绪,如焦虑、愤怒之类，可产生神经“静电干扰”，破坏前额叶保持操作记忆的能力。所以,当我们烦躁不安时,我们常说‘简直无法思考”。这也是为什么长期的情绪困扰可导致儿童的智能缺损，剥夺他们的学习能力。

这些缺损很轻微时，智商测试一般检查不出，只有在做专门的

神经心理学测试以及儿童经常表现出激惹冲动、烦乱不安时才会发现。在一项研究中，通过神经心理学测试，发现一组智商高于平均分但学业成绩不佳的男孩子额叶皮质功能受损。他们冲动、焦虑，总是行为混乱，惹出麻烦，说明他们前额叶控制边缘系统冲动的功能不良。这常常是导致学业失败、酒精依赖或犯罪的高危因素，尽管他们确实具有智能潜力。他们的问题不在于智力缺陷，而在于他们控制情绪冲动的能力受损。控制发怒、激情等情绪的中枢与智商测试检查的皮质区域是分离的。童年的经验锻造了这些情绪通路，因此，绝不可对人生早年的情绪体验完全不加干预，放任自流，否则将自食其果。

甚至在所谓最理性的决策过程中，情感同样也发挥影响。爱荷华大学医学院的神经病学家，安东尼奥·戴马西欧（Antonio Damasio）博士致力于研究对情绪生活有长期影响的重要因素。他特别关注前额叶杏仁核通道受损给患者造成的影响，发现他们作决策的能力严重受损，但他们的认知能力和智商一点没降低。虽然他们的智能完好，可他们在事业或个人生活中的决策却是一败涂地，哪怕连决定像约会这样的平常小事也困惑不定。

戴马西欧博士指出，因为不能获得过去习得的情绪经验，所以决策能力受损。作为思维与情感的交汇点，前额叶杏仁核通道是通向情绪记忆之仓的要津，那里储存着我们在人生旅程中习得的喜恶体验。剥夺了杏仁核的情绪记忆，无论新皮质怎么深思熟虑也不再能激发起与过去体验相关的情绪反应，一切事物都变得索然寡味、苍白冷漠。不管是过去最心爱的宠物或讨厌的敌人，现在都激不起吸引或反感之心。这些患者彻底‘忘掉’了以往的情绪经验，他们已无路可去杏仁核的记忆之仓。

基于以上研究，戴马西欧博士提出了反传统的观点，认为在理性决策中，情绪的参与必不可少；情绪指引方向，纯粹逻辑再纵横捭阖。我们今天面临的世界充满着不可知的太多选择（如退休金如

何投资,与何人结婚等等),生活教给我们的情绪经验(诸如惨败的投资教训、离婚痛苦之类），在决策过程的一开始就指引我们排列、集合所有的可能性，筛除一些，突出另一些，以便于作出最佳选择。因而，我们进行思考推断之时，不仅有思维中枢，同时也有情绪中枢参与。

由此可见，情感在推理思考中举足轻重，情绪与思维携手共舞。情绪中枢引导我们在决策时因时制宜；与理性中枢联手，或强化思维，或瓦解思维。理性中枢则是情感的行政长官，只有在情绪洪水决堤，情绪中枢如哪吒闹海，无法无天时才是除外。

在此意义上，我们具有两个大脑，两个中枢，两种不同的智慧形式 理性的或情感的。人生成功与否,取决于这两者,不仅仅是智商（IQ），还有情感智商(EQ)与之并驾齐驱。事实上,只有与情感智能联袂登台，智能才能淋漓尽致地发挥。人类的精神生活中，边缘系统、新皮质、杏仁核及前额叶既相对独立,又彼此互补 和衷共济、守望相助 其协调合作的优劣,既决定了智能,也决定了情感智能的高下。情感与理性相互对峙的传统观念到此可以休矣。我们不能再遵从伊拉斯谟斯的教导，非要把情绪排除，只剩下干瘪的理性；明智的做法应在两者间保持聪明的平衡。传统的理想范式想使理智彻底摆脱情绪的拖累，现代新范式则力图使灵魂和头脑和谐共处。要想在我们的生活中保持这两者的和谐，首先应更准确地理解和学习运用情感智能。

第 二 部 分

情感智商的意涵

第 三 章

智 人 的 愚 行

最近有一条佛罗里达州珊瑚泉中学物理教师戴维·波罗格卢托被自己的尖子学生刺伤的消息。一般的报道是这样的：

贾森是该校高二年级优等生，一心要学医，而且一般的医学院根本不在他的眼里，他想的只是哈佛。但在一次物理测验中，物理老师只给他打了 80 分。贾森认为这个 B 等分数将会断送自己的前程，于是拿起一把餐刀就去了学校。在实验室里，他与老师发生争执，将后者锁骨刺伤，贾森随后被制服。

在参考了由四名心理学家和精神病学家所组成的专家组的鉴定意见后，法官裁定：贾森当时处于暂时性精神错乱状态，不负刑事责任。贾森声称，这个分数使他想自杀，他去找老师是想告诉他，自己为什么自杀。但物理老师则认为，贾森对这个 B 等分数耿耿于怀，是蓄意报复杀人。

贾森后来转学至一所私立学校，两年后以最优秀分数毕业。常规课程他得的都是 A 等，平均绩点达 4.0。同时，贾森还修读了足够的高级课程，绩点升到 4.614，超过 A+。尽管贾森以最高荣誉毕业，但他的前物理老师却不以为然，对贾森从未向自己赔礼道歉，不对那次事件负责而不满。

如此一个聪明学生怎会如此不理智？不仅仅是不理智，简直是彻头彻尾的愚蠢！答案其实很简单：学业优秀与情绪控制甚少相关。顶尖聪明人被激情与冲动的狂风巨浪打翻人生航船，高智商

(IQ）者在个人生活中一筹莫展的事例并不少见。

这已是心理学的公开秘密：IQ 测试、SAT 学习能力倾向测验等等，尽管现在颇为流行，其实很难预测人生的成功与否。但不可否认，就总体而言，IQ 与人生境况确有关系：低 IQ 者大多一辈子干体力活，而高 IQ 者多收入丰厚，虽然不能一概而论。

不过，若以 IQ 预测未来成就，例外大大多于一般。IQ 至多只能解释成功因素的 20%，其余 80%则归于其他因素。有观察家指出："我们在社会阶梯上的最终位置，绝大多数取决于非 IQ 因素，如生活阶层、机遇等。"

甚至理查德·赫恩斯坦（Richard Herrnstein）和查尔斯·默里（Charles Murray）——《钟形曲线》(The Bell Curve)的作者（此书因极力强调 IQ 而引起争议）——也承认："若一个新手在 SAT 学习能力倾向测验的数学项上得分仅 500，那么他不宜以当数学家为自己的人生目标但这并不影响他追求经商、当参议员或成为百万富翁的人生之梦……与人生的其他因素相比较，测验分数与成功的关系微乎其微。"

我所关注的就是这些"其他因素"中的关键因素：情感智商——自我激励、百折不挠、控制冲动、延迟享受、调适情绪、不让焦虑烦恼干扰理性思维；善解人意、充满希望。IQ 已有近百年的历史，研究了成千上万的人，但情感智商却是一个很新的概念，尚未有人能确切地断定它的差异将如何影响人生历程。不过，现有的资料证实了其强有力的作用，某些时候甚至比 IQ 更重要。有人认为 IQ 是不可改变的，经验或教育对它的作用都不大，但我将在第五部分说明，只要下决心，对人生至关重要的情感智能完全能够从童年时学得和提高。

情感智商与命运

至今我还记得当年读爱墨斯特学院时的一个同班同学。他入学时在进行 SAT 学习能力倾向测验和其他测试时，他得了 5 个 800 分的高分。只可惜聪明过人的他,进校后成天闲逛、旷课、睡懒觉，结果花了整整 10 年功夫才拿到学位。

那些学历、机遇、潜力大致差不多的人为什么命运迥异？这很难用 IQ 来解释。在一项对 40 年代 95 名哈佛毕业生（当时上长春藤学院的学生的 IQ 分布比今天的学生更分散，即比今天的差异更大）直到中年的追踪研究中发现，那些大学里考试成绩最高者，相对于成绩低一些的，在以后的收入、成就、行业地位等方面并不一定有更大的成功。他们在生活满意度、友情、家庭以及爱情上也不见得更理想。

同时研究的对照组中 450 个被试者来自距哈佛几个街区，当时是马萨诸塞州萨默维尔市有名的“肮脏贫民窟”的移民家庭，其中 2/3 靠社会救济。这一组里有 1/3 的人 IQ 低于 90。同样，IQ 与他们今后的工作或人生也无甚相关。比如，IQ 低于 80 的人中有 7%失业达 10 年甚至更长，而 IQ 高于 100 的人里面也有 7%的人同此命运。在 47 岁的年龄,IQ 与社会经济地位确实有所相关。但对儿童来说，应付挫折、控制情绪、与人相处的能力对未来人生的影响更为重大。另一项追踪研究的对象是 81 名伊利诺斯州 1981 届的第一第二名优秀高中毕业生。他们学业自是一流，进入大学后仍是佼佼者,但到接近 30 岁时,却只达到成功的平均水平左右。中学毕业 10 年后,只有 1/4 的人处于自己所在专业领域的同龄人中的最高地位，其余大多数人则远非理想。

追踪这些优秀学生的研究者之一，波士顿大学教育学教授卡伦·阿诺德（Karen Arnold）解释说：“我想他们属于‘尽职者’这一

类型，即懂得如何在现有的教育体系中取得成功。不过优秀生也需和我们大家一样努力。知道某人是毕业生致辞代表，你可确知他或她的学业成绩出类拔萃，但你却无从得知他们应对今后人生沉浮、世事兴衰的能力如何。”

这就是问题所在：学业优良却并不能为人生的机遇或激流险滩提供准备。明明高 IQ 却不能保证成功、发达或人生幸福。我们的学校和传统教育只看重学业能力，而忽视了情感智商的一系列特质（有些甚至可称为人格特质）——殊不知正是这些特质极大地主宰了我们的个人命运。情感生活也像数学或阅读一样，要求特有的能力，操作的技能是有高有低的。为什么有的人生活和事业一帆风顺,而另一些人虽有同等的智力,却运交华盖,处处碰壁,这就是情感智商高低的不同结果。情感潜能可说是一种“中介能力”,决定了我们怎样才能充分而又完美地发挥我们所拥有的各种能力，包括我们的天赋智力。

人生的成功可谓“条条大路通罗马”,各个领域,各种能力都有用武之地。在我们这个日益重视知识的社会，技术技能自然是不可少的。有个小孩子们讲的笑话说:“一个笨蛋 15 年后会变为什么？”答曰“老板”。也就是说,即便是笨蛋,只要其情感智商略占上风,在职业领域就不会一败涂地（第三部分将继续阐述这一点）。大量资料显示，情感智商高者，即能清醒了解并把握自己的情感，敏锐感受并有效反馈他人情绪变化的人，在生活的各个层面，无论在爱情、亲情，甚或在领悟组织机构中主宰个人沉浮的不成文游戏规则等方方面面，都占尽优势。情感智能充分发展的人，其生活更有效率,更易获得满足,更能运用自己的智能获取丰硕的成果。反之,不能驾驭自己情感的人，内心的激烈冲突削弱了他们本应集中于工作的理性思考的能力。

另 一 种 智 能

乍一看，4 岁的朱迪在那些叽叽喳喳挤作一团的小孩子中极不引人注目，就像被人遗忘的墙角小花。她从不是游戏圈子里的核心人物，至多呆在边上观看。其实，小小的朱迪是她那幼儿园班级里社会关系的敏锐观察家。在洞察他人情绪起伏变化上，她远远超过同龄的小伙伴。

朱迪的这一才能在作一种课堂游戏时才被老师发现。游戏用的是模拟朱迪班级的玩具模型，其中的小人头上贴有老师和孩子们的照片。游戏要求每个孩子指出班级里其他小朋友最喜欢的艺术角、积木角等等，还要求指出谁跟谁是最愿意在一起玩的好朋友——这其实是一种社会观察力的测试。结果全班小伙伴中，朱迪完成得最为出色。

这个游戏证明，在朱迪心中有她自己班级的社交网络图，这种社会认知能力在一个 4 岁孩子身上是罕见的。这种技能将使朱迪今后在某些与社交技能有关的领域（如销售、管理乃至外交等领域）中大显身手。

朱迪的社会才干能这么早被发现，得归功于她的学校。位于塔夫兹大学校园内的埃里奥特-皮尔逊学前班正进行一个“广谱智能”实验，朱迪的班级开设了多元扩展的课程，旨在培养广阔的多种类型的智能。该研究认为，人类的智能远不止所谓的 3R ,即传统的三艺(读、写、算),或局限于学校教育长期以来专注的词汇 数字技能的狭窄范围里。像朱迪这样的社会认知才能就是教育所应当特别加以培育的，绝不该忽略甚至压制其发展。学校教育应当成为生活的教育，鼓励儿童全面、充分地发展未来人生成功所必需、多元和多种类型的能力。哈佛教育学院心理学家霍华德·加德纳(Howard Gardner)领导了该研究。这位热情的幻想家强调“时代

拓展了我们有关能力范围的观念。对儿童的发展，教育所能作的唯一重要贡献就是帮助他们朝最适合发挥自己才能的领域努力，使他们在此领域富于竞争力并获得成功。但目前我们的教育完全没有看到这一点，而是把每一个人都置于将来当大学教授的培养模子中去，也以此逼仄的成功标准去评估每一个人。我们应把精力更多地用于帮助儿童确认、表现自己的才能和天赋，并着意去培养，而非仅仅给他们打等级。成功之路成千上万，有助于成功的能力同样也千差万别,许许多多。”

加德纳最早指出了我们关于智力的传统观念的狭隘。斯坦福大学心理学家刘易斯·特曼（Lewis Terman）首先研制出纸笔形式的 IQ 测验，这种方法在第一次世界大战期间曾大规模地测试过二百多万美国人，此后 IQ 测试便风行全世界。加德纳称之为“IQ 思维模式”：你是否聪明,与生俱来,后天无能为力。IQ 测试告诉你的就是这一点。进大学的 SAT 测试基于同样的观念，以为所测的单一学习倾向能力能决定人的未来。这种思维模式渗透了我们的社会。”加德纳在 1983 年出版的著作《心智的结构》中,态度鲜明地驳斥了这种 IQ 观念，引起广泛反响。他指出，决定人生成功的并不仅仅只有一种智能，只由单一成分构成，而是至少包含 7 种主要类别的广谱智能。除了两种标准的学业能力，即语言与数理逻辑外,其他还有空间认知能力,艺术家和建筑师所必需运动才华，玛莎·格蕾厄姆或魔术师约翰逊所表现出来的优雅与灵活；音乐天赋，莫扎特或马友友所具备的素质。最后两种则是加德纳称为“个人智能”的同体两面：一面是人际关系技能,如心理治疗大师卡尔·罗杰斯或世界级领袖人物马丁·路德·金展示的；另一面则是所谓“内心的”自我审视能力,虽不能如天才弗洛伊德,但却是必需的一种自我反省能力，能把握自己内心的真实情感、自我调谐、获取内在的满足。

加德纳智能观的操作性概念就是多元化，它抛弃了传统 IQ

概念的单一性和一成不变性。那种狭隘的 IQ 观念通过建于其上的重重考试、测验，在现代人的受教育过程中，暴虐专制地决定我们的未来：因 IQ 分数，你将分流入职业技术学校或是挤进读大学的行列，甚至读什么样的大学也以此而定；全然不考虑 IQ 之外真正影响人生的多种多样的智能与技能。

加德纳承认，将智能划分为 7 类也是人为的，人类智能的多元化及丰富多采远不能就此简单分类。加德纳及其同僚把这 7 类再划分为 20 种。比如，人际关系能力就又分作 4 种：领导能力，发展人际关系及保持友情的能力，化解冲突的能力，以及善于分析社会关系的能力，如小朱迪所表现出来的。

智能的这一全方位、多元化的观念比传统 IQ 更能代表儿童未来成功所需的能力与潜力。对“广谱智能”实验班的学生用标准的斯坦福-比奈智力量表及加德纳的多元智能量表进行测试，结果两种测试分数之间没有明显相关。5 个 IQ 分数顶尖的孩子(125 至 133 分)在多元智能量表 10 项上的得分却差异很大。这 5 个以 IQ 标准看来是“最聪明”的孩子，一个在 10 项中的 3 项上得高分，另 3 个有两项，还有一个只有一项。而且这些高分项目都很分散：有 4 个长于音乐一个视觉艺术突出，一个社会认知不错，一个逻辑是强项，还有两个擅长语言。这 5 个高 IQ 孩子在运动、数字、机械方面都不理想，其中两个的运动和数字可说是弱项。

加德纳的结论是，斯坦福-比奈智力量表无法测出儿童在多元智能活动中不同项目上的成功表现。反之，多元智能量表可使家长和教师清楚地看到儿童自发的兴趣产生于哪个方面，从而引导他们将其发展成强烈的爱好，也许今后他们能在此领域取得辉煌成就。

加德纳仍在推进多元智能的研究。其理论问世 10 年后，他对个人智能作了一个简略总结：

> 人际关系技能是指理解他人的能力：理解他人的动机、工作方式和方法以及怎样与他人合作等。成功的销售商、政治家、教师、临床医师、宗教领袖等，都需要具备高水平的人际关系技能。自我内在审视能力……则是一种转向内在自我的相关能力。这种能力可通过自我反省形成一个准确真实的自我模式，依此模式进行有效的人生操作，调谐内在与外在世界。

在另一篇文章中，加德纳强调人际关系智能的核心是“能洞察、辨析他人的情绪、气质、动机以及欲望等，并能对此作出恰当反应”。自我审视能力，是自我了解的关键，包括“了解自我内在的情感，有能力辨析这些感受并以此引导自己的行为”。

“斯波克”与“戴塔”：认知不足以应对之时

关于情感的功能，加德纳在其个人智能概念中曾粗略地提及，但未作深入论述。也许正如他自己所说，其研究受到认知科学的强烈影响。其智能观念特别强调认知：认识自我及他人的动机，了解工作方法和习惯，以此认识指导自己的生活，以及自己与他人关系等。然而，正如在运动领域，运动天赋的展示是非言语的，情感领域也远远超出了语言和认知范围。在加德纳个人智能概念的阐释中，对情感功能及管理情感的能力确实给予了重视；但无论是加德纳还是其同僚都没有对这些智能概念中的情绪功能和作用展开细致深入的探索，专注的仍是有关情绪的认知方面。这一专注的倾斜，尽管不是有意的，却留下了无垠的情感之海——使我们人类的内在世界及其与外在环境的关系如此错综复杂，如此充满诱惑又如此困惑难解的情绪世界——等待我们去探险。尚未探测的还有，情感中是否有智能？能否把智能带进情感？这都期待着答案。

加德纳对个人智能中认知成分的强调反映出心理学的时代精神左右着他的理论。在情绪领域．心理学高度乃至过度重视认知，实则源于其曲曲折折的发展史。本世纪中叶，学院派心理学是斯金纳行为主义模式的一统天下。行为主义认为行为是可从外在客观观察到的，能以科学的准确性加以研究的。行为主义者把人类的内在生活，包括情感，统统排斥在科学研究之外。

20 世纪 60 年代末，“认知革命”使心理科学转而关注大脑如何登记、存储信息以及智能的本质之类问题。情感仍未被包容在内。传统的智慧在认知科学中不过是冷静的、不动声色的事实加工过程罢了。《星际旅行》中的‘斯波克’先生就是这种超理性的原型——由不受情绪“污染”的、冷冰冰的信息字节组成——意味着智能中容不下情感，情绪只会搅浑我们对精神活动的理解。

持这种观点的认知科学家把计算机的操作模式比拟为人脑的活动,但却忘了人脑的‘湿件’在不停地被凌乱的、脉冲的神经化学“泥浆”搅动着,与清洁、有序的电脑硅片是不可相提并论的。认知科学家信息加工的主流模式不承认情绪既可引导也可摧毁理性。从这一角度看，认知模式是使心灵枯萎的观点，根本无法解释情绪使智能神采奕奕的‘狂飙运动”。为坚持这一观点,认知科学家甚至无视他们自己在个人希望与恐惧、婚姻摩擦、同行相妒等问题上一再遭受的情绪浪潮的冲击。恰是这些情绪和感受，赋予了生活色、香、味,给人生以激励,并时时刻刻、确确实实(强度高高低低)地影响着信息加工过程。

精神生活应当不受情绪影响这一偏见主宰了近 80 年来的智力研究，现逐渐有了变化。心理学开始认识到思维中情感的基本功能。正像《星际旅行》中的硅晶片机器人“斯波克”,到第二代时变成了数据机器人“戴塔”，心理学开始重视情感在精神生活中的力量与效能，当然也包括其危险性“戴塔”大吃一惊（更吃惊的是它自己感觉到了自己竟然也会吃惊！），自己冷静的逻辑不能给“人类

的”问题带来正确的解答。人性恰恰就在人类的感情之中体现出来。“戴塔”苦苦地追寻感情，力图弄清究竟丢失了什么最重要的。他渴望友情、忠贞等等，但就像《绿野仙踪》里的锡人一样，“戴塔”缺少一颗人类的有血有肉的心。“戴塔”会弹琴、写诗，技巧臻于完美，但缺了奔放热烈的人类感情，就无法感受到艺术的激情。“戴塔”向往、渴慕的恰是人类心灵的崇高价值：忠诚、希望、奉献、爱情；然而在冷漠无情的认知理论中，它们全然被挤了出去。没有了情感的丰富多采，人类的精神世界不就只剩下一片冷寂荒漠了吗？

我曾就加德纳强调情绪的思维方面，或称之为超认知，却没有强调情绪自身这点请教于他，他承认偏重于以认知方式看待智能。但是，他说：“我最初探讨个人智能时，其实讲的就是情绪，特别是自我反省能力，这是情绪上自我调适的重要成分；而且人际关系能力中必不可少从自我内在获得的信息。但在实践发展过程中，多元智能理论逐渐偏向于超认知，即对自己心理加工过程的觉知，而未包容整个情感能力。”

不过，加德纳并非不知情绪与人际关系能力在人生的波谲云诡中的重要功能。他指出：“不少 IQ 为 160 的人为 IQ 只有 100 的人打工，只因为后者的自我反省能力高于前者。在日常生活中，再没有比人际关系能力更加重要的了。否则，你连结婚配偶也会找错，或找错了工作，诸如此类。我们必需在学校中训练儿童的人际关系技能。”

情绪可能聪明吗？

要想彻底了解人际关系智能的训练，有必要熟悉继加德纳之后的一些理论。最引人注目的有耶鲁大学心理学家彼得·萨洛维（Peter Salovey），他详细描述了智能与情感结合的方式。其实这一努力也不新鲜，多少年来，哪怕是最偏激的智商理论也不时想使情

感结合进智能之中,而不愿‘情绪’与‘智力’成为天生抵触对立的术语。著名心理学家桑戴克(E. L. Thorndike ,其理论影响造成了IQ 观念在 20 和 30 年代的深入普及),在《哈泼斯》上发表的一篇文章中,提到了情感智能的一个方面,即‘社会智能”,一种理解他人并能“对人际关系作出明智反应”的能力,认为这本身就是人的智力的一个因素。另有一些愤世嫉俗的心理学家则干脆认为所谓社会技能,不过是操纵他人的伎俩——不顾他人意愿而利用他人以达到自己目的的手段。不过 IQ 理论并未接受社会智能的这些观点,直到 1960 年,论述智力的一本影响颇大的教科书还断然宣称社会智能的概念‘毫无意义”。

单就我们的直觉和常识而言,不可能不考虑人际关系智能。另一位耶鲁心理学家罗伯特·斯滕伯格(Robert Sternberg),曾要求人们描述‘聪明人”,结果发现,处理人际关系的技能是其最主要的特征。大量系统的研究使斯滕伯格又回到了桑戴克的结论:社会技能截然有别于学术能力,但却可以决定个人现实生活的成败。这类操作性的技能在职业领域受到高度重视。比如,敏锐捕捉非言语信息的能力关系着管理的成效。

近年来,得出类似结论的心理学家逐渐增多,他们同意加德纳的观点:旧的 IQ 概念仅仅只包括语言和数学技能,IQ 测试的高分直接预示的只能是课堂的成绩或学术成功的可能性;当人生之路与学术领域分叉越来越远,这一预测的效能也越来越微弱。斯滕伯格、萨洛维及其同僚们,采用了更加宽泛的智能观念,力图按其对人生成功的功能,重新定义智能。如此一来,重又回到重视“个人的”或情感智商的重要功能上。

萨洛维把加德纳的人际关系技能纳入其情感智商的基本概念中,情感智商则扩展为 5 个主要方面:

1. 了解自我　自我觉知——当某种情绪刚一出现时便能察觉

——乃情感智商的核心。监控情绪时时刻刻变化的能力是自我理解与心理领悟力的基础，对此，将在第四章讨论。没有能力认识自身的真实情绪就只好听凭这些情绪的摆布。对自我的情绪有更大的把握性就能更好地指导自己的人生，更准确地决策婚姻、职业之类。

2 管理自我　调控自我的情绪，使之适时适地适度。这种能力建立在自我觉知的基础上。第五章将讨论如何自我安慰，如何有效摆脱焦虑、沮丧、激怒、烦恼等因失败而产生的消极情绪侵袭的能力。这一能力的低下将使人总是陷于痛苦情绪的漩涡中；反之，这一能力高者可从人生的挫折和失败中迅速跳出，重整旗鼓，迎头赶上。

3 自我激励　第六章将论述这一服从于某目标而调动、指挥情绪的能力。要想集中注意力、自我激励、自我把握、发挥创造性，这一能力必不可少。任何方面的成功都必需有情绪的自我控制——延迟满足,压抑冲动。能够自我激励,积极热情地投入,才能保证取得杰出的成就。具备这种能力的人，无论从事什么行业都更有效率、更富于成效。

4. 识别他人情绪　移情，是在情感的自我觉知基础上发展起来的又一种能力，是最基本的人际关系能力。第七章将追溯移情产生之源，情感“聋哑盲”的社会代价以及移情点燃利他主义的前提条件。具有移情能力的人能通过细微的社会信号，敏锐地感受到他人的需求与欲望。这一能力更能满足如照料、教育、销售或管理职业类的要求。

5. 处理人际关系　大体而言，人际关系艺术就是调控与他人的情绪反应的技巧。第八章将讨论社会胜任与不胜任，以及与之相关的技能。人际关系能力可强化一个人的受社会欢迎程度、领导权威、人际互动的效能等。擅长处理人际关系者，凭借与他人的和谐关系即可事事顺利，他们也就是所谓社会明星。

在所有这几个方面，人与人当然有很大差异。比如，有些人长于排解自身的焦虑，却拙于安慰他人的痛苦。虽然能力水平的最根本基础，毋庸讳言是神经系统，但人脑的高度可塑性，使人能够不断学习。因而，情感技能方面的小毛病完全可以得到纠正。在很大程度上，这些欠缺代表的是情绪方面的某种习性以及对此的反应模式，所以，通过正确的努力是可以得到改善的。

纯粹 IQ 型与纯粹 EQ 型

智商(IQ)与情感智商(EQ)各自独立,而非对立矛盾。我们常常把聪明与情感敏锐相提并论。智商极高但情感智商极低，或反过来，智商极低而情感智商极高的并不太多;IQ 与 EQ 的某些方面确有关联。虽有相关但又不大，再次反证这确实是独立的两大领域。

与大家熟悉的 IQ 测试不一样，到现在为止仍没有可称为“情感智商量表”的纸笔测试,也许永远也不可能有。不过,对情感智商的各个成分都有了大量的研究。比如，可通过看录象上的面部表情，说出其代表的情绪来测试移情能力。加州大学伯克利分校心理学家杰克·布洛克(Jack Block)，采用一种称为“自我恢复力”——很接近情感智能，包括了主要的社会与情感智能——的测试来区分两种理论上的纯粹类型：高 IQ 者与高 EQ 者。差异是显而易见的。高 IQ 的纯粹型（排除情感智商）简直就是知识分子的漫画像：思维领域雄才大略，人际关系浑浑噩噩。男女两性间略有差别。

高 IQ 男性更为典型——这本不奇怪——智力兴趣广泛，能力多样化 野心勃勃,富于成果;呆板固执,不为自身事物困扰 爱批评好挑剔，凌驾于人却又压抑郁闷；性与感官享乐拘束不自在，

表情淡漠,超然独立;情感贫瘠,冷若冰霜。

与之对照,高 EQ 的男性,社交兴趣浓厚,外向而快乐,不易恐惧担忧,不喜沉思默想;热情投入,敢负责任;正义正直,同情关怀,情感生活丰富深厚,适度适当;对自我、他人与社会环境感到满意。

高 IQ 纯粹型的女性,智商高自信心也高,思维表达流畅,尊重理性,智力兴趣广泛,尤重美学;内向自省,易于焦虑、反思、愧疚,难以公开显示愤怒,常常间接流露。

高 EQ 的女性,敢于坚持自己观点,表达情感直截了当,适度适当(不会突然爆发失控,过后又追悔莫及);自我评价积极肯定,有生活价值感;像男性一样外向爱交际,应激反应良好,易于结交新朋友;自我惬意满足,休闲娱乐自在,感官享受坦然。与前一类型女性相反,她们很少焦虑、内疚或沉溺于反思反省。

以上勾画当然是极端的,我们大多数人都是智商与情感智商在不同程度上的组合。不过这些描述可指导我们认识每一个方面将给人性增添那些特质。人同时具有这两者智能,认知和情感水平达到一定程度,上述画面就渐渐融合。就人性的本质特征而言,仍是情感智商更有助于我们人性的完整。

第 四 章

认 识 你 自 己

在一则古老的日本传说里，一个好斗成性的武士与一禅师辩驳天堂与地狱之意。老禅师不屑一顾“：你不过一小丑罢了，不值我费心与尔论道。”

武士恼羞成怒，拔剑而起：“你竟敢如此无礼，看我一剑刺死你。”

禅师缓缓道来“：此乃地狱也。”

如醍醐灌顶，武士惊而顿悟，纳剑入鞘，躬身合十，拜谢点化。

禅师再道“：此即天堂。”

这则故事生动地道出了陷入某种情绪之中以及开始醒悟自己被此情绪俘虏之间的关键区别。苏格拉底的名言“认识你自己”说出了情感智商的核心：当自己的情绪产生之时即能觉知。乍一看，似乎我们的情绪是显而易见的，但有意识地回想一下就会发现，自己对事物的真正感受，我们其实并未留心，或往往是过后方知。心理学家采用一个颇有些学究气的术语“超认知”来指代对思维过程本身的觉知，而‘超情感’即是对自我情感的觉知。我更倾向于‘自我觉知”一词，表示对自我内在状态的发展性注意。这是一种自我反省的觉知，观察和审视自己内心的体验，同时也包括了情感。觉知的性质同于弗洛伊德所称的“平稳盘旋的注意”，他认为从事精神分析的人都应当发展这种注意力。它把知觉中不经意流逝而过

的一切尽收眼底，关注却不加反应。某些精神分析学家称之为“旁观的自我”，这种自我觉知的能力使分析师可监控自己对患者言行的反应，同时又跟踪患者的自由联想过程。

自我觉知要求新皮质的激活，尤其是语言皮质区的参与，以确认和命名由此唤起的情绪。自我觉知作为内在注意力，既不会随情绪之波、逐情绪之流而迷失，也不会对所察觉的夸大其词或过度反应，而是保持中立，哪怕身陷情绪骚乱暴动中仍能自省，客观反映自我。作家威廉·斯蒂伦（William Styron）描写自己的重度抑郁，谈及一种感觉类似于此：“一个第二自我——幽灵似的观察家，任我痴迷沉溺，始终伴随在旁；不动声色甚至好奇地注视着我苦苦挣扎。”

自我观察发挥至极，哪怕是最热烈、最狂暴之时仍可沉着冷静地觉知激情或怒火。最低限度，也可证实其置身于这种体验之旁，乃一平行的意识流。此即“超”的意义所在：盘旋于情绪主流之上或之侧，觉察所发生的事实，但并未陷落其中甚或淹没迷失。比如，对某人恼怒不可遏，恨不得杀了他，同时，反省自我说出：“这就是我正感受的愤怒。”就觉知的神经机制而言，心理活动的这一精微转换揭示新皮质神经中枢正积极监控着情绪，这往往是想要赢得控制的第一步。情绪觉知是情绪能力的最根本基础，否则就不可能有情绪的自我控制乃至其他能力的发展。

新罕布什尔大学心理学家约翰·迈耶（John Mayer）与耶鲁大学的彼得·萨洛维合作发展了情感智商的理论。迈耶认为，自我觉知意即“既觉知到自我的情绪，又意识到自我对此情绪的看法”，是对自我内在状态的不作反应也不加评价的注意。不过，迈耶发现这种觉知也不总是宁静泰然，你会对自己说出所感知的自我情绪：“我不应当有此感觉”；“我在努力想使自己高兴起来”；而且，在极为烦恼焦躁时，脑子里一闪而过地命令自己“别去想了”，也是自我

尽管在意识到飞逝的情绪与意图去改变情绪之间有逻辑上的分野,但迈耶认为,从实践意义上讲,这两者总是如影随行 察觉到自己恶劣的情绪，就想要排除恶劣情绪。当然，察觉与试图控制情绪冲动的反应是有差异的。比如,有个孩子生气打人,大人喝止 住手！打架制止了。可这孩子仍是怒火中烧，他的想法还固着于激发愤怒的扳机上："是他偷了我的玩具!,愤慨并没有消退。自我觉知处理强烈的消极情绪更有效，认识到"我感到我正在生气发火"本身就提供了一个选择和处理的更大空间，或是约束、控制，不推波助澜，或是干脆任其宣泄。

迈耶发现人们注意和处理自己情绪的风格各异，可分为：

- 自我觉知型　自己的情绪一出现便能察觉，因而其情绪生活精致复杂，对自己情绪的清晰认知甚至构成了其人格特质。他们拥有积极的人生观,心理健康,自制自主,随心所欲不逾矩。一旦情绪低落，决不辗转反侧，缠绵其中，而是努力跳出重围，吹散乌云。总而言之，自我觉知型能有效地管理自己的情绪，心脑健全。
- 沉溺型　总是被卷入自己情绪的狂潮中，无力自拔，听凭情绪的主宰 情绪多变,反复无常,而又不自知,陷溺其中不知所以然；一任自我沉溺于恶劣情绪中，无力也无能摆脱；常常处于情绪失控状态中，自感被压倒击溃。
- 认可型　对自我的感受了解得一清二楚，但接受认可自己的情绪，并不打算去改变。这一类型还可划分为两种亚型：乐天知命型,总是高高兴兴,自然不愿也没必要去改变 悲观绝望型,虽然清晰地认识到自我的情绪状态，而且明知是不良情绪，但采取"不抵抗主义",无论自己有多么烦恼悲伤,就是无所作为——抑郁症患者是这一类人的典型，束手待毙于自己的绝望痛苦中。

热血沸腾或槁木死灰

想象此刻你正在从纽约飞往旧金山的航班上，一路顺利。飞临落矶山脉之时，机舱里突然传来机长的声音："女士们先生们，前方有气流，请各位回到座位上，系好安全带。"接着飞机一头撞进气流涡旋，上下颠簸，左右摇摆，像海浪中翻滚的小船。此番剧烈震荡是你平生所经历过的最严重的一次。

此时此刻，你将如何反应？是埋头读书报，继续看电影，根本不去注意什么舱外的气流；还是赶紧找出救生卡，仔细研究逃生指南？或观察机组乘务员，看他们是否流露出惊慌？再不然，侧耳倾听发动机，辨别是否有任何异常？

上述种种自然流露的反应往往是身处压力和紧急无奈时，人最易于采用的注意姿态。上述的机上场景是用于心理测试的一个项目，由坦普尔大学心理学家苏珊娜·米勒（Suzanne Miller）设计，用以评定当遭遇困境时，是更加警觉，高度关注所有细节，还是有意转移自我对此状态的焦虑。面对危难不幸，这两种注意模式给人们如何体验自我的情绪反应会带来云壤之别的后果。那种稍一身陷危机，便似惊弓之鸟，过分警觉的人，常可能不明智地提高反应强度，尤以缺乏自我觉知冷静性的人为甚，结果使他们的情绪愈来愈强烈狂暴。反之，困境中转移自我注意力的人，很少关注自我的反应，对自我情绪反应的体验也就少之又少，甚至少得察觉不到自我竟有过反应。

推至极端，一极是情绪知觉精微到风声鹤唳，草木皆兵的地步，另一极则几乎不曾知觉到什么情绪。有个大学生，某天夜里发现宿舍失火，找来灭火器，把火扑灭了。这事太平常了！——但你可知道，在灭火过程中，他不是急急忙忙地跑去跑来，而是规行矩步、四平八稳地走过去的！原因何在？因为他根本就没感觉到紧迫。

伊利诺斯大学厄巴纳分校的心理学家爱德华·迪纳（Edward Diener），长期致力于情感体验强度的研究，上述大学生不过是迪纳积累的大量事例中极端麻木淡漠的一个。他属于那种生活中完全没有激情，从来没有或几乎就没有感受过强烈情绪的人，真的是泰山崩于前也不会改色心跳。

另一极端的例子：某个女人曾因丢失了一支心爱的钢笔而好多天心烦意乱。某天偶尔看到有家豪华商厦时装鞋大削价的广告，欣喜若狂，立刻丢下手中的工作，驱车 3 小时赶到芝加哥那家商场。

迪纳发现，无论是积极还是消极情绪，女人的感受都比男人的更强烈。且不论性别差异，感受多姿多采者，情感生活自然就更加云蒸霞蔚。此一极，情绪敏感性的提高意味着小小的刺激也可能释放出巨大的情绪能量，或飞升天堂，或跌落地狱。彼一极，哪怕是身陷绝境，仍如枯木死灰，迸发不出一点人生的情绪感受。

麻木不仁者

加里是一个杰出的外科医生，聪明、思虑周密。但其未婚妻埃伦觉得简直难以容忍他：情感冷漠到极点，对任何情绪表示都没有反应。谈及科学与艺术，加里可以口若悬河，宏论滔滔；但说到他的感受，甚至就是对埃伦的感受，他也意兴索然。埃伦煞费苦心，想激发出加里的热情，但加里依然是心如古井，波澜不兴。在埃伦的坚持下，加里去看了心理医生。他对治疗医生说："我不会自然地表达感受。"说到自己的情感生活，他坦陈："我不知道说什么好，我从未有过什么强烈的感情，积极的、消极的全都没有。"

被加里这类麻木不仁者搞得心灰意懒的，埃伦并不是唯一的一个。加里对治疗医生承认，在其一生中，从未向任何人谈及过自己的情绪感受。原因很简单：第一，自己不知道自己有过什么感受；

第二，就是他前面所说，从没有过义愤填膺、悲痛欲绝或心花怒放之类强烈感情。

这种情绪上的“一穷二白”使得加里及其同类人落落穆穆，干瘪乏味。他们使所有的人都觉得味同嚼蜡，无怪乎他们的妻子坚持要送他们去治疗。精神病学家把加里这种典型的情感淡漠称为“情绪表达障碍”(alexithymia)，这一名词由希腊语“缺乏”(*a*)，“词汇”(*lexis*)和“情绪”(*thymos*)几个词合成，意即缺乏有效的词汇来表达自我的情绪。实际上，这样的人似乎连情绪本身也缺乏。当然这可能是他们没有能力表达出自己的感受，而不一定是真的没有任何感受。精神分析治疗医生最早注意到这一类患者，因为精神分析的一套治疗方法在他们身上一筹莫展：他们自我报告没有感受、幻想，或五光十色的梦，一句话，没有可供谈论的内在情绪生活。那还有什么可让医生分析的呢？“情绪表达障碍”的临床特征就在表达情绪困难，无论是自己的还是他人的情绪，都无法从他们那空空如也的情绪词库里找出合适的词语来表达。他们不仅不能对不同的情绪加以区分，更有甚者，连情绪反应和躯体感受也分不清。所以常常听到他们抱怨翻胃、恶心、心悸、出冷汗、头晕等等，但却不知道这就是焦虑。

“他们给人的印象似乎是来自另一个星球的异类，跻身于我们这个以情感为主导的人类社会。”哈佛大学精神病学家彼得·西弗诺斯(Peter Sifneos)博士1972年创造出“情绪表达障碍”一词，描述的就是这种人。“情绪表达障碍”患者极少哭泣，虽然他们的眼泪本身是丰富的。若要问他们为什么而流泪，他们却又困惑愕然。一位患者有天看了场电影，讲一个有8个孩子的母亲患癌症生命垂危。看完电影后的那晚，她竟然哭着睡着了。其治疗医生启发她，是不是电影使她想起了自己的母亲，因为她的母亲也死于癌症，但她却两眼发呆，一脸茫然无以应对。再问她当时的感受，她只说“难受”，除此之外，再说不出什么。接着，她补充说，她不时发现自己哭

泣，但从来不明白为什么会哭。

这就是问题的症结所在。“情绪表达障碍”患者并非是没有感受，而是不能了解，特别是不能把自我的情绪感受用准确的词汇表达出来。就情感智商来说，他们缺乏最基本的技能——自我觉知，即情绪在心中翻腾之时，了解自我此时此刻的感受。一般人难于理解“情绪表达障碍”患者，觉得自己的情绪怎么会感受不到呢？那不是明摆着的吗？但这些患者确实无从说起。有时某事或某人推动他们去感受，结果他们感觉到情绪太过强悍，打得自我晕头转向、无所适从，所以不惜一切代价地竭力逃避。情绪袭击他们之时，他们只感到是一大团令人不快的、莫名所以的包袱压来。像那个看过电影哭泣的患者，只觉得“难受”，却说不清自己是感到什么样的难受。

对情绪感受的这种本质的混淆使得他们在体验到烦恼痛苦之时总是抱怨一些含混不清的躯体毛病，这在精神病学里被称作“躯体化”，是错把情绪不安当做生理痛苦（这与身心综合征不一样，后者的情绪障碍确实引起了真实的生理疾患）。精神病学家对“情绪表达障碍”患者的兴趣是最终把他们从上门求医的大量患者中剔除开来，因为他们只是情绪障碍，但却耗费了漫长时光，毫无结果地到处寻医访药。

究竟是什么造成了“情绪表达障碍”，至今还没人敢下结论。西弗诺斯博士怀疑与边缘系统与新皮质的连接障碍，特别是与语言皮质区的连接不良有关，这与我们目前对情绪中枢的了解颇为一致。严重的癫痫患者通过外科手术切断边缘系统与新皮质的连接，即可消除癫痫发作，但同时也成了无怨无嗔、情感麻木的人，就像“情绪表达障碍”患者一样：不能用词汇描述自己的情绪，而且突然消失了想象力。总之，情绪中枢的神经通路仍然能对感受起反应，但新皮质却不能将这些感受整理分析，也不能赋予这些感受以语言的色彩。正如亨利·罗斯（Henry Roth）在其小说《睡眠》中论及

语言的力量“只要你能将你所感受的化作语言,这就是属于你的感觉。”而这恰是“情绪表达障碍”患者的困境,无法将自我的感受化作语言，也就无法拥有自我的感受。

赞美自我的内在感受

埃利奥特的前额里长了一个瘤，有橘子大小，医生开刀把它完全切除了,手术很成功。但人们发现,自那以后,埃利奥特整个变了一个人，再也找不着原来的他了。原先，他是一个颇有声誉的律师，可现在没有哪家律师事务所愿意雇佣他；妻子也离开了他；他自己胡乱投资耗光了积蓄，现只好借住在他兄弟的一间空余小屋里。

埃利奥特的窘困在于，智力上他和过去一样聪明，但他现在不会运用时间，缠身于琐琐碎碎的小事中，似乎一点也没有办事要分轻重缓急的概念。申斥惩戒对他已毫无意义，他已连续被多家律师事务所解雇。智力测验一切正常，没能找到埃利奥特的毛病。他又去求助神经病学家，希望能证实自己有神经功能方面的障碍，这样可获得残疾补贴。但结论却是他似乎是没病装病。

埃利奥特求诊的神经病学家安东尼奥·戴马西欧对此病例很吃惊，发现后者心理功能缺损的核心要件是：对自己身上发生的一切竟然毫无感受；而其逻辑推理、记忆、注意以及其他认知功能未见异常。更让人惊愕不已的是，埃利奥特竟可以丝毫不带任何情绪色彩、不动声色地讲述自己的悲惨遭遇，似乎完全是一个局外人、旁观者在冷眼看待他过去的挫折、失败，完全没有对命运不公平的悔恨、悲哀、失意乃至愤慨。他对自己的悲剧无所感受,倒是戴马西欧听了他的故事比埃利奥特本人还要难过。

戴马西欧认为，如此的缺乏情绪知觉要归咎于埃利奥特在切除脑瘤的同时也切除了部分前额叶。手术切断了情绪中枢低级部位，特别是杏仁核及相关通路与新皮质语言思维皮质区的连接。埃

利奥特的思维从此计算机化，能够推论决策的每一个步骤，但却不能对之赋予不同的价值，因而其每一个选择都是中性的。戴马西欧怀疑,这种绝对冷静、客观,毫无人情味的逻辑推理,是埃利奥特问题核心的核心：对自己从事物中获得的感受太没有感受，太没有知觉，以致推理失误。

甚至就是在最普通的日常生活小事的安排中也可看到埃利奥特的无所适从。比如，戴马西欧要给他约定下次会见时间，对每一个建议埃利奥特都能说出正反两方面的意见，但就是不能决定选中哪一个。从理性角度看，他所作的接受或反对的推理都无懈可击，可就是没有他自己对其中任何一个可能性的任何感受。没有了对自己感受的觉知，也就彻底没有了任何偏好或选择。

埃利奥特的犹豫不决，一无所从，从反面确认：是情感驾驭我们渡过人生中连绵不断的大小选择与决策的长河。激烈的情感会破坏逻辑推理，而没有了情感知觉同样也是毁灭。尤其是那些关系着我们一生命运的重大决策：追求什么样的人生事业，是选择一个稳定的工作，还是转向一个有风险但更有兴趣的工作；选择谁作约会对象或婚姻配偶；定居何处，租公寓还是买房——人生中诸如此类的选择无穷无尽。所有这些选择都不可能完全由纯粹理性决定，都要求自我内在的情绪感受参与评估，要求情感智慧搜寻过去的经验。纯粹的逻辑推理决不可能单独完成像与谁结婚、可信任谁、找什么工作之类的决策。在这些领域，没有情感的理性是盲人瞎马。

此时此刻引导我们的直觉信号来自机体内部，以边缘系统冲动的形式出现,戴马西欧称之为“躯体指示器”,其实就是自我内在的感受。“躯体指示器”可说是自动报警装置,提请注意某既定行为有潜在危险，常常依据过去经验给我们导航，避开某些危险的选择，有时也提醒我们抓住成功机遇。在这种时候，我们往往想不起来是哪一段特殊经历形成了这一负面情绪。不过，我们需要的是得

到警告信号：某一行动潜藏着灾难。只要这一内在感受出现，我们就会立刻撤离原先的思考路线，重新走上更确信的思索大道，并大大排除无效选择，集中到有把握的决策源。一言以蔽之，指引个人决策的关键就在于：倾听自己内在感受的呼声。

探索无意识

埃利奥特的情感空白揭示，人类感受自我情绪的能力有一个宽阔的幅度，两极间差异很大。以神经科学的逻辑推论可得知，某一神经通路的缺失即可导致某一能力的缺损，而脑功能完好者该神经中枢的相对强弱则影响到这一能力的强弱。考虑到情绪协调中前额叶神经中枢的作用，因而我们可用神经生理学来解释为什么有的人能更敏感地察觉自我情绪的动荡，辨别是恐惧还是欢乐的唤起，具有更敏锐的情绪自我觉知力。

很可能心理内省能力也与神经中枢有关。有些人生来就能更敏锐地感受情感世界特殊的象征符号,如比喻、诗歌、寓言等,这些都是情感的语言形式。还有梦与神话，虽然由自由联想主导着情节的展开，但仍遵循情感世界的逻辑。天生就擅长倾听自我心灵之声(情感语言)的人,自然也长于清晰明确地把它们表达出来,就像作家、作曲家或心理医生这类人。这种内在的倾听天赋使他们能更加流畅地用语言把“无意识智慧”大声说出来，阐释我们的梦幻和想象，剖析我们深深隐藏其中的情感意义。

自我觉知是心理顿悟的根基，也是心理治疗极欲强化的职业能力。霍华德·加德纳的自我内省能力其实就来自弗洛伊德——人类心灵世界内在秘密动力的伟大探险家。弗洛伊德已经揭示出，人类情感世界的绝大部分都是无意识的，在自我深处激荡的情绪并不总是突破界面进入觉知的。这一不证自明的心理学原理可通过无意识情绪的实验作经验核实，比如在前述的著名实验中，人们

甚至尚未意识到自己看见与否，便已形成了明确的好恶。任何情绪都可能如此，而且常常是无意识的。

情感的生理启动往往还先于人对情绪本身的清醒意识。怕蛇的人在看到蛇的图片时，皮肤上的感受器就察觉到了，开始出汗，这就是焦虑的信号，但他们说自己并未感到害怕。甚至把蛇的图片在他们眼前迅速闪现，使之根本不可能清晰意识到是什么，他们还是出汗，开始焦虑。这些无意识的情绪刺激持续积累，强度增加到足以冲破阈值便进入了意识。因而，情绪具有两个层面：意识与无意识。情绪出现在意识觉知的瞬间就标志着额叶皮质区对之进行了登记。

情感即使蜷伏于知觉的阈值之下静静酝酿，仍然会对我们的感知和反应产生强大的影响，虽然我们并未认识到它们在起作用。早上你若碰到一个胡搅蛮缠的家伙，冲突之后会好几个小时都烦躁易怒，没来由地乱发脾气。你可能全然没意识到自己情绪的激惹,若有人提醒,你也许还会大吃一惊。实际上,它一直在你的意识层面之下涌动翻腾，并支配着你的愤怒反应。一旦这反应进入意识层面，经皮质区登录，你就可能重新评估此事，决定是否消除早上遭遇留下的感受，改变观点或转换情绪状态。因此，只有在情感自我觉知的基础上才能发展情感智商中的又一项能力：有效摆脱恶劣情绪。

第 五 章

激 情 的 奴 隶

你就是我灵魂里选中的一个人……
命运的虐待和恩宠，
你都是受之泰然；……
给我一个不为感情所奴役的人，
我愿意把他珍藏在我的心坎，
我的灵魂的深处，
正像我对你一样。

莎士比亚《哈姆雷特》
（参照朱生豪译文）

自柏拉图起，自制力作为一种美德便为人们所赞颂。所谓自制力，即人体抗衡由命运之神的打击所引起的情绪风暴，而自己免于沦为“激情的奴隶”的能力。在古希腊语中，“自制”一词为 *sophrosyne*。希腊语学者佩齐·杜布瓦(Page Dubois)将这个词解释为“小心谨慎且富于智慧的人生态度或遇事平静且机智”。古罗马人和早期的基督教会把它称为 *temperantia*，即克制，意思是控制过激情绪。其核心意思是保持平衡，而不是压制情感，因为每种情感都有其作用与意义。没有情感的生活味同嚼蜡，与丰富的人生格格不入。不过，正如亚里士多德所说，情感应适时适度，与周围的情况相适应。如情感太平淡，生活就会枯燥无味；但情感失控，走极

端,偏执,就成了病态,如长期抑郁、过分焦虑、怒火冲天以及躁狂症等都属病态现象。

抑制不愉快的情绪是保持情感健康的关键。某一情绪过分强烈或长期耿耿于怀都是走极端，有害于我们平静的生活。当然，我们不应只保持某一种情绪，永远快乐的人生不仅不可能，而且不免过于平淡。人生的痛苦也能促使人们去追求富有创造性和精神乐趣的生活。痛苦也能磨炼人的灵魂。

起伏波动的情绪使人生绚丽多彩，但也需要保持其平衡。在情绪问题上，将积极情绪与消极情绪保持在适当的比例，决定了生活的快乐与否。这个观点是有根有据的。有人曾对几百人的心情状况作过研究。研究人员让这几百名男女都带上提示器，不时提醒他们记录下当时的情绪。结果发现，人们要获得情感满足并不需要避免所有的不愉快情绪，只是不应让过激情绪控制并取代所有的愉快心情。有些非常快活的人也有火冒三丈或十分抑郁的时候，但他们同时还保持着平衡，因而感到愉快和幸福。这些研究证实，人的情感健康与智力无关,而取决于情感智商。同时,研究也发现,智商与人们的情感健康也没有什么联系。

正如人们脑子里总是不断地冒出些想法来一样，情绪也是时时刻刻都存在的。无论在清晨 6 点还是傍晚 7 点,人总是处于某种情绪状态之中。当然，人们在今天早晨与明天早晨的心情可能截然不同，但人们数周或数月的情绪，大致反映了他们总的情绪状态。现在，人们已清楚地了解到，就大多数人来讲，极强烈的情绪相对较少，一般处于一种中间状况，在情绪的水平线上下略有波动。

然而，我们时时刻刻都得管理好自己的情绪。尤其是在闲遐时，我们所做的事情主要就是调节好我们的心情。无论是读小说、看电视，还是参加活动或与朋友相聚，目的都是为使自己心情愉快。自我安慰的技巧是生活的基本技巧之一。一些精神分析大师，如约翰·鲍尔比（John Bowlby)、D. W. 温尼克特(D. W. Winni-

cott)等都把它看作是最重要的心理技巧之一。他们的理论认为，情感较健康的婴儿，就是因为他们学会了按成人照料他们的方式来安慰自己，因而不易受情绪波动的影响。

我们在前面也了解到，由于大脑的构造，我们难以控制或完全无法控制我们情绪冲动或何种情绪出现的时间。但我们多少可以调节某种情绪持续的时间长短。常见的悲伤、担心或生气等情绪都不会造成大的问题，因为通常这些情绪随着时间的推移也就过去了。但是如果这些情绪极度强烈，长久地萦系心头，就会转向极端，发展成为长期焦虑、失控的狂怒或抑郁症等。发展到极严重时，就需要进行药物治疗或心理治疗，或两者同时治疗。

假如能认识到自己的情绪中枢长期处于过度亢奋的状态，非得要药物治疗才能抑制，这本身即说明你自己还有情绪自我调节的能力。例如，患躁狂抑郁症的人中，有三分之二的人从来没有进行过治疗。不过，现在已有锂或其他某些新药可以缓解躁狂抑郁症。这些药通过抗抑郁，改变亢奋狂怒周期而达到缓解症状的效果。治疗躁狂抑郁症的一个麻烦是，当患者处于痛苦的躁狂状态时，他们却常常坚信自己不需要任何帮助和治疗，而他们这种决定的后果是不堪设想的。事实上药物治疗对这种严重的情绪紊乱确有成效。

通常,不愉快的情绪,只有靠我们自己去克服。不幸的是,自我安慰的方法并不总是行之有效。凯斯西部保留地大学心理学家黛安娜·泰斯（Diane Tice)曾对 400 多人自我克服不快情绪的方法以及这些方法的效果进行过研究，发现有些方法其实收效甚微。研究发现,并不是每个 人都认为不快情绪是可以改变的。泰斯发现，确实存在一些‘情绪清教徒”,有 5%左右的人声称，他们从来就没想过要改变哪一种情绪,因为任何一种情绪都是‘与生俱来的”,不管哪种情绪,也不管它可能多么令人沮丧,都得体验。另外,也有一些人为着某种理由有意地制造不愉快的情绪：如医生努力使自己

神色凝重,以便告诉患者坏消息。社会活动家为了更有效地与不公正作斗争,有意地酝酿自己义愤的情绪;甚至年轻人也可能为了帮助其弟弟对付那些惹事生非的坏小子而有意地激起自己的火气。有些人采用马基雅维里主义的态度来调整自己的情绪，如讨债人有意使自己火冒三丈，以使自己能毫不客气地对付那些赖账的家伙。但能有意调整自己产生不快情绪的人毕竟不多,绝大多数人都苦于无法调整自己的情绪。

剖 析 愤 怒

假如你驾车在快车道上行驶，有人冒失地驾车从你车旁一擦而过,你的反应可能就是脱口而出“混蛋!”。你的怒气是否随之而消，取决于你是否还有更气愤及打算报复的想法，如“这混蛋差点撞上我！绝不能让这家伙就这样轻轻松松地溜掉了”等。当你满腔怒气紧紧把住方向盘时，指关节都变白了，仿佛你的手就扼在他的脖子上。此时你全身都紧张起来，身体颤抖，额角冒汗，心砰砰乱跳，满脸怒火，恨不得把对方痛打一顿，驾车变得心不在焉。这时，假如有辆车因你车速减慢而在你后面猛按喇叭，你马上就会冲着那司机大声嚷嚷。公路上出现的你我争斗、车辆横冲直撞，甚至许多撞车事故都是这样发生的。

与之相反,如果你大度地想“他可能没注意到我,或者他有什么急事,也许有急诊病人才这样冒冒失失的”。这样,涌上心头的火气就会消退，至少能将那满肚子的不快压在心里，不让它冒出来。亚里士多德曾告诫世人，发脾气要适度。但让人头痛的是，人一生气，往往就失控。本杰明·富兰克林曾说过：“任何人生气都是有理由的,但很少有令人信服的理由。”

当然，生气的原因也是多种多样的。如那司机冒失地擦车而过，十分危险，让你怒火油然而生。这种突发的小事可能惹得人勃

然大怒。而像冷静地对不公正事情采取报复行动或义愤等情绪，更多是在新皮质内逐渐酝酿起来的。这些愤怒情绪是经过深思熟虑的,就像富兰克林所说的,具有“令人信服的理由”。

在人们需要避免的情绪中，激愤最难缓解。在研究中，泰斯发现，生气是最难控制、最具诱惑力的负面情绪。生气的人常找一些自圆其说的借口，在心里推波助澜，使发怒的理由变得冠冕堂皇。与悲伤不同,生气极具活力,甚至让人兴奋不已。因而,我们常常听到生气是无法控制的、不要有意抑制怒气以及生气是正常的“宣泄”之类的说法。但是,也有针锋相对的观点认为,人们完全可以避免生气。然而,认真看看有关的研究结果,就可以发现,所有这些说法不是彻头彻尾的奇谈怪论，就是盲人牵瞎马的误导。

其实，引发愤怒的思绪同时也是打消生气的关键所在，因它是可以抽去的釜底之薪。我们越是去想那些使我们生气的原因，就越是认为自己发火是“理所当然的”,就越是给自己的生气辩解,结果是不停地给自己火上浇油。鉴于此，我们不妨从不同的角度来看待原因，这样就可平息怒火。泰斯发现，改变心情对平息怒火最为有效。

激愤“突然爆发”

泰斯的发现与美国亚拉巴马大学心理学家多尔夫·齐尔曼（Dolf Zillmann）的研究结果完全一致。为准确地测量生气和剖析激愤情绪，齐尔曼进行了长期的周密实验。当危机来临时，人们一般有两种反应 或奋起应战 或仓皇逃避,此即人体本能的“战斗或逃避”反应。生气产生于应战的抉择反应。齐尔曼发现，通常人们生气的原因就是觉得受到了威胁。所谓威胁并不仅指肉体有受打击的危险，更多的情况是自尊心或人的尊严受损，如遭受不公正或粗暴的对待；人格受到侮辱及践踏；人生重要目标严重受挫等。这些感受促发边缘系统的冲动，而边缘系统的冲动又对大脑产生双

重影响。其中一个影响就是分泌出儿茶酚胺，迅速产生能持续一段时间的能量，以采取齐尔曼所说的“诸如或战或逃这类强有力的行动”。这种能量冲动能持续数分钟，在此期间，身体已作好进行一场大战或迅速逃跑的准备。最后，是战是逃取决于情绪中枢对当时情况的判断。

另一个影响就是促使杏仁核刺激神经系统的肾上腺皮质，使身体进入紧张准备状态。这种状态持续的时间长于儿茶酚胺冲动的时间。这种肾上腺和大脑皮质的兴奋可以持续数小时乃至数天，使情绪大脑处于特殊的紧张状态，为以后突然爆发的反应奠定了基础，一般来讲，儿茶酚胺分泌引发的兴奋会使人们的情绪一触即发。这就是人们已经有些不快或烦躁时，动辄就发火的原因。任何压力都会引起肾上腺皮质的兴奋，降低发怒生气的阈值。有些人劳累了一天后回家，往往对小孩吵闹或家里乱糟糟等小事勃然大怒。然而，如果在其他情况下，他们就不至于情绪失控。

通过严密的实验，齐尔曼对生气情绪进行了深入的剖析。例如，在典型的实验中，他让一名自愿者对其他自愿参与实验的男男女女恶语相加，有意激怒他们。接着，又让这些自愿参与者分别观看一段使人愉快或让人不舒服的电影。随后，再给他们报复那名挑衅者的机会，让他们对那人进行评估，以决定是否雇佣那人。结果发现，那些实验者报复心的强烈程度与他们所看电影的内容直接相关，凡是看了不愉快电影的人，给那人的打分都很低。

怒上加怒

有一天，我在逛商店时看到一幕生活场景。齐尔曼的研究恰好说明这幕生活场景发生的原因。当时，我正在超市的过道里，听到一位少妇加重语气，一字一顿地对其约 3 岁儿子叫道：“放——回——去！”

可她儿子哭哭啼啼地嘟哝着说：“我就要”，同时把那只玩具抓

得更紧。

这位母亲火了,提高了嗓门“:放回去!”

就在此刻，她那坐在购货车里的婴儿突然把正吃着的果冻瓶掉到了地上，瓶子摔得粉碎。见状，这位母亲的怒气一下迸发出来，吼道“:你就别吃了!”,并掴了那婴儿一个耳光,随即又从那大孩子的手里夺过玩具，用力扔到身旁的货架上，然后，一只手拦腰抱起那孩子，另一只手推着购货车歪歪斜斜地往外走。此时，坐在购货车里的婴儿一个劲儿地哭，挟在腋下的大孩子则两腿乱踢，嚷着：“放开我 放开我!”。

齐尔曼研究发现，当人的神经就像那位母亲那样已经绷紧的时候，一点点小事就会导致情绪短路。这时，无论是生气，还是焦虑，情绪都非常强烈。人们情绪的突然爆发正是短路所致。齐尔曼认为，怒火上升是“对一连串刺激的反应，而这每一个刺激引起的兴奋反应一时间是难以消散的。”此后，每一个刺激生气的想法或感受都会促使杏仁核分泌出新的儿茶酚胺，使激素越积越多。前一次受刺激产生的激素还未减退，第二次的又增添上来，一次接一次，推波助澜，迅速使机体处于高水平的生理唤起状态。在这积累过程中，越是后来的念头引起的怒火越强。怒上加怒，情绪中枢急速加热,终于,挣脱理性,大发雷霆。

此时，人们既不宽容，亦不讲理，满脑子都是以牙还牙的报复念头,对其行为的后果全然不顾。对此,齐尔曼说道,大脑的高度兴奋“产生出一种力量和不可战胜的错觉。这又助长了人们的进攻性。’盛怒之下,人便失去理智,求助于最原始的反应。边缘系统刺激增强，生命中兽性的原始经验指引着人的行为。

平息怒火

经过一番剖析之后，齐尔曼认为平息怒火有两种方法。一种方法是认准引起怒火的思绪，并加以反思，因为最初的想法是导致怒

火爆发的始作俑者，以后的想法不过是推波助澜。反思的时间亦关系重大。越早对生气进行反思，收效越大。事实上，能趁着还未生气时，就表示出缓和的姿态，则可以让对方消气息怒。

在齐尔曼的实验中，有一项是研究谅解对平息怒气的作用。结果十分清楚地显示，谅解有助于平息怒气。在实验中，齐尔曼让一位助手侮辱正在练习骑自行车的实验参与者，以激怒他们。然后，再给被侮辱者报复那人的机会，让他们评估是否雇佣他。结果，他们幸灾乐祸地给那人打低分，狠狠地报复那人。接着，实验又换了另一个方式。在那些参与者怒火中烧，正打算借机报复那人时，一位女助手走进房间，让那惹事助手去接电话。那人走出房间时，对这女助手也嘲讽一番。然而，这位女助手并未因此生气，反而在那人走出去后，解释说，那助手现在压力极大，被马上就要举行的毕业答辩搞得心烦意乱。她说了这番话后，那些实验参与者虽然同样有机会报复那个粗暴的助手，但他们不但不报复他，还对他的处境深表同情。

这种缓和的信息可让人们重新评价那些惹人冒火的事情。但是这种平息怒火的方式是有条件的。齐尔曼发现，谅解的方法仅在微愠之时才行之有效。在当事人已怒火熊熊时，它就无济于事了，因为那时当事人已处于他所说的“认知无能”状态，换句话说，他们考虑问题已不再是有条有理了。人们一旦勃然大怒，即使听到了可缓和怒火的信息，反应也会是齐尔曼所说的“他活该！”

冷静

这事发生在我 13 岁左右。有一次，我一怒之下，冲出了家门，发誓永不再踏进这个门槛。那是一个美丽的夏日。我沿着迷人的小巷缓缓而行，最后，这静谧美丽的景色使我冷静下来，心平气和。几小时后，我那一腔怒火烟消云散，心怀愧疚地返回家里。打这以后，我一生气，便出

去走一走。我发现这是最佳的消气方法。

上面这段话是一个研究对象在 1899 年的自述。该研究是有关生气的最早的科学研究之一。至今，它仍是第二种平息生气方法的典型方案，即在不会进一步引发怒火的环境里，让肾上腺素慢慢消退，使人逐渐冷静下来。例如，让两个火气正旺的当事人分开一下，也是出于同样的道理。在冷静的过程中，怒气冲冲的当事人可有意地分散注意力，阻断敌对想法的增加。齐尔曼的研究也发现，分散注意力对改变心情十分有效。原因很简单，当我们觉得很愉快时，就不会老感到气鼓鼓的。当然，问题在于怎样把怒火平息到能从事愉快的活动。

黛安娜·泰斯曾对人们用以平息怒火的方法进行过研究，其结果与齐尔曼对怒火上升和平息的分析颇为一致。其中一个十分有效的方法就是走出去,单独呆一阵子,让怒气平息下来。对此,相当部分男人采取的是独自驾车出去消消气。在驾车时，他们可以冷静地思考一下。泰斯告诉我，这个方法使她驾车更具防御性，更小心防备。不过，从安全出发，采取散步的办法更好。积极的锻炼也有助于平息怒火。做一做深呼吸或肌肉放松练习都是放松情绪的方法，因为这些活动可从生理上将人的紧张水平降到较低程度，也可能因为这些活动分散了人们对促使生气的因素的注意。剧烈的活动可使怒火平息下来也源于同样的道理：即通过锻炼，使机体在达到高水平的生理兴奋之后回落，于是怒火也随之熄灭了。

但是，如果你想平息怒火，却老是想着那些惹你生气的事情，那你就会平静不下来，因为老想着那些事情会使你越想越气。分散注意力的作用就在于它打断了生气的念头。在调查人们处理生气的方法时，泰斯发现看电视、看电影、读书及诸如此类的活动都可干扰引起人们大发雷霆的生气念头，对平息怒火很有帮助。不过，泰斯发现，大肆采购东西及暴饮暴食等都无助于平息怒火，因为当

事人在商厦闲逛或在吃喝时，思绪往往仍纠缠在那些让人生气的想法上。

此外，美国杜克大学的心理学家雷德福·威廉斯（Redford Williams）为帮助那些心脏病高发人群控制急躁情绪，也提出了一些平息怒气的方法。其中一个方法就是自觉地注意那些愤世嫉俗或与人为敌的想法，这些想法一露苗头，就写下来。自觉注意到并写下这些想法，人们就会对这些想法的正确与否发生怀疑，重新思考这些想法。不过，齐尔曼认为，在人们刚刚生气时，就用这方法平息怒气，效果更好。

发泄有效吗？

有一次，我在纽约乘出租车，一个年青人挡在车前等着穿过马路。出租车司机急着要开车，便连连按喇叭，提醒那年青人让道。不料，那年青人绷着脸，比划了一个下流的手势。

司机见状，回骂一声："你这个杂种！"然后先踩油门后踩刹车地把车往前一冲，吓唬那年青人。见此情景，那年青人稍稍移开身子，随后一拳打在驶过的车身上。这又引得那司机一阵破口大骂。

一路上，那出租车司机余火未消，告诉我说："这年头谁也不必受气。给他对骂回去。这样，至少你心情会舒畅点儿！"

有时候，发泄也被当作消气的办法。人们普遍认为"发泄会使心情舒畅点"。然而，齐尔曼的看法却不同。事实上自20世纪50年代以来，就有心理学家以实验测验发泄的效果，结果一再证明，以发泄来平息怒气收效甚微。当然，在某些特殊情况下，发泄或可达到出气的作用：如直截了当地向惹你生气的人发泄一番，使你觉得自己占了上风或伸张了正义，使惹你生气的人"获得了惩罚"或发泄使惹你生气的人行为有所收敛，不再与你对着干。然而，这是说说容易，做起来难，因为弄得不好，发泄会使人更加怒火中烧。

泰斯认为，发泄是平息怒气最差劲的方法，因为发怒通常都会

使情绪中枢兴奋，让人欲罢不能。她认为，当人们对惹自己生气的人发泄时，本身就延续了不愉快的心情。如果人们一开始就冷静处理，以一种建设性的态度来同对方讨论怎样处理他们之间的争执，则能更快平息怒气。有人曾请教一位僧人息怒之道，答曰：“不抑，不扬”。

纾缓焦虑：我究竟担心什么

糟了！汽车消音器的声音不对劲儿……快送去修，那要花多少钱？……我现在哪来这笔钱呀……恐怕得从吉米的教育费中抽才行……那我又从哪儿拿钱付他的学费呢？……上周他的成绩很差……要是他的成绩一直往下掉，进不了大学，那可怎么办？……消音器的声音真有点怪……

美国宾夕法尼亚州立大学的心理学家莉莎贝斯·罗默（Lizabeth Roemer）和托马斯 博科维克（Thomas Borkovec）说到焦虑时，举出了上面这个例子。人们就是这样忧心忡忡地牵挂着那些没完没了的小事，一件扯一件，反反复复，焦虑个没完。莉莎贝斯和托马斯都是研究焦虑问题的专家。过去，人们把焦虑看成神经过敏，而他们则用科学的眼光来考量它。当然，焦虑也有积极作用。通过深思熟虑，就可能找到问题的答案。忧虑实际上就是使人对潜在的危险保持警惕，这是进化过程赋予人类的本能。当恐惧刺激情绪中枢时，便可能产生焦虑，从而使人一心关注眼前的威胁，迫使人把其他事情暂时抛开，想方设法应付威胁。从某种意义上说，焦虑就是预演可能出现的人生危险，从而找出积极的对策加以克服。

但若长期为某一事情焦虑，既找不到解决问题的办法，又始终无法释怀，则问题就会产生。对长期焦虑进行的分析揭示，长期焦

虑具有低程度情绪短路的全部特征：如莫名其妙地忧心忡忡；焦虑情绪无法控制，持续不断和不可理喻；对某个问题特别忧虑等。这种焦虑情绪反复强化，绵延不绝，便发展为完全的神经失控，出现恐惧症、偏执、强迫行为及恐慌症等。这每一种情绪失常都有其独特的表现形式，如恐惧症对吓人的情形特别担忧，偏执狂则担心发生可怕的灾难而一心要阻止它，恐慌症则可能对死亡忧虑万分。

所有这些病态的共同特点是焦虑过度。例如，一位患偏执-强迫症的妇女每天都要花数小时来干些简单的日常事务，如每次洗澡要花 45 分钟，且一天要洗好几次；又如一天要洗手 20 多次，每次洗手要洗 5 分钟。她坐下，每次都先要用酒精擦拭消毒坐椅。她既不接触小孩，也不接触动物，认为他们"肮脏不堪"。她的所有这些强迫行为都起因于她对细菌的病态担心：她老是担心如果不洗手，不消毒，就要生病死去。

有一位妇女患的是"非特异性焦虑失调"，即精神病术语所指的一种长期过度焦虑症。应医生要求，她对其担忧的事情作了一分钟的描述：

> 我怕说不太清楚。这样说太过头了，怕不是事情的真相。我们必须搞清楚事情的真相……否则，我的病好不了。这一辈子我大概都不会快活了吧。

这是典型的焦虑症状。医生要求她用一分钟时间描述一下她担忧的事情，结果，短短几秒钟，她就在考虑终生的悲惨结局了——"这一辈子我大概都不会快活了"。对焦虑症患者来说，烦恼操心事总是一个接一个，他们总想着会发生种种不幸或大祸临头。焦虑大都以语言的方式而不是以图象的形式呈现在脑子里。了解这点，对我们控制焦虑非常重要。

博科维克和他的同事在治疗失眠症时，开始了对焦虑症的研

究。研究人员早已注意到，焦虑以两种形式表现出来：一是认知的，也就是焦虑的想法；一是身体的，即焦虑的生理症状，如冒汗、心跳加快、肌肉僵直。博科维克发现，失眠症的主要问题并不是身体的兴奋，而是源源不断的想法使失眠者无法入睡。失眠症者也是慢性焦虑者，无论他们多么困倦，都难以入睡。要使失眠者入睡，唯一的办法就是让他们摆脱焦虑的困扰，专心致志地练习和感受放松。简言之，通过转移注意力，就可使焦虑者不再想烦恼事。

不过，大多数焦虑症患者似乎都无法做到这一点。博科维克认为，其原因与焦虑具有积极意义有关。前面已提到，焦虑是对付潜在威胁及处理可能出现的危机的预演。焦虑的意义就在于预演危机，找到对付危机的办法。然而，焦虑绝非就能发现危机并找到应付的对策。通常，解决问题的新措施和新办法都不是来自于焦虑，更不会来自慢性焦虑症。一般来讲，焦虑症患者并不是专注于解决潜在问题的办法，而是一门心思地想着潜在的危险，让自己陷入惊恐不安之中，思维也因此变得一成不变，老爱钻牛角尖而不能自拔。慢性焦虑症患者对各种各样的事情都忧虑不堪。实际上，这些事情大都不会发生。他们把其他人都没有注意到的危险看成人生旅途中必定要发生的事。

但有些慢性焦虑症患者告诉博科维克说，焦虑对他们有帮助，他们担忧的事情是循环往复，一直存在的。焦虑为什么会发展成为类似于精神痴迷呢？正如博科维克所指出的，焦虑与迷信一样，越迷越信；人越是焦虑，就越觉得焦虑的事情会发生，把焦虑不断强化。由于焦虑症患者担忧的许多事情实际上很少发生（如至爱亲朋坠机身亡、破产等），结果反而使焦虑者觉得是他们的焦虑化解了灾难，认为只有时刻想着危险才能避免危险，就好像带护身符的人认为能驱凶避邪就是因为带了护身符一样。

焦虑的作用

有位妇女因一家出版社答应给她一份工作，她便从中西部来到了洛杉矶。但过了不久，这家出版社被收购了，她也丢掉了工作。此后，她成了一名自由撰稿人。由于市场的变换不定，她发现有时忙得一塌糊涂，有时却无所事事，连房租钱都挣不来。她窘迫得常常连打电话也得精打细算，而且自走上社会以来，她第一次没有了健康保险。无健康保险让她特别沮丧：她觉得自己的健康正在垮下去，把每次头痛都看作是患脑瘤的信号，无论驾车去哪儿，都想着自己会遇到车祸。她常常感到自己沉溺于不着边际的焦虑中，难以自拔。她也说，她快焦虑“上瘾”了。

博科维克发现，焦虑也有一个意想不到的好处。在焦虑者沉溺于焦虑的想法时，他们似乎没有注意到焦虑所引起的焦虑感，如心跳加快、冒虚汗、发抖等。到后来，它实际上部分地抑制了焦虑，至少此种情况在心跳方面已得到了印证。焦虑的发展过程大致如此：开始时，焦虑者注意到某些想象中的潜在威胁或危险，反过来，这些想象中的灾难又引起轻度的焦虑；这样，焦虑者陷入焦虑的连环套，一件忧虑的事情又引发另一件忧虑的事情，焦虑者的注意力也随着这焦虑的连环套不断地往下转移，结果，把最初引起焦虑的事情完全置之脑后了。博科维克发现，图象比推理思考更容易引起心理焦虑，全神贯注地推理思考，把灾难性的构想图象排除开，可部分地减弱焦虑的程度。就这来讲，新的焦虑虽然强化了，却也成了旧焦虑的缓解剂。

慢性焦虑症患者是失败主义者，他们继承了旧传统，观念僵化，没有创见，不去解决面临的问题。这种僵化不仅表现在翻来覆去老想着同一件焦虑事情，还表现在神经方面，如大脑皮质出现僵化，情绪中枢对千变万化的外界环境无法随机应变，作出灵活反应。简而言之，慢性焦虑症虽有点积极作用，但无补于全局，它虽可

缓解某些焦虑，却无法治愈焦虑症。对慢性焦虑症患者，人们常告诫他们‘别牵肠挂肚了！’或‘别焦虑了，快活点儿！’。而事实上，他们做不到。因为慢性焦虑似乎是大脑杏仁核的低度活动，而这种活动是自发产生的。这种活动一旦开始，就持续不停。博科维克在进行了大量实验后，发现某些简单易行的办法可帮助慢性焦虑症患者控制杏仁核的活动。

第一步是人们要有自我意识，及早地注意到焦虑的出现，最好是在灾难性的想法引发焦虑恶性循环的那一刻，就能发现焦虑。博科维克通过训练人们监测焦虑症出现的蛛丝马迹，尤其是学会判断焦虑是怎样发生的，或识别刺激焦虑的种种推理想法和图象以及焦虑引起的生理反应等，来培养人们注意焦虑的自我意识。通过练习，人们可较早地证实自己是否患有焦虑症。此外，人们也应掌握放松技巧，一旦他们意识到焦虑出现了，就做放松练习来缓解它。放松技巧应每天练习，做到运用自如。

不过，仅仅做放松练习还不足以解决焦虑症。焦虑症患者还应主动对焦虑的想法质疑。否则，忧思又将周而复始，恶性循环。鉴于此，第二步是对焦虑的想法采取一种批判的态度。如：那可怕的事件果真会发生吗？难道就只能眼睁睁地让它发生，没有其他选择吗？是否还可以采取一些建设性的步骤呢？它真有助于克服反复出现的忧思吗？

这种自我注意与建设性质疑的结合可遏制轻度焦虑症的思路发展。主动养成自我注意与批判焦虑思绪的习惯可切断焦虑对边缘系统的刺激。同时，主动进入放松状态，抵制情绪中枢输送到人体各部的焦虑信号。

正如博科维克所说，这些技巧形成了一套与焦虑针锋相对的精神活动。假如焦虑的想法不受批驳地反复出现，就会使人深信它确有道理；假如多角度地思考问题，对原有的焦虑想法提出挑战，就不会对无谓的忧思信以为真。即使对那些焦虑症已十分严重，非

用药物治疗不可的人来讲，用这个方法也能缓解其焦虑症状。

另外，有些人焦虑症非常严重，已发展到恐惧症、偏执-强迫症、恐慌症，这种病人应考虑采用药物治疗，这也是自我意识的一种表现。不过，停止药物治疗后，要防止焦虑症卷土重来，重新复发，仍需要以心理治疗控制情绪。

摆 脱 抑 郁

在所有情绪中，悲伤是人们最希望消除的情绪。泰斯发现，人们摆脱悲伤的方法多种多样。当然，并不是说所有悲伤情绪都应避免；与其他情绪一样，悲伤情绪也有其积极的一面。如失去亲人之际，人们会深感悲伤，对娱乐活动兴趣全无，身心沉浸在悲哀之中，失去或者暂时失去从事新活动的动力。简言之，它使人从人生忙忙碌碌的追求中退缩回来，让人缅怀逝去者，反复思考这一事件的影响，最后进行心理调适，制订新的人生计划。

悲伤虽有其积极的一面，但过度抑郁有害无益。作家威廉·斯蒂伦曾对“种种可怕的抑郁形态”作过深刻的描述，其中有自艾自怨，自觉无用等感受，觉得“满腹忧伤而毫无人生情趣，甚至感到恐惧和精神错乱，特别是有一种令人窒息的焦虑感”随后，智力受损的症状也开始出现，如“思维混乱，注意力涣散、健忘”等；以后，看问题的眼光也“完全扭曲”，有一种“头脑被难以名状的毒潮所吞没的感觉，而这种毒潮把人生的欢乐抹杀得一干二净”。与此同时，生理的反应也出现了，如失眠、感觉如行尸走肉、“麻木不仁、无精打采、气息奄奄”。更进一步，则感到生活全无乐趣，“吃饭如同嚼蜡，其他感官享受也索然无趣”。最后，任何人生希望都消失得无影无踪，而“恐惧又无孔不入”，使人绝望地感到似乎唯有自杀才能脱离这无边苦海。

对严重的抑郁症患者来说，生活已经崩溃，没有未来，没有前

途。抑郁症的综合症状表现为生命已是死水一潭。在斯蒂伦本人，严重的抑郁症曾经病入膏肓，无论是药物还是心理治疗都无济于事，最后只得住院治疗，借时光流逝才把抑郁赶走。但对大多数抑郁症患者(尤其是那些情况不太严重的患者)来说,心理治疗,同时辅以药物治疗是颇有裨益的。对重度抑郁症患者来说，“百忧解”(Prozac,盐酸氟西汀制剂的商品名）十分有效。另外，其他十多种药物也有疗效。

这里，我主要讨论的是还不到就医程度的忧伤。从医学的角度讲，它至多也不过是“一种亚临床的抑郁症”，即我们常说的悲伤。只要有内在动力，人们可以自己排解悲伤情绪。不幸的是，在人们排解悲伤情绪时，最常用的一些技巧却往往适得其反，导致症状愈加严重。一人独处就是常用的方法之一。在人们情绪低落时，这种方法还颇具吸引力。然而，这种方法弊大于利，使悲伤者反而增强了孤独感。这就部分印证了泰斯的发现，即排解抑郁最好的办法是社交,如外出吃饭、跳舞、看电影等,总之,与亲朋好友一道做点事情。凡是能把注意力从悲伤中转移开的方法，都有积极作用。反之，假如悲伤者苦苦思索使他悲伤的原因，那只会延长他的悲伤。

事实上，抑郁情绪持续或缓解与否，关键因素之一就是人们对其的思索是否适可而止。如果抑郁者忧心忡忡，多半会使抑郁更加严重，持续的时间更长。抑郁症患者焦虑的事情不少，但都与抑郁症本身有关,如我们感到心力交瘁、精力不济、缺乏动力、工作效率差等。一般来说，对这种情况他们很少采取实际行动加以改善。美国斯坦福大学心理学家苏姗·诺伦-霍克斯玛（Susan Nolen-Hoeksma）曾对抑郁症患者思索的问题进行过研究。她举例说，焦虑症患者常常会“让自己离群索居，感受自己心情有多么沮丧，担心由于自己情绪低落，配偶会不会理睬自己，害怕不断受一个个不眠之夜的煎熬”等等。

有时,抑郁者声称他们正努力“了解自己”,以此证明他们思索

那些问题是确有道理的。事实上，他们只是又勾起了悲伤情绪，而并未采取任何实际步骤去减轻心中的悲伤。因此，在接受治疗时，如果针对导致悲伤的原因，反其道而行之，就可能收到事半功倍的效果。如果对悲伤只是一味消极地冥思苦想，其结果只会雪上加霜。

如果抑郁者的忧思竟想出更令人沮丧的情形，就会使抑郁更加严重。诺伦-霍克斯玛例举了一个患抑郁症的推销员。该推销员老是为她没有赢得大笔的订单而担忧，而不是积极主动地去争取订单,结果,业绩下降,深感自己是个失败者,心情更加沮丧。假如她能以分散注意力的方式排解忧郁情绪，全身心地投入推销工作中去，业绩肯定会上去，反过来，这能增强自信心，减少她的忧郁。

诺伦-霍克斯玛发现，女性比男性更容易沉溺于忧思苦想，所以也更容易陷于抑郁。诺伦—霍克斯玛认为这至少部分地解释了为什么女性抑郁症患者是男性两倍的原因。当然，还有其他一些因素，如女性更容易表露出自己的消沉情绪，生活中不顺心的事更多些等。男人对待抑郁情绪,采取的办法往往是借酒浇愁,所以,酗酒男性的人数约为女性的两倍。

有研究发现，对于轻度抑郁症，有助于改变抑郁症患者思维定势的认知心理疗法，其疗效并不比药物差，而且更有利于防止轻度抑郁症再度发生。对治疗轻度抑郁症来说，有两种认知技巧尤为有效，一是学会在冥思苦想中对担忧的问题质疑，想想这样看问题是否正确，是否还有更多积极选择；二是有意识地安排一些愉快且能转移忧思的活动。

转移注意力能排解抑郁情绪，其中一个原因就在于抑郁的思绪是自发的，会不请自来地硬挤进人们的脑海里。即使抑郁者想努力消除抑郁的想法，往往也徒劳无功。一旦抑郁的想法涌入心头，便犹如磁石，吸引出一串串忧伤思绪。例如，当让抑郁者把 6 个打乱的词组成句子时，他们多半会拼组成有抑郁含义的句子，如拼组

成‘前途似乎很暗淡”,而不是‘前途似乎很光明”。

抑郁症这种不死不灭的磁石效应在人们转移注意力时也有连锁反应。例如，当提供给抑郁者或愉快或沉重的活动选择，以分散他们的注意力时，他们多半会挑选令人伤感的活动。美国德克萨斯大学心理学家理查德·温茨拉夫（Richard Wenzlaff)就进行过上面这类研究。他认为，在人们情绪消沉时，要使其注意力转移到令人愉快的事情上去，非得作出很大努力才行，而且要特别注意避免选择只会使情况变得更糟的事情，如看一场叫人伤心落泪的电影、讨论一部结局悲惨的小说等，否则，只会使抑郁者更加郁郁不乐。

转换心情

假想你驾车行驶在一条坡陡道弯的陌生路上。一路上，大雾弥漫。突然间，一辆车在你前方仅几米处偏离车道，车距之近让你刹车不及。尽管你猛踩刹车，车子还是冲到了路的另一边。你扭头看去，只见那车上坐满了学前儿童；车玻璃已撞得粉碎，车身碰得乱七八糟。一时间，现场一片寂静。接着，传来一阵哭泣。你挣扎着跑向那车，看到一个孩子一动不动地躺在那里。这惨景让你心中充满同情，悲伤万分。

上面这令人心碎的描写是温茨拉夫在实验中给被试者看的一段文章,其目的是使被试者心绪不宁。接着,他让被试者用 9 分钟时间记下他们的所有想法，同时努力把刚才读到的场面挤出脑海。在他们书写的时候，若那场面在脑子出现一次，他们就在笔记本上打一个记号。结果，大多数人想到那场面的次数随时间的推移而减少，而那些本来就心情忧郁的人想到那场面的次数则随着时间的延续而增加，甚至在试图转移注意力时也会不由得联想到那场面。

另外，心情消沉的被试者还往往会用其他令人伤心的想法去

转移对那悲惨场面的注意。温茨拉夫说：“头脑里的想法不仅与发生的事情有关，而且也与当事人的心情有关。人的脑子里本来就装了不少令人沮丧的想法，一旦情绪低落，这些想法就会涌上心头。情绪低落者的心里形成了消沉想法的网络，一旦遇到伤心事，就会形成连锁反应，很难抑制。颇具讽刺意味的是，这种人似乎偏好用令人沮丧的想法来转移原来的想法，结果消极情绪连绵不断。”

有一种观点认为，哭泣可降低大脑中引起悲伤情绪的化学物质的含量。哭泣有时确能使人停止悲哀，但也会使人对悲哀的原因冥思苦想,难弃难舍。让人“痛快地哭一场”有时是一种误导。哭泣强化了人们对事情的思考，延长了痛苦。转移注意力的方法应是设法打断对伤心事连续不停的思考。电击疗法对最严重的抑郁症患者颇有效果。有一种流行的观点认为，其原因就在于它使患者失去了短期记忆。患者记不起伤心的原因，心情自然也就舒畅些了。黛安娜·泰斯发现，为排解通常的悲伤情绪，许多人都采取阅读、看电视、看电影、玩电子游戏、猜谜、睡觉、胡思乱想等来转移注意力。温茨拉夫补充说，转移注意力最有效的方法是那些确能改变心情的方法，如看一场精彩的体育比赛、看一场喜剧、读一本轻松愉快的书等。这里，值得注意的是有些转移注意力的活动本身就让人郁郁不乐。对电视迷的研究显示，他们看电视后的心情通常都比开始时还要沮丧。

泰斯发现，做增氧健身操是缓解轻度抑郁及其他不佳情绪的最有效方法之一，对那些不常参加体育活动的人效果尤佳。而对那些天天都参加体育锻炼的人来说，他们刚开始做这个练习时效果最佳。事实上，那些已养成锻炼习惯的人的情绪状态与其他人正好相反。这些人不锻炼,心情就开始转坏,锻炼则使其心情变好,其原因是锻炼改变了与情绪相关的生理状态。抑郁症患者生理上处于低兴奋状态，而增氧健身操能使人体进入高度兴奋状态。同样的道理，放松练习则使人体进入低兴奋状态，这对治疗处于高兴奋状

态的焦虑症效果良好，而抑郁症则不然。这些方法之所以能起作用，就在于它们阻断了抑郁症或焦虑症的循环过程。

另一个缓解抑郁症的常用方法是通过享受生活让自己振奋愉快。心情忧郁时，人们常通过洗个热水澡，吃点美味佳肴，听听音乐或做爱等来减轻其郁闷情绪。妇女心情不佳时，通常的纾解办法是上街给自己买点小玩意儿或吃点东西。妇女到商店里，即使不买东西，仅仅随处逛逛心里也舒畅。泰斯对大学生进行调查后发现，女生以吃东西来排解忧郁情绪的人数是男生的 3 倍，而男生靠借酒浇愁或吸毒来排解忧思的人数是女生的 5 倍。暴饮暴食或纵情酗酒的效果都适得其反。暴饮暴食后，人们常常追悔不已；酗酒则使中枢神经系统受到抑制，情绪更加消沉。

泰斯认为，较有积极作用的方法是设法取得一个小小的成功，如处理好家里某件拖延已久的杂事，或做做早就打算要搞的清洁卫生。同样，改善自我形象也有助于解闷消愁，哪怕是穿着得体整齐点也好。

治疗抑郁症最有发展前途的方法是换个角度看问题，即认知再建构。很可惜的是，除了作为一种正规的治疗方法，这个方法平时很少有人使用。为一段友谊的终结而伤感，因此产生自我怜悯的想法，认为自己从此将无依无靠，这些情绪变化都是很自然的，但这些想法肯定会加深人们的绝望感。然而，如果换个角度，想一想这友谊对自己也许并不那么重要，你与你的朋友未必就是真的情投意合，那感伤情绪可能就会大大减少。又如癌症患者，无论病得多重，如把自己与其他情况更糟的患者相比，就会觉得“我还行，至少我还能走走”等，其心情自然也就好些了。假如他们把自己同健康人比较，当然会沮丧万分。这种比上不足，比下有余的想法对改善人的心情效果奇佳，它使患者突然间就发觉一切都不是那样糟糕。

缓解抑郁症的另一个有效方法是助人。抑郁症患者情绪低落

的原因就在于沉溺于自己的苦闷中。如果移情于他人的痛苦，热心帮助他人，就能把自己从抑郁情绪的桎梏中解救出来。泰斯的研究发现，投身于志愿者助人活动是改变心境的最佳办法。然而，这也是人们最少采用的办法之一。

最后，也有部分人求助于宗教来缓解其抑郁症。泰斯曾告诉我说："如果你是个虔诚的宗教信徒，祈祷对你所有的痛苦情绪都管用，尤其可减轻抑郁情绪。"

镇定者拒绝悲观

句子的开头是"他一脚踢到了室友的肚子上"，结束是"……其实他是打算去开灯才踢着室友的"。

上面这段话，开始时是一个进攻性的行为，但到后来却转变成了一个不小心的过失。这虽然有点令人难以置信，但确实反映了镇定者的思维定势，这是由一个实验揭示出来的。有一群大学生自愿参加对镇定者的研究，其中一个大学生补充出了后面那句话。镇定者似乎总是习惯性地、自动地把不愉快的情绪从其意识中除掉。作为测验的一部分，实验者只给了那名大学生开头的那句"他一脚踢到了室友的肚子上"，但他却补充出了后一句。其他的测验显示，这个大学生的整个生活态度就是如此，能把最令人心烦的情绪从心中统统抹掉。早期的研究把镇定者看成是情感感受无能的典型，近乎于情感"失读"者，而现在的研究却发现镇定者其实是调节情绪的高手。这种人处理消极情绪得心应手，甚至可以视而不见。

上述实验由美国凯斯西部保留地大学心理学家丹尼尔·温伯格（Daniel Weinberger）主持。研究显示，镇定者表面上似乎有镇定自若，临危不乱的本事，而实际上他们只是对自己的心理波动没有察觉而已。在完成句子的测验中，研究人员对被试者的生理兴奋情况进行了监测。镇定者内心的情绪波动使他们表面镇定自如的虚

假性暴露无遗。当读到那凶暴室友踢人一脚的情形时，镇定者也显露出心跳加快、冒虚汗、血压升高等焦虑的征兆。然而，当问他们感受怎样时，他们却说非常平静。

能不断转移气愤、焦虑等情绪的人并不多见。据温伯格说，具有这种克制本事的人仅为 1/6。从理论上讲，通过学习，儿童也能学会控制情绪，成为镇定型的人。如儿童从小生活在父亲或母亲有酗酒恶习的家庭环境中，或者其父亲或母亲是镇定者，他们从小耳濡目染，也能学会控制情绪。或者简单点说，这是遗传因素所致。迄今为止，这种思维定势在人生早年究竟何以形成尚无定论，但可以肯定的是，到镇定型儿童长大成人时，他们常常都是冷若冰霜，不露声色。

当然，人们不禁要问，镇定者真能泰山崩于前而色不变吗？他们难道真是对沮丧情绪的生理征兆毫不觉察？或者只不过是装出一副若无其事的样子？美国威斯康星大学心理学家理查德·戴维森（Richard Davidson） 精心设计的研究使真相大白。戴维森给受试的镇定者一组词，让他们自由联想。这些词大部分都是中性的，少数带有让人焦虑不安的敌意或性含义。结果，在碰到负面词汇时，他们几乎都设法去联想一个正面词汇以抵消其负面含意，如前一个词是“仇恨”，他们联想的词就是“热爱”。他们的生理反应显示，遇到负面词汇时，他们也都感到不安。

通常，右利者处理消极情绪的神经中枢在大脑的右半球，而负责语言的神经中枢在大脑的左半球。一旦大脑右半球识别出的词汇带有消极意思，它即把这信息通过胼胝体传递到语言中枢，然后，说出大脑反应的词汇。戴维森据此设计了一块复杂的镜片，透过这镜片把词显示给被试者。被试者只能从视野的一半看到这个词。根据视神经系统的特点，如果把词显示到被试者视野的左半部分，首先被右脑辨别出来，如果该词有消极意思，右脑立刻就有反应；如把该词显示到被试者视野的右半部分，信号传到左脑，左脑

对消极意思无动于衷。

当词汇呈现到右脑时，要过一会儿，镇定者才对消极词汇作出反应，而对中性词汇立刻就有联想反应。这种延宕只在词汇呈现到右脑时才发生，而呈现到左脑时，镇定者立刻就有联想反应。简言之，镇定者似乎有一种减缓或干预传递消极情绪信息的神经机制。他们对烦恼情绪无所觉察绝不是假装出来的，而是大脑把这种情绪的信息排除了。确切地说，愉快情绪的大脑皮质完全封闭那些使人情绪波动的感受可能是左前额叶的作用。戴维森在实验中测量了这些被试者额叶活动的水平，结果惊奇地发现，他们的左额叶完全控制了反应活动，而左额叶是负责处理愉快情绪的，右额叶则负责处理消极情绪。

戴维森指出，这些人“从不亏待自己，使自己保持着一种愉快的心情。他们把压力拒之门外，即使他们闲坐不动，额叶活动也联想让人愉快的事情。尽管他们也有心烦意乱的生理亢奋，大脑的活动却使他们能保持愉快的心情”。戴维森认为，就大脑的活动而言，要去除眼前的苦恼事而保持一种愉快的心情，需要有充沛的精力才行。他们的生理亢奋不断增强，其原因或许就在于神经系统要努力保持积极的情绪或抑制及排除消极情绪。

总而言之，镇定就是乐观情绪阻断不愉快情绪，是积极的解离过程。在有些疾病(创伤后应激失调症)中，患者会出现严重的解离现象，其表现之一就是置身事外的漫不经心，这或许就是镇定性神经机制在起作用的一种表现。戴维森强调，像这样的镇定自若，其实是情绪自我调控的一种成功策略，不过对自我意识的影响后果尚不得而知。

第 六 章

统揽全局的能力倾向

在我一生中，因恐惧而六神无主的情况仅发生过一次。那是大学一年级的微积分考试。那时，我对上微积分课是能逃则逃，尽量不去上。至今那场景还历历在目。那是一个春天的上午，在走进考场时，我就有一种在劫难逃的感觉。我在那考场上过许多次课。但那天上午，我对窗外的景色视而不见，在走向靠门的座位时，眼睛只盯着前方，连考场是什么样子都没看清楚。当我翻考卷时，只听见心砰砰乱跳。这时，我尝到了心急如焚的滋味。

我匆匆地浏览了一遍考题，发现没有一道题会做。一小时过去了，我还是呆呆地看着眼前的一页，而心里想的只有可怕的后果。那些想法盘踞在我的脑海中，不肯离去,让我恐惧万分,瑟瑟发抖。我一动不动地坐着,就像一头被毒箭射中的动物。回想起来，最使我吃惊的是当时我思路怎么那样狭窄，竟然没有想到可以花点时间千方百计地拼凑一个近似的答案。当时，我对自己不抱任何幻想，就是呆坐着，一个劲儿地想着那令人不寒而栗的后果，等待这折磨人的时刻结束。

上面这段因恐惧而倍受折磨的回忆是我的亲身经历。直到今天，这仍是我所遇到的情绪沮丧严重影响智力发挥最具说服力的

例子。现在，我终于知道了我那痛苦的经历就是情感压制大脑的思维能力，使思维瘫痪的有力证明。

对教师来讲，情绪不安会干扰智力活动已不是什么新观点了。学生如果焦虑、生气或抑郁，根本就无法学好知识。其实，任何人在这类情绪状态下都无法有效地接收信息或妥善地处理信息。如我们在第五章中所看到的那样，消极情绪太强，就会扭曲注意力，影响人们注意力的集中。事实上，如果某种情绪发展到无孔不入，凌驾于所有其他想法之上，不断干扰人们的注意力，使人难以考虑摆在眼前的工作时，就属病态。例如，某人离婚或某个小孩因父母离婚，心烦意乱，心思无法集中于日常的事情或学习，其情绪即已进入病态。对抑郁症患者来讲，其情绪的病态即表现为自我怜悯、绝望及孤立无援感等决堤泛滥，淹没一切。

如果情绪压倒了注意力，心理学家所称的“操作记忆”那部分大脑的认知功能便丧失了作用，即大脑无法掌握足够信息以处理眼前的工作。操作记忆的内容可以简单如构成电话号码的阿拉伯数字，亦可复杂似小说家构思的离奇曲折的情节。在智力活动中，操作记忆的功能就是执行任务。所有的智力活动，从说一句简单的话到复杂的逻辑推理，无一不经过操作记忆才得以执行，而操作记忆又是通过前额叶的活动来完成的。前额叶是感受情绪与情感的交汇点。当与此相连接的边缘系统受制于沮丧情绪时，其后果之一就是操作记忆功能受到影响，就像我在那次微积分考试中的表现一样，无法有条不紊地思考问题。

让我们换个角度，来看看积极动机在人们的成就中起到什么作用，如何激发起热情、进取心和自信等。研究人员通过对奥运会运动员、世界一流音乐家及国际象棋特级大师的研究，发现他们共同的特点就是具有鞭策自己进行艰苦训练的能力。无论哪行哪业，要想不断进步，出类拔萃，就必须从童年起开始进行严格的训练。在1992年的奥运会上，中国跳水队的参赛队员年仅4岁时，就已

开始接受严格训练了。虽然到大赛时，他们才 12 岁,但其训练量，已相当于美国跳水队那些 20 岁出头的运动员了。又如,20 世纪最优秀的小提琴大师都是在 5 岁左右开始练琴的；国际象棋世界冠军学棋的平均年龄大约为 7 岁，而那些国内冠军开始学棋的时间则要晚 3 年。训练开始早，时间上就先胜一筹：在德国柏林最好的音乐学院里，最优秀的小提琴学生到 20 余岁时，练琴时间已长达 10 000 小时，较优秀的小提琴学生在此岁数时，练琴时间大约为 7 500小时。

在激烈竞争的同一领域中，就职者的智力相差无几，成就却各有高低，其原因大概在于成功者从小就经受过长期艰苦工作的磨砺。能否做到坚韧不拔，这取决于个人的情感特质，其中最重要的一点就是遇到挫折时，依然能热情满腔，继续努力。

撇开个人的天赋能力不说，人生成功与否，动机有着举足轻重的作用。这可以从美籍亚裔学生的杰出表现上得到印证。多年的研究结果显示，美籍亚裔儿童的智商平均分比美国白人孩子不过高 2 至 3 分。然而,在许多美籍亚裔人从事的法律、医疗等职业中，他们显示出的才华远远高出他们的实际智商。作为整体来看，美籍日裔的表现相当于 110分的平均智商，而美籍华裔的表现竟相当于 120分。其原因似乎在于亚裔儿童自上学起就比白人孩子更用功。斯坦福大学心理学家桑福德·多伦布什(Sanford Dorenbusch)曾对 10 000 多名高中生进行过研究，发现美籍亚裔学生用于做家庭作业的时间比其他学生多 40%。他说“大部分美国父母对孩子的弱点坦然接受，对其优点则多加强调；而对亚裔而言，功课没学好,那就晚上多学习,如果这还不行,那清晨再早点起床学习。亚裔人坚信:‘一分耕耘,一分收获;只要努力,就能学好。’简而言之,亚裔的文化伦理使他们有较强的动机、热情及毅力，即具有情感优势。

情感对我们的影响是无所不在的，它涉及到我们能力的方方

面面，如思维、计划、接受追求长远目标的培训、处理问题能力，以及能否增强这些能力。情感决定着我们智能的发挥程度，决定着我们人生的成就。热情、愉快，甚至适度的焦虑情绪都能激励我们进取，鞭策我们努力完成工作。在这个意义上，情感智能是统揽全局的能力，深深地影响着其他的能力。那些能力是发挥得淋漓尽致，还是半途而废，都要受其左右。

控制冲动 糖果试验

假使你只有 4 岁，有人告诉你：如果你坚持等到他办完事回来，你就可以得到两块果汁软糖吃；如你等不了那么久，你就只能吃一块，而且马上就可以得到。这对一个 4 岁的小孩来讲，确实是一个精神考验，是一个冲动与克制、自我与本我、欲望与自我控制、即刻满足与延迟满足之间永无休止战斗的缩影。孩子就此作出怎样的选择非常说明问题，因为这不仅清楚地表明他的性格特征，而且还预示了他未来所走的人生道路。

抵制冲动大概是最基本的心理技能了。所有情绪控制都以此为基础，因为任何情绪，就其性质来讲，都会产生做某事或另一事的冲动。在英语中，情绪一词的原意就是“行动”。抵制冲动行事以及压制行动萌芽的能力很可能是在大脑功能的基础上制止了大脑边缘发信号给运动皮质。当然，这种解释正确与否还待进一步验证。

无论如何，前面所提到的果汁软糖实验充分说明了控制情绪及延缓冲动的重要性。心理学家沃尔特·米切尔（Walter Mischel）从 60 年代开始进行上面这项研究，对象是斯坦福大学附属幼儿园的孩子。这些孩子主要是斯坦福大学教师、研究生及其他雇员的子女。该项课题从这些孩子 4 岁起开始跟踪研究，一直持续到他们高中毕业。

在实验中，有部分孩子能够熬过那似乎没完没了的 20 分钟时间,一直等到实验员回来。为了抵制诱惑,他们或是闭上双眼,或是把头埋在胳膊里休息，或是喃喃自语，或是哼哼叽叽地唱歌，或是动手做游戏，有的则干脆睡觉。最后，这些有勇气的小家伙得到了两块果汁软糖的回报。但那些较冲动的小孩几乎是在实验员走出去‘办事’的那一瞬间,就立刻去抓取并享用那一块糖了。

大约在 12 至 14 年后,也就是这些孩子进入青春期时,他们的能力差异显露出来了。孩子们在情感和社交方面的差异非常明显。那些在 4 岁即能抵制诱惑的孩子长大后，有较强的社会竞争性、较高的效率、较强的自信心，能较好地应付生活中的挫折。在压力之下,他们不轻易崩溃,没有手足无措和退缩,也没有惶恐不安,自乱方寸。面对困难，他们勇敢地迎接挑战。他们独立自主，充满自信，值得信任,办事可靠;他们做事主动,积极参加各种活动。10 年后，追求其目标时，仍能抵制住即刻满足的诱惑。

在那些经不住诱惑的孩子中，有 1/3 左右的人缺乏上述这些品质，而且出现心理问题的人相对较多。进入青春期后，他们在社交中,羞怯退缩,固执且优柔寡断;一遇挫折,就心烦意乱,把自己想得很差劲或一钱不值。遇到压力，就退缩不前或不知所措。他们疑心重而不知足，而且好妒忌、爱猜忌；脾气暴躁，动辄与人争吵、斗殴。10 多年过去了,他们仍像以前一样,经不起诱惑,不愿推迟眼前的满足。

孩子在童年生活中所表现出来的某种能力，长大后，则会在社交和情感的方方面面都表现出来。人们取得的种种成就都扎根于抑制冲动的能力，无论是减肥，还是获取学位，莫不如此。有些孩子,即使年仅 4 岁，就已具备这些基本能力。他们能了解基本大局，知道抵制住诱惑的好处，明白如果想去实现自己的目标得到两糖，就要把自己的注意力从眼前的诱惑上转移开，要分散对诱惑的注意，转向其他活动。

到那些被测孩子高中毕业时，研究人员再一次对他们进行了评估,并惊奇地发现,在 4 岁时就能耐心等待的孩子的学业成绩远远好于冲动行事的孩子。据那些孩子的父母说，他们的学习成绩优异，语言表达能力和推理能力强，学习专心致志，能制订计划并贯彻到底,求知欲旺盛。最令人吃惊的是,在其 SAT 学业能力倾向测验中，这些孩子的得分明显较高。在那些不能抵制诱惑而去拿糖的孩子中，最早拿糖的那 1/3 孩子语文与数学平均得分分别为 524 分与 528 分，而最能等待的那 1/3 孩子语文和数学平均得分分别为 610分与 652分，平均总分相差竟多达 120 分。

研究人员用孩子在 4 岁时对抵制诱惑的表现来预测其后来的学业能力倾向得分，其结果比他们的智商预测准确性高两倍。智商只有在孩子上学后，预测其 SAT 学业能力倾向测验的分数时才较可靠。这表明，除智商外，抵制满足诱惑的能力对智力的发展也有着重要影响。孩提时控制冲动的能力差，也是预测少年犯罪倾向的一项可靠指标。有观点认为，智商高低是无法改变的，这表明了个人的人生潜力无法改善的局限性，但有证据显示，情感智能，如控制冲动、识时务等是可以后天习得的。我们将在第五部分对此进行讨论。

从事上面那项研究的沃尔特 米切尔还说过这样一句话：“认准目标,自我延缓满足”。这话虽不太贴切,但大致说出了情感自我调节的精髓，即要实现目标，应具备抵制冲动的能力，无论是为了追求商业利益，还是用于解决一道几何题，或是成为运动明星，莫不如此。沃尔特的发现强调了情感智能作为一种超能力的作用，它决定着人们是否能充分运用自己其他的智能。

心情差,思考差

我很担心我的儿子。他刚进大学的橄榄球队，这项运

动的危险性太大了。每次看他打橄榄球，我的心都揪紧了，最后只好不再去看他打球。我想我没有去看儿子打球，他一定非常失望；但去看他打球，我又实在受不了。

上面这段话是一位妇女在治疗焦虑症时所说。她意识到，焦虑正影响到她的生活。即使要作出一个是否去看儿子打球这类简单的决定，她也是一脑子大祸临头的想法。她失去了选择的自由，焦虑使她心乱如麻，无法思考。

我们已看到，焦虑症影响智力的关键就在于事事担忧。当然，在某种意义上，忧虑是原本有益反应的扭曲，即对预感的威胁作出了过分的心理准备。如果这种心理排演陷入了只注意担忧的事情，干扰了对其他事情的思虑，那就成了灾难性的认知停滞。

焦虑症会影响人们的智力。例如，空中交通管制人员从事的工作是一项复杂、智力要求高、精神压力大的工作。如果他患有高度的慢性焦虑症，他在训练中或工作中多半表现不佳。焦虑症患者即使在智力测验得分较高，在工作中，失败的可能性也较大，这是对接受空中管制岗位培训 1 790 名学员进行研究后得出的结论。焦虑症还会干扰学习成绩。人们在这方面进行过 126 项研究，研究对象多达 36 000 余人，结果发现，容易焦虑的人不论用考试成绩、平时成绩，还是成就测验来衡量，其学习能力都较差。

如果让易于焦虑的人把类似的物体归类，然后叫他们叙述那时想法，以测量他们的认知能力，他们的回答常常是“我干不了这事”“我一点也不擅长做这类测验”等。这些消极想法直接妨碍了他们的决策。事实上，研究人员让无焦虑症的对照组有意忧心忡忡地思考一刻钟，结果他们做物体归类时，认知能力也大大下降了。反过来，让焦虑者做一刻钟放松练习，减少其焦虑程度，结果其认知能力就提高了，做物体归类不再困难了。

理查德·阿尔伯特（Richard Alpert）是考试焦虑科学研究的

开拓者。在 60 年代，他即开始研究考试焦虑。他告诉我，对此的兴趣源于他当学生时的情况。那时，他一遇考试就紧张，常常考得很差。而他的同事拉尔夫·哈伯（Ralph Haber）却发现考试前的压力对他很有帮助。他们研究发现，存在两种焦虑类型的学生：一种是焦虑会影响他们的学习，如阿尔伯特；另一种是尽管有压力，他们依然能学好，或者正是压力推动了他们的学习，如哈伯。颇为有趣的是，一心想考好的焦虑促使哈伯这类学生认真复习，准备考试，最终取得好成绩；反过来，却干扰了另一类学生的复习准备，使他们考试失败。像阿尔伯特这类型的人，考前过度焦虑，干扰了他们有条不紊的思考记忆，影响了学习效果；在考试时，焦虑又影响他们，使之不能清醒地思考问题。

考试时，看看参加考试者有多少可担忧的事情，就能准确地预测出他们的考试结果。参考者把智力资源花在焦虑这样的认知上，就分散了可处理其他信息的智力资源。如果我们满脑子都想着考试失败，那就没多少心思来认真思考试题了。焦虑是谶语自圆，驱赶我们跟着灾难亦步亦趋。

反过来，擅长控制自己情绪的人利用讲演前或考试前的焦虑心情，鞭策自己，认真准备，就能取得好结果。心理学的经典文献用倒置的“U”字来描述焦虑与操作（包括心理表现）的关系。焦虑与操作的关系位于这个倒“U”的正顶上时，即最佳状态，表示适度的紧张正激励人去取得成就；如两者的关系在这个倒“U”的左边，则是焦虑的压力太小，不能激励人们尽力做好工作；如两者的关系处在这个倒“U”的右边，则表示过度焦虑，影响到人们做好事情的努力。

有一种轻度的欣快状态，用术语来说即轻度躁狂症，似乎对作家及其他要求创造性思维和富于想象的职业来讲极为适合。这种症状或多或少就是处在那个倒“U”的顶端上。但如果让这种欣快失控，就发展成了地道的躁狂症，如躁狂抑郁症患者躁狂发作时一

样。其兴奋就会影响写作的思考能力，即使是思绪如泉涌，也是杂乱无章，无法构思成一篇好作品。

愉快的心情会增强思维纵横驰骋的能力，使考虑事情全面透彻,这样,就较易解决智力或人际方面的问题。有人说,给人讲一个笑话也不失为帮助他想透一个问题的好办法。与欣快一样，笑似乎也有助于人们打开思路，让人们想得更广更远，联想更丰富，并注意到那些可能被忽略的关系。心理技能的重要性不仅在于有助于发挥创造性，而且还有助于洞察种种复杂的关系及预测一个决定可能产生的后果。

开怀大笑也能有助于智力的发挥。在面对需要创造力的问题时，大笑对智力的影响十分明显。有一项研究发现，人们在观看电视喜剧时，解答长期以来心理学家用以测试人们创造力的谜语较平时更得心应手。在上面那项研究中，研究人员给被试者一支蜡烛、一盒火柴及一盒图钉，叫他们把蜡烛粘到软木墙上，再点燃蜡烛，但条件是不可让蜡烛油滴到地板上。面对这个难题，大部分人掉入思维定势的窠臼中，想的都是人们最常采用的东西。但是，那些先看了电视喜剧、有关数学的电视节目或作了体育运动的人，则更容易想到把那个图钉盒钉在墙上，用做蜡烛台。他们的解决方法更富想象力。

即使心情只发生一丝细微的变化，也会影响人们思考。在制订计划或作决策时，如果人们心情愉快，知觉倾向使他们思路更广，更有建设性。其部分原因在于记忆跟着心情走。在心情愉快时，我们想到的是愉快的事情。当我们在掂量行动的正反两方面时，如果心情愉快，记忆就偏重考虑正面的情况，便较容易决定做些风险较大的事情。

另外，情绪不佳也会把记忆引入歧途，作出的决策往往过于小心谨慎。情绪失控影响智力的情况时有发生。不过，正如第五章中所讲的那样，即使情绪失控，我们也能拨乱反正。这种情绪控制能

力也是一种统揽全局的能力。这种能力有助于各种其他智力的发挥。在这方面也不乏例子，如希望、乐观的情绪对人对事都有好处，但如不能控制自己，引起情绪失控，那就于己于事都不利。

潘多拉盒子与希望

有一项研究让大学生回答下面的假设情况：

> 你把考试成绩定在得“B”。第一次考试分数出来时，结果是“D”，该成绩占总成绩的30%。在你得知考试仅得了个“D”后，一周已过去了。这时，你有何打算？

希望不同，努力程度也会有差异。对成绩期望值高的学生，其学习必然会更刻苦，会想方设法地实现其成绩目标；对希望得到中等成绩即可的学生来讲，他们或许会作出一定的努力，只要达到目标就行了；而那些对成绩不抱希望的学生，往往会放弃努力，坐以待毙。

其实这并非完全是一个理论假设。美国堪萨斯大学心理学家C.R.斯奈德（C. R. Snyder）就曾作过这方面的研究。斯奈德对大学生的成绩期望高低与实际学习成绩的关系进行了研究。结果发现，用成绩期望来预测大一学生的成绩，比与智商密切相关的SAT学业能力倾向测验更可靠。如学生的智力不相上下，那情感倾向所起的作用更为重要。

斯奈德解释说：“学生如果十分乐观，设定成绩目标也较高，而且知道努力学习去实现目标。智力相同的学生成绩有高有低，决定成绩高低的因素就是其学习态度是否乐观。”

潘多拉的故事早已家喻户晓。她是古希腊的一位公主，诸神因妒忌她的美貌，送给她一个神秘的盒子，叮嘱她千万别打开那个盒

子。然而，有一天，潘多拉终于抵制不住好奇心的诱惑，打开了盒盖。于是,盒内的疾病、痛苦、疯狂等不幸乘机飞出来,传播到了人间。幸亏一位心地善良的天神及时叫她关上了盒子，才留住了承受痛苦的良药 希望。

现代的研究人员发现，希望的作用不只是减轻一点点痛苦。希望在人生中有着惊人的作用。它有助于提高学业成绩，能让人忍辱负重,锐意进取,完成工作,乃至在各行各业中捷足先登。希望不仅仅是用乐观的眼光来看待各种事情。斯奈德说得很具体，希望就是“坚信自己既有意志，又有方法去实现自己的目标，不管它们是什么样的目标”。

人们自信的程度有强有弱。有些人在大多数情况下都认为自己能摆脱困境，解决问题，而另一些人则对自己实现目标的精力、能力及办法等信心不足。斯奈德发现，自信心强的人有着某些共同的特点，如能激励自己，相信自己有办法实现目标；在身处逆境时能重振信心；为实现目标能随机应变，或者发现不可能实现其目标时就及时重新修订目标；对棘手的工作擅长化整为零，各个击破。

从情感智商的角度来看，持有希望自信即意味着面临重大挑战或挫折时，不会被焦虑所压倒，不会俯首退让，也不会悲观沮丧。事实上,充满信心的人在人生旅途上,较少悲观失望、焦虑惶惑、情绪消沉。

乐观 巨大的动力

在 1988 年的奥运会上，美国人对美国游泳名将马特·比昂迪寄予厚望。许多体育新闻记者看好比昂迪，认为他会像 1972 年奥运会的马克·斯皮兹那样大展神威，一举夺取 7 枚金牌。然而,第一场 200 米自由泳比赛下来，比昂迪的表现令人失望，仅得了第三名。在接下来的第二场 100 米蝶泳比赛中，另一选手在关键时刻突

然加速，领先一步到达终点，比昂迪再次与金牌失之交臂。

于是，体育记者们纷纷发表高见，认为这两场失败使比昂迪斗志严重受挫。没想到在接下来的比赛中，比昂迪重振旗鼓，一口气夺得五枚金牌。唯有一人对比昂迪的辉煌毫不吃惊，那就是美国宾夕法尼亚大学心理学家马丁·塞利格曼（Martin Seligman）。在大赛前，他对比昂迪的乐观态度进行过测试。测验中，塞利格曼让比昂迪尽力一展身手。尽管比昂迪表现不错，但塞利格曼却故意让教练告诉比昂迪他表现较差。此后，让比昂迪稍事休息，再次努力。结果，比昂迪游得极好，更进一步。塞利格曼用同样的方法对其他队员也进行了测验，测验分显示出这些队员有悲观倾向，结果，他们第二次游得果然比第一次差。

像希望一样，乐观指在遭受挫折打击时，仍坚信情况将会好转，前途是光明的。从情感智商的角度来看，乐观是人们身处逆境时不心灰意懒、不绝望或抑郁消沉的一种心态。与希望一样，乐观能施惠于人生。当然，乐观必须扎根于现实，如盲目乐观，其后果绝不乐观。

塞利格曼认为，乐观与悲观可说是人们给自己解释成功与失败的两种不同方法。乐观者把失败看作是可以改变的事情，这样，他们就能转败为胜，获得成功；悲观者则认为失败是其内部永恒的特性所决定的，他们对此无能为力。这两种迥然不同的看法对人们怎样对待人生有着深刻的影响。以求职被拒绝为例，乐观者对此多半是制订出新的计划，寻求帮助和建议。他们的反应是积极的，充满希望的，认为这个挫折是可以弥补的。而在悲观者看来，他们对挫折已无能为力，只能听其自然。他们把失败归咎于个人能力不够，认为即使再作努力也只能是重蹈失败的覆辙。

如同希望，乐观也预示着学业的成功。塞利格曼在 1984 年主持了宾夕法尼亚大学 500 名新生的乐观态度测验，发现用乐观态度测量分来预测这些新生第一年的学习成绩，比用 SAT 学业能力

倾向测验分预测的结果更加准确。塞利格曼指出："大学入学考试仅仅是测量学生的天赋才能，而乐观态度倾向测验却可以测出哪些学生会放弃努力。这种综合测验既包括了推理能力的测验，又包括了对失败时继续保持信心能力的测验。人要成功，就必须具有后一种能力。通常的能力测验没有包括动机。要了解人，就应知道遭受挫折打击时,他们是否仍能振奋精神,继续努力。我认为,就智力相差无几的人而言，要有成就，不仅靠才能，而且还要看他是否能经受失败的打击。"

塞利格曼曾以米特莱夫公司的保险推销员为对象，研究乐观态度对人们的激励作用，其研究结果极具说服力。在推销工作中，能将别人的拒绝付之一笑是推销员必须具备的最基本素质，对保险推销员来讲尤其如此，因为在这一行中，被人拒绝是家常便饭。这也就是为什么大约 3/4 的保险推销员干不满 3 年就辞职而去的原因。塞利格曼发现，天性乐观的保险推销员在其工作的最初两年中，推销出去的保险份数比悲观者高出 37%,而悲观者在第一年内辞职的人数是乐观者的两倍。

鉴于此，塞利格曼说服米特莱夫公司破例雇佣了一批特殊的求职者。这些人在乐观倾向测验中得了高分，而在通常的筛选考核中却未能过关。结果，第一年下来，这批人的推销额超出悲观者 21%,第二年下来,超出 57%。

乐观态度对推销成功能起如此巨大的作用，说到底就是情感智商的问题。对推销员来讲，每次拒绝都是一个失败。其情绪反应决定着他们是否还有足够的动力继续努力。一次又一次地被人拒之门外，其士气也就日渐低落，越来越不愿提起电话，再找下一个客户。这种拒绝对生性悲观的人来讲，简直难以承受，他们往往因此得出结论"我干不了这行,一辈子都推销不出去一张保单"。这种结论纵然未使悲观者郁郁不乐，也必然使他们缺乏工作热情，产生失败主义情绪。然而，生性乐观的人在这种情况下，则会告诫自己：

“我推销的方法不对”,或者“这个客户正好心情不好,下次我会时来运转”。他们并不认为自己不行,而是从外界寻找失败的原因,由此改变下次推销的方法。悲观的心态使人万念俱灰，而乐观的心态则使人充满希望。

从一定程度上讲，乐观与悲观可能源于天性。一些人天生就乐观，一些人则生性悲观。但正如我们将在第十四章中看到的那样，人生沧桑能改变性格。像孤立无援感和绝望感一样，乐观和希望也都可以通过后天习得。这两者都建立在心理学家所称的“自我功效”上,即相信人可以主宰自己的命运,能应付人生的挑战。发展任何一种能力都可增强自我功效感，从而使自己敢于承担风险，不畏挑战。反过来，战胜挑战又增强了自我功效感。这种心态使人们更愿意尽其所能，或者尽力而为，发展自己之长。

斯坦福大学心理学家阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）曾对自我功效作过大量的研究，他认为“人们对其能力的自信心会对其能力的发挥产生巨大影响。能力不是固定资产，弹性极大，关键是怎样发挥它。有自我功效感的人常化失败为动力；失败越惨，动力越强。他们遇到事情，不是担忧会出什么乱子，而是考虑怎样解决好事情”。

神驰：颠峰状态下的神经生理

一位作曲家曾这样描述他思如泉涌时的情形：

> 如痴如醉，自我不复存在。我曾有过多次这种体验。似乎手已不属于自己，挥洒自如。我坐在那里，目送手挥，意到笔随，曲谱一蹴而就。

美国芝加哥大学心理学家米哈利·捷克仁米哈依（Mihaly

Csikszentmihalyi)花了 20 年时间，搜集数百名男女对其工作颠峰状态的描述。这些人包括攀岩者、国际象棋冠军、外科医生、篮球运动员、工程师、管理人员以及档案管理员。他们所描述的忘我情形与那位作曲家所说的不谋而合。捷克仁米哈依把这种情形称为“神驰”(flow)。运动员把这种得心应手的状态称做“随意带”(zone)。在这种状态下，运动员精湛的表演犹如天马行空，超然于观众与对手之外。在 1994 年冬季奥运会上，黛安娜·罗菲-斯坦罗特夺得了一枚滑雪金牌。赛后，她说，她是怎样发挥的，已全然记不得了，只觉极为放松，“宛如一道瀑布飘然而下”。神驰就是情感的最佳状态。这种状态大概代表了在操作和学习中驾驭情感的最高境界。在神驰状态下，情感既不是自我克制，也不是规行矩步，而是积极进取，意气风发，处理眼前的工作得心应手。如果意志消沉或焦虑不安，就把神驰拒之门外了。不过，几乎每个人都可能有这种状态，特别是在他们冲破情绪的制约，淋漓尽致地发挥出水平时。或许做爱时男欢女爱，情意绵绵，水乳交融，浑然忘我的情形即是典型的神驰。

神驰是一种愉快至极的体验，其特点是满心欢快，甚至是欣喜若狂。神驰的感受是如此美妙，所以，从其本质来看，它是十分有益的。在这种状态下，人们做事专心致志，心无旁骛，心行合一。如果此时还在想“干得太顺手了”，那就会使行云流水般的神驰中途而止。人们若聚精会神，专注于眼前的事情，就不会觉察到时空变换，岁月流逝。例如，一位外科医生在回忆一次高难度的手术时，说他当时完全处于忘我状态，手术室的天花板掉下来一块，也全然不知。直到手术结束后，他才注意到地上的碎块。

神驰是一种忘却自我的状态。此时，任何穷思极想或忧虑心绪都已荡然无存。在这种状态下，人们全神贯注于手边的工作，已无自我意识，抛开如健康、债务等生活琐事，甚至当时的表现怎样也忘得一干二净。就这个意义来说，神驰即是无我。人们一旦进入神

驰状态，对手中的事情驾轻就熟，对任何变化都能应付自如。在这种状态下，自身的技能发挥得淋漓尽致，而本人对此却浑然不知，对成败与否淡然置之，行为本身的乐趣就是动力。

进入神驰状态有几种路径。其中之一是有意识地专注于手中的工作，因为从本质上讲，神驰就是注意力高度集中。在此状态下，信息反馈似乎就在所专注的事情中往返循环。要做到自制冷静且精力集中,须付出相当的努力,这也就是最初的代价。然而,一旦能专心致志，专心致志本身就转化为一股动力，既能使人们排除杂念，又让人做起事来得心应手。

另外，当手头的工作是自身所擅长的，同时又对自身能力稍有挑战时,神驰的状态也会来临。捷克仁米哈依指出“:当工作比平常稍费点劲时，人们的注意力大概是最集中的，也会多尽一分力。如果事情做起来太轻松了，人们就会厌腻。反之，事情如果太棘手了，他们又会心烦意乱。神驰就从这厌腻与心烦意乱的窄缝中奔流而来。”

神驰与情绪短路截然不同，其特征是乐趣及美妙之感自然出现，并由此而产生效率。而在情绪短路状态下，边缘系统兴奋如脱缰之马，压制了大脑其余部分的活动。在神驰状态下，注意力既放松又专注。这种专心致志与厌烦倦怠或焦虑愤怒时那种强打精神集中注意的情况有天壤之别。

神驰时，情绪并非死水一潭，而是在不断激发越来越强烈的欢愉情绪。神驰就在这种注意力高度集中的基础上奔腾而出，欢愉情绪不过是注意力高度集中的副产品。事实上,传统的经典文献把这种专注状态描述为摈弃一切杂念的喜悦境界，神驰即注意力高度集中的升华。

处于神驰状态下的人，给人的印象是一切难题都可迎刃而解，精妙绝伦的发挥自然流畅，随心所欲。与此同时，往往也困惑不解：为什么完成最具挑战性的工作竟不费吹灰之力。在神驰状态下，脑

部的活动可谓不疾不徐，神经系统的兴奋和抑制都恰如其分地因应了当时的需求。假如人们毫不费劲就可全神贯注于一事，那么，大脑就会‘ 平静下来 ”,皮质层的兴奋下降。进入神驰状态可使人将某一领域中（无论是与人对弈，还是解决复杂的数学难题）的难题迎刃而解，这确实让人惊奇，因为一般来讲，解决难题需要增加大脑皮质的活动，而不是减少。可见神驰出现时恰是神经系统效率最高的颠峰时期。

勉强集中注意力，如焦虑时的冥思苦想，会增加大脑皮质的活动量，而在神驰状态下，皮质层的效率似乎最高，微不足道的脑力活动就会产生事半功倍的效果。熟能生巧，这的确是言之有理。如技艺达到了炉火纯青的境地，人也就容易进入神驰状态。无论是从事攀岩等体力活动，还是搞电脑程序设计等脑力劳动，如果动作熟练或思维流畅,大脑的效率就更高。反之,初学时,事情做得磕磕绊绊,大脑的效率就较低。同样,在大脑已疲惫不堪或神经紧张时,大脑的工作效率就会下降。因为在这种时候，需要用脑的地方过多，大脑皮质穷于应付,其活动也就浑浑噩噩,难以定位。此外,大脑感到事情枯燥无味时，效率也不高。在大脑的皮质激活区与工作任务要求之间有着密切的关系时，大脑的运转效率最高。在这种状态下，艰苦的工作似乎反而能使人精神振奋，斗志昂扬。

学习与神驰：教育的新模式

由于神驰出现是在人们最大限度地发挥出自己能力的时候，随着人们技能的不断提高，要进入神驰状态就需要工作具有更大的难度。工作过于简单,人们会觉得单调枯燥,但太难了,人们又会焦灼不安。所以有观点认为,能够把某些事情(如演奏小提琴、跳舞或基因剪接等）做得越来越好的动力，至少部分在于人们做事情的时候进入了忘我状态，而进入忘我状态又推动了人们掌握技能。在

这个方面，捷克仁米哈依曾对 200 名艺术家进行过研究（他们已毕业离校 18 年）。他发现，享有盛名的画家都是在校时就已陶醉于绘画艺术的人，而那些在校就追名逐利的人，在毕业后大都改行离开了画坛。

捷克仁米哈依的结论是："要想成为画家，绘画就必须高于一切。如果画家站在画布前还在想此画能卖多少钱，或担心评论家们的说三道四，那就很难有所作为。一心一意、专心致志是创造性作品的源泉。"

神驰不但是精通任何技术、职业及艺术的先决条件，同时也是学习的关键所在。学生如果在学习时，能够两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书，学习成绩就好，且远远高于 SAT 学业能力倾向测验预测的学习成绩。芝加哥一所理科高中的学生入学考试的数学成绩都是最优秀的,但进校后,他们的成绩逐渐拉开了距离。于是,数学教师把他们分成了高分与低分两组，并让每个学生都带一个提示器，不时提醒他们记录下所做之事，心情如何，以监测这些学生怎样度过时光。果然，差生每周在家学习的时间仅约 15 小时,比优生在家做功课的时间整整少了 27 个小时。他们的大部分时间都花到了社交、与朋友或家人外出溜达上。

对他们情绪分析的结果更具有说服力。把相当部分时间花在看电视等毫不动脑筋的无聊活动上，是许多青少年打发时间的方式,不管优生或差生都是如此。然而,他们的成绩却有高有低,关键的原因就在于他们对学习的感受怎样。优生在学习时，有 40%的时间都处于心情愉快的、认真思考的忘我状态，而差生只有 16%的时间处于这种状态，并且常常因学习困难而心烦意乱。差生只在社交时，才觉得心情舒畅。总之，能发挥其学习潜力或超水平地发挥其学习潜力的学生，往往投入更多的时间来学习，也就更常处于忘我的学习状态。差生由于不能做到专心致志地学习，不但不能体会学习给人的乐趣，而且还可能在今后的脑力工作中也得不到乐

趣。

霍华德·加德纳率先提出了多元智能的理论。他把神驰看作是教育儿童最理想方法的一个部分，认为它可激励起儿童内在的学习动力,而不是靠威胁或许诺来迫使儿童学习。他强调说“对于儿童的主动状态，我们应因势利导，把他们引到能发展他们能力的领域去,让他们主动学习。神驰是一种内在状态,它的出现表明,儿童所做事情的难易程度不深不浅，恰到好处。每个人都应该找到自己喜欢的事情，并坚持下去。儿童在学校里滋事捣蛋，就是因为他们对学习的东西感到枯燥无味；他们对功课焦燥不安，就是因为功课太难。如果儿童喜欢他们所学的东西并能从中得到乐趣，学习效果也就最好。”

现在，不少学校已开始在教学中采用加德纳的多元智能教育模式,根据孩子的天赋才能,取长补短。例如,孩子具有音乐天赋或擅长运动,在那方面,他们就更得心应手,易于进入忘我状态。了解孩子的天赋才能有助于教师因材施教，从而使孩子学习更有兴趣，而不是一提到学习就畏惧三分,心生厌倦。加德纳补充指出“事实证明，当孩子们在学习中体验到神驰状态时，他们就勇于接受新领域的挑战。”

简而言之，神驰教育模式表明，孩子掌握知识技能应顺其自然。从其本质上讲，引导孩子学习的知识领域应是他们所喜欢的。当孩子逐渐意识到他们学习的领域，无论是舞蹈、数学还是音乐，都是无穷乐趣的源泉时，这种最初的激情就为今后取得辉煌成就奠定了基础。由于维持学习的忘我境界需要不断冲破个人能力的局限，追求精益求精便成为最基本的动力，而这种追求也让孩子感到快乐。当然，这仅是一种较有建设性的学习和教育模式，大多数学校并没有实施推行。回想起学校的学习岁月，谁都或多或少有过枯燥感及焦虑感。通过学习来追求神驰境界的乐趣是一种更人道、更自然、更好引导情感的教育方法。

说到底，总揽全局能力倾向可将情感引向建设性的目的。不管是控制冲动，推迟眼前的满足，还是调整心态都由情感引导。这些情感引导有助于思考，有助于激励我们百折不挠，锐意进取，还有助于发现进入神驰状态的路径，提高工作效率。所有这些都证明，情感左右着工作或学习的效率。

第七章

移情之源

让我们再回到前面提到过的加里医生。那位医生虽然在职业上是成功的，但在情绪表达上有着明显障碍，使其未婚妻埃伦苦恼不堪，而他本人既认识不到自己的情绪感受，也理解不了埃伦的感受。像大多数情绪表达障碍患者一样，加里缺乏移情，同时也缺乏洞察力。假如埃伦说到自己情绪低落，加里不会表现出同情；若埃伦谈到爱情，加里却王顾左右而言它。对埃伦的行为，加里总要给予“建设性”的评论，却丝毫没有考虑到这些评论会伤埃伦的心。

移情(即‘感人之所感”,并同时能‘知人之所感”是既能分享他人情感，对他人的处境感同身受，又能客观理解、分析他人情感的能力）是在情感的自我觉知基础上发展起来的。面对自我的情感，我们越是坦诚，研读他人的情绪感受也就越加准确。像加里这样的情绪表达障碍患者，对自己的感受一无所知，对自己身边其他人的感受更是一片空白。他们是情感上的聋哑人，对人们言谈举止中表现出来的情感节律波动——说话语调的抑扬顿挫、手势姿态的变换、意味深长的沉默、另有他意的哆嗦等等，全都视而不见，听而不闻。

情绪表达障碍患者对自己的感受闭目塞聪，而对于别人向他们表达的感受，同样如坠云里雾中。无能识别他人的情绪是情感智商的重大缺陷，也是人性的悲哀。人类融洽和美的关系是人际相互关怀、热爱的基础，这种和谐的人际关系源于情感的调谐能力，源

于移情能力。

移情在人生竞技场的广阔领域中发挥着重大的作用，从销售、管理、恋爱、养育子女，到怜悯或政治活动，无一或缺。缺乏移情将导致创巨痛深的后果，这可在心理变态犯罪如强奸、儿童性骚扰等案例中看到。

人们的情绪不常转化为语言，而通过其他暗示方式表达出来。直觉他人感受的关键在于能够破译非言语信息：声调、手势、面部表情等。哈佛心理学家罗伯特·罗森塔尔（Robert Rosenthal）及其弟子广泛深入地研究了人们解读非言语信息的能力。罗森塔尔设计了一套移情测试，叫 PONS（非言语敏感测试图），这是一组表现一个青年女性从厌恶到母爱等不同情感的系列录象带，画面场景有忌妒、请求宽恕、表示感谢乃至诱惑等，每一个画面都有一至几个非言语交流信息，不含文字说明。比如，某个场景除了面部表情之外，其他什么线索也没有；另一个画面则只以身体动作为主要的非言语交流信息，让观察者通过这个或那个非言语线索辨别情绪。

科学家现已对美国和其他 18 个国家的 7 000 多人进行过测试，发现那些更擅长通过非言语线索破译情绪的人，往往更善于调节情绪，人缘更好，开朗而敏感。一般而言，女性比男性更善于移情。在 45 分钟的测试过程中，有些人的进步明显，这表明他们具有领悟移情技能的天赋，而且这些人与异性相处得很好。毫无疑义，移情有助于爱情生活。

这套移情锐敏度测试与 SAT、智商等测试之间不存在明显关联，这与对情感智商其他成分的研究相一致。将该测试用于儿童也得出同样结论，表明移情与学业智能互不相关。通过对 1 011 个儿童的测试发现，那些表现出解读非言语情绪天赋的孩子在学校最受欢迎，情感很稳定，而且学业上也名列前茅。尽管就平均而言，他们的智商并不比那些移情锐敏度低的孩子高。这也就意味着移

情技能为他们的课堂效能、学业成功铺平了道路，至少使教师更喜欢他们。

理性思维的操作借助语言，而情绪的表达则可以是非言语的。若一个人说出来的话与其讲话时的声调、手势或其他非言语信息不一致时，宁可相信他非说话方式所传递出来的信息，而别在乎他嘴上讲了些什么。要知道，正是这些方式流露出他的真情实意。据研究者的粗略估计，在交流中，90%甚至更多的情感信息是非言语的。人们大多是无意识地接收了诸如语调中隐含的焦虑、急速手势中透出的恼怒等各种信息。虽然人们并没有特别费心地去注意这些信号的性质，却心照不宣地接收了，不言而喻地反应了。这种能力本身大多也是耳濡目染，由非言语途径习得的。

移情的展开

9 个月大的霍普看到另一个婴儿摔倒了，她眼泪立刻涌了出来，急忙爬到妈妈怀里寻求抚慰，似乎是自己摔疼了。15 个月大的米切尔见小伙伴保罗哭了，赶紧把自己的玩具熊递给他，看他还是哭个不停，又去找来保罗的安乐毯给他。从这些同情与关怀的小小行为中表现出来的移情都被在一旁观察的妈妈们记录下来。实验证实，移情的产生可追溯至婴儿期。其实，婴儿一出生若听到其他婴儿的哭声，立即就会烦躁不安，这可看作移情反应的最早征兆。

发育心理学家发现，早在婴儿能够真正把自己和他人区分开来之前，他们已能因同情而感到痛苦。仅仅几个月大的婴儿就可能对身边环境的骚动作出反应，仿佛是自己难受不安。看到其他婴儿的眼泪自己也会哭。周岁左右，他们开始分得清是自己的还是别人的不幸，但对此却不知所措。纽约大学的马丁·霍夫曼（Martin L. Hoffman）在一项研究中，注意到一个周岁婴儿让自己的妈妈去抚慰另一个正在哭的小玩伴，而实际上那婴儿的妈妈就在身边。周岁

婴儿常会模仿别人的痛苦，这也许是为了更好地理解他人的感受。比如，一个孩子弄伤了手指，另一个周岁儿可能也会把自己的手指放进嘴里，想搞明白是不是自己的手指也伤了。如果看到妈妈哭泣，婴儿可能会擦拭自己的眼睛，虽然他们并没有眼泪。

20年代美国著名心理学家铁钦纳（E. B. Titchener）首次使用移情一词时，指的就是此类“运动模拟”（motor mimicry），这与移情的希腊语原意“神入”（*empatheia*，美学家借以特指感知他人主观体验的能力）略有差异。铁钦纳认为，移情源于对他人痛苦的某种身体上的模仿，以此可激发自身的同样感受。铁钦纳选用移情一词，以便区别于同情。移情能够感受他人的痛苦，但并不沉溺于他人的痛苦之中。

到两岁半左右，幼儿身上已见不到运动模拟，此时幼儿已能区分自己与他人的痛苦，还能更好地安慰他人。某位母亲的日记，记载了下面一则典型实例：

> 邻居家的小孩哭起来了，珍妮走过去，给他小甜饼，跟着他一路走，也开始抽泣起来。接着她伸出手想抚摸他的头，但他挣开了……他不再哭了，而珍妮仍显得担心，不断给他玩具，轻拍他的头和肩。

儿童感受他人情感痛苦的敏感性，在学步年龄便开始显示出个体差异。有些像珍妮这样的孩子非常敏锐，另一些却关掉了心灵之窗。国家心理健康研究所的玛丽安·拉德卡-亚罗（Marian Radke-Yarrow）与卡罗琳·赞恩-韦克勒（Carolyn Zahn-Waxler）的系列研究显示，儿童在移情关怀方面的差异与其父母的教养方式大有关系。若父母在管教中特别提醒孩子关注自己不良行为给他人造成的痛苦，比如，说“你看看你让妹妹好伤心”，就比仅说“你怎么这么淘气”可能使儿童移情更敏感。同时，身教重于言教，儿童通过

模仿父母及身边成人对他人痛苦的反应（尤其是对有困难的人提供帮助）而发展移情反应。

母子情绪的互动

萨拉 25 岁时生下一对双胞胎男孩马克和弗雷德。她觉得马克像自己，弗雷德像她丈夫。这种不同其实源于她对待两个孩子的微妙却又影响深远的不同态度。孩子 3 个月大时，萨拉常常盯着弗雷德的眼睛，若弗雷德转过脸去，萨拉会截住他的目光，弗雷德的反应则是敏感地再转开脸。若萨拉眼望着别处，弗雷德会转过头来注视着妈妈，于是这种目光追逐-逃避的循环又开始了，常弄得弗雷德几乎哭出来。但对马克，萨拉从不像对弗雷德那样，马克随时都可把眼神转开，萨拉也不会紧追不舍。

这看似小事一桩，结果却大不一样。一年以后，弗雷德明显比马克胆小和依赖性强。他表现恐惧的一种模式即避免与他人的目光接触，他会低头、转过脸去，就像他 3 个月大时与母亲的目光相交时一样。而马克敢于直视他人，若他自己想中断目光对视，他会微微抬头，转过脸去，带着自信的微笑。

上述巨细无遗的观察是康乃尔大学医学院的精神病学家丹尼尔·斯特恩（Daniel Stern）领导的研究实验之一。斯特恩对亲子关系中这些琐细但不断重演的互动行为深感兴趣，坚信人类最基本的情感生活的学习就奠基于这些亲密的相处。他认为最关键的是让孩子知道他的情绪感受会得到带理解和接受意味的反馈，这是一个斯特恩称为“调谐”的过程。双胞胎的母亲与马克的调谐是成功的，但与弗雷德不同步。斯特恩强调，正是亲子间的这种无穷无尽、不断重演的调谐与不调谐形成了今后成人阶段对亲密关系的期望，也许这远比童年期的很多表面上惹人注目的事件具有深远的意义。

伴随着亲子关系的进展，调谐默默融入其中。斯特恩对此进行了精细入微的研究，对母子的互动活动拍摄了长达几小时的录象。斯特恩发现，通过调谐，母亲让孩子感到妈妈知道自己的感受。比如，婴儿高兴地尖叫，妈妈则轻轻摇晃着小婴儿，嘴里发出应和的咿咿呜呜声音，表达出肯定、赞同婴儿的快乐。再如，婴儿摇拨浪鼓，妈妈则轻快地摇晃身体作反馈。反应行为中妈妈的认可信息或多或少地配合着孩子的兴奋程度，这种微调再次使婴儿确信与母亲的情感联系。斯特恩发现在母子互动中，母亲约每分钟发出一次信息。

调谐完全不同于简单模仿。斯特恩告诉我：“如果只是模仿孩子，那只表示你知道他在干什么，但却不一定知道他的感受如何。要让他知道你感受到了他的内在情绪，就得以另外的方式回应，让孩子知道他得到了你的理解。”

成人生活中的做爱可能是最接近这种母子间的亲密调谐。做爱双方相互体验到对方的主观存在，心心相应，情欲分享，爱愿匹配,交互激发,情酣意热。情侣双方同步回应,互动默契,两情相悦，鸾凤和鸣达到灵肉交融的境界。臻于极致，做爱乃相互移情；糟到绝顶，则参商无缘，恩断义绝。

情感失调的代价

斯特恩认为从婴儿期开始的不断调谐可让孩子逐步领悟：他人能够而且愿意分享自己的情绪感受。这种意识大概在婴儿 8 个月左右出现，他们此时有了人我之分，今后一生将继续通过亲密关系的调谐以形成自己的情绪生活。父母的调谐不当将给孩子造成深深的痛苦。在一项实验中，斯特恩有意不让母亲对婴儿作调谐反应，故意反应不足或反应过度，结果婴儿马上就显得惊慌不安、烦躁沮丧。

亲子间长期的调谐失当将给孩子造成极为惨痛的情绪创伤。如果父母对孩子某些特定的情绪要求，像欢乐、哭泣或拥抱的渴望等一贯没有移情的反应，久而久之，孩子就开始避免表达，甚至避免感受这些感情。长此以往，在亲密关系的反应行为模式中将彻底抹去情感的表达，如果在童年期这些情感遭到或隐或现的压抑，则情形更甚。

出于同样原因，儿童甚至可能偏爱某些不良情感，这取决于互动的情感基调。婴儿还可能“感染”上某种情绪，比如，3 个月大的婴儿可在游戏时反射出母亲的抑郁沮丧，相对于其母亲不抑郁的婴儿，更多地表现出愤怒、悲哀，更少主动积极的好奇与兴趣。

斯特恩研究中的一位母亲对其婴儿的活动水平总是反应不积极，结果其婴儿变得消极被动。斯特恩指出，“遭遇这种反应的孩子会以为，我兴奋了可我没能让妈妈也同样兴奋起来，所以我最好再也别这样干了”。好在人际关系还有‘补救’的希望，“人生中的各种人际互动关系，如与亲朋好友、心理医师的关系等，不断地重塑着自己人际关系的操作模式。某一点上的不平衡可在今后得到矫正，这是一个终其一生、不断推进的进程”。

事实上，精神分析理论把治疗关系本身就视为提供情感的矫正与调谐体验的补救。某些精神分析思想家使用‘镜射’一词，意指医生像镜子一样把对求诊者内在情绪状态的理解映现出来，借此让对方能清醒认识自我。正如母亲和婴儿之间的调谐一样，这种情感同步性只可意会不可言传，且不可名状；但可让求诊者深深感受到被理解、被接受认可的安慰与欢欣。

童年调谐不当的情感代价是惨重的，受伤害的不仅仅是儿童。对那些穷凶极恶、嗜杀成性的罪犯的研究显示，他们的早年要么是孤儿，要么是换过一家又一家收容院、寄养处，遭遇的是虐待、忽视，几乎从未有过情感调谐的体验。

情感忽视会使移木讷迟钝，但也存在着另一个极端　　情

绪过敏。那些长期遭受严重的情感虐待，包括残酷殴打、恐吓威胁、羞辱、极度贬低等的儿童也可能变得过分警觉，这是一种创伤后应激的警惕反应，对身边人们的情感表达总担心有威胁性的信号。这种对他人情感的怀疑、恐惧、拒绝等，在那些长期遭受精神虐待的儿童身上表现得很典型，他们到成年时情绪严重不稳定，起伏剧烈，常被诊断为“边缘型人格障碍”。相当多的边缘型人格障碍患者都对身边人们的情绪反应极为敏感，他们往往遭受过童年情感虐待。

从神经病学看移情

神经病学研究移情与大脑的关系，最初是从一些罕见奇特的病例得到启发的。1975 年的一项研究显示，若干例右前额叶损伤的患者出现一种奇怪的功能缺损：能完全理解他人讲话的内容，但却不能理解别人讲话时语调中的情绪含义。无论是冷嘲热讽的“谢谢”，感激涕零的“谢谢”，或疾言厉色的“谢谢”，对他们来说全都一样，都是中性的。与此对照，1979 年的另一项研究显示，右半脑其他部位受损的患者出现了另一种情绪感知的空白：不能通过语调或手势来表达自己的情感。他们了解自己的感受，却苦于无法将之表白出来。在所有这些不同的研究中，研究者都注意到大脑皮质损害与边缘系统有密切关系。

加利福尼亚科技研究所的精神病学家莱斯利·布拉泽斯（Leslie Brothers）从移情的生物学立场回顾了上述研究，同时考察了神经病学的发现与动物的比较研究，指出杏仁核与皮质视觉区相关部位的连接是移情关键的脑神经中枢基础。

神经病学的大部分相关研究来自于动物实验，特别是非人灵长类。非人灵长类能表现出移情（或如布拉泽斯喜欢用的“情感交流”），并非天方夜谭，而是经实验证实的。首先，科学家通过伴随电

击的方式使恒河猴对某种声音产生恐惧，接着，让它们学会一听到声音马上按压一个杠杆而躲避电击。第二步，将这些猴子分别关在隔离的笼子里，只能通过闭路电视交流，它们可在屏幕上看到其他猴子的脸。当第一只猴子听到那可怕的声音时，它那惊恐万状的脸出现在屏幕上，此时，第二只猴子虽然听不到那可怕的声音，但从屏幕上一见到第一只猴子的惊恐神色，它就会立刻按杠杆以逃避电击——如果这称不上是利他行为，但属移情行为是无疑的。

确信这些非人灵长类已学会了破译同类的面部表情所流露的情绪后，研究者又在它们的大脑植入微电极，以记录下每一个神经元的活动。植入视觉皮质区及杏仁核神经元的微电极显示，当一只猴子看见另一只猴子的脸时，信息首先到达的视觉皮质区神经元被激活，接着传导到杏仁核。这正是情绪激发时信息传送的标准通道。令科学家最感惊奇的是，视觉皮质区的神经元似乎只对某些特定面部表情或姿态起反应，如威胁性的龇牙咧嘴、恐惧时脸的扭歪或温驯的蜷伏等。这些神经元不同于辨认熟悉面孔的、地处同一区域的另一些神经元。这似乎意味着从一开始脑的设计就有对特定情绪表达信号的特定反应，也就是说移情具有生物学的先天设定。

布拉泽斯提出，在解读情绪并对之作出反应的过程中，杏仁核-皮质通道的关键作用还可从另外一些研究成果中得到证实。把野生猴的杏仁核-皮质区连接切断，再把它们放回自己的群体中，它们可对付一般如觅食、爬树之类任务，但可悲的是，它们丧失了怎样与群体中其他猴子作情绪反应的所有感觉，哪怕是别的猴子主动前来表示亲善，它们也会逃之夭夭，最终落得离群索居，与同类老死不相往来。布拉泽斯还强调，对特定情绪作出反应的神经元集中的皮质区，与杏仁核的连接也最密集。杏仁核-皮质区不仅破译情绪，还指挥调动对之作出适当反应。对非人灵长类来说，该系统的生存竞争价值是显而易见的，因为它能“感知到有其他个体靠近，即刻激发特定生理反应模式（越快越好），判断其意图是攻击性

的撕咬、友好平静的理毛还是求偶交配”。

加利福尼亚大学伯克利分校心理学家罗伯特·利文森（Robert Levenson）研究认为，人类的移情也有着相同的生理学基础。利文森研究激烈争执时夫妻双方对对方的感受。在实验中，他让受试夫妻谈论婚姻中的一些麻烦事（如怎样管教小孩、各自的花钱习惯之类），予以全过程录象，并记录他们的生理反应。然后让夫妻双方分别看录象，并叙述当时自己的感受。最后让他们第二次看象带，要求解读对方的感受。

他发现，在观看象带时，自己的生理变化追随着配偶反应的夫妻是移情感受最准确的：一方刚有一点出汗反应，配偶接着也出汗了；一方心率降低，配偶则心跳减缓。总之，他们的机体模仿着配偶的精细而又时时变化的生理反应。反之，那些观看象带时的生理模式仅是重复自己先前在夫妻讨论中的反应的人，辨识其配偶情绪的准确性最差。只有配偶间的机体反应同步，才可能发生移情。

这就揭示，当情绪中枢驱动机体作出强烈反应时，比如七窍生烟时，就不可能有移情。移情要求清醒的镇定和足够的感受敏锐性，否则情绪中枢就无法接收到他人细微的情绪信号并加以模仿。

移情与伦理学：利他主义之源

“别问丧钟为谁而鸣，不为别人，恰是为你”，这是英国文学中的名句。英国玄学诗人约翰·多恩（John Donne）的这一感伤诗句道出了移情与关怀的核心：设身处地，他人的痛苦就是自己的痛苦；推己及人，感人之所感就是关怀。以此意义，移情的反义词则是反感憎恶。道德判断中一再用到移情态度，几乎所有的道德两难都涉及可能的受害者：为了不伤害友人的感情而说谎是否道德？应当信守诺言去看望生病的朋友还是去出席一个事关重大的晚宴？已经是沉疴不治，还有必要维持生命抢救措施吗？

马丁·霍夫曼在其移情研究中提出了上述道德问题。他认为道德的源头可从移情中去探索。移情于潜在的受害者，即将心比心，感受他人的痛苦、危险、丧亲之痛或破财之苦等，将推动人们行动起来去提供帮助。霍夫曼强调，人际互动中的这种移情除与利他主义的有直接联系外，它还导致人们遵循一定的道德准则。

霍夫曼认为移情是从婴儿期开始自然发展起来的。我们前面已看到，一岁左右的婴儿看到别的孩子跌倒哭起来，就感到好像是自己的痛苦；见别人手伤了，马上会把自己的手指放进嘴里，把脑袋钻进妈妈怀里寻求安慰。婴儿再大一些，可把自己和他人区分开来，他们会努力去抚慰其他哭泣的婴儿，把自己的玩具熊给对方等。早在两岁时，婴儿就意识到他人的感受不同于自己的，因而对揭示他人真实情感的线索更加敏感。而且，在这个阶段，儿童还会认识到为了不伤别的孩子的自尊心，在他们强忍眼泪之时，最好不要特意去注意。

孩子长到青春期时，达到移情的高级阶段，能够理解的不仅仅是眼前痛苦，还能认识到某人的生存环境或条件是他们长期痛苦的根源。因而儿童可以感受到群体的痛苦，比如穷人、被压迫者、无家可归者的痛苦。少年的这一移情理解有助于发展他们的道德信念，强化他们扶危济困、伸张正义的渴望。

道德判断与道德行为的很多方面都以移情为基础。英国哲学家约翰·斯图尔特·米尔（John Stuart Mill）称之为“移情的愤怒”，即“因为他人受到伤害我们自己也感到受了伤害，理智与同情使之产生了要求报复的自然情感”。米尔将它赞誉为“正义守护神”。另外，移情可导向道德行为，如路见不平，拔刀相助。研究显示，旁观者对受害者的移情越是强烈，挺身而出的可能性越大。有证据表明，移情的水平高低影响着人们道德价值观的形成。美国和德国的研究发现，移情水平越高的人，越是赞同这一道德原则：应当依据人们的需要配置资源。

移情缺乏与犯罪

埃里克·埃卡特是美国花样滑冰选手托尼亚·哈丁的保镖，他卷进了一桩不名誉的犯罪中：指使暴徒袭击哈丁角逐 1994 年冬季奥运会女子花样滑冰金牌的主要对手南茜·克里根。在袭击中，克里根的膝盖被打伤，错过了最关键的训练。当埃卡特在电视里看到泣不成声的克里根时，突然间悔恨难当，后来他找了一个朋友坦露这一隐秘，才使真相曝光，袭击者落入法网。这就是移情的力量。

但是，更典型也更可悲的是那些杀人越货的罪犯却最缺乏移情。强奸、儿童性骚扰、家庭暴力之类罪犯的共同特征就是没有移情能力。无力感受受害者的痛苦使他们在罪恶面前泰然自若，强词夺理，以强盗逻辑为自己的罪行开脱。强奸犯的逻辑是“女人其实喜欢被人强奸”,或“女人的反抗不过是耍手腕来引诱你罢了”儿童性骚扰罪犯的借口是“我并不想伤害孩子，只是表示我的爱心”，或“这不过是另一种爱的方式”；虐待子女的父母则辩称那是最好的管教方式，如此等等，不一而足。上述这些自我开脱的借口都是这些罪犯在摧残受害者或打算要去做时所用，是心理医生在给他们进行矫治时了解到的。

这些罪犯总是处于情绪的恶性循环之中，一旦丧心病狂——此时当然无移情可言——就会荼毒生灵。这在性犯罪罪犯,特别是儿童性骚扰罪犯身上表现得最为典型。他们往往一开始感到焦虑、愤怒、抑郁、孤独,再可能因看到电视上的幸福夫妻或家庭欢聚,而愈感形单影只，更加抑郁沮丧，于是，罪犯企图从幻想中得到慰藉，大多是想象与某个儿童有着温馨的友情，接着演变为性幻想，终以自慰形式暂告一段落。虽然他们仍很悲哀，但获得了一时的解脱。不过这缓解是极短暂的，抑郁与孤寂卷土重来，更加难以忍受。此时罪犯开始寻思把幻想变为现实，并找出所谓的“正当”理由来说

服自己,如‘只要小孩身体不受伤害我就算不上伤害了她”,或‘假如小女孩不想跟我发生性关系她可以不干”之类。

此时此刻的罪犯是以变态幻想的眼光来看儿童的，绝不可能以移情之心顾及真实环境中的孩子将如何感受。以后发生的所有一切都具有这种泯灭人性、冷漠无情的特征：从设法搞到一个独自在外的孩子，仔细排练打算要干的事，到最终实施犯罪计划，无不如此。罪犯把自己幻想中百依百顺的儿童形象投射到真实的孩子身上，似乎自己的施暴对象根本没有自己的感受，视而不见儿童突然的退缩、惊恐、憎恨、厌恶等。若罪犯真能看到这些,也就不会犯罪了。

现有一种新的矫治儿童性骚扰罪犯及类似罪犯的方法，它是针对罪犯对受害者的痛苦视若无睹、彻底丧失移情的心理特点设计的。在一项鼓舞人的矫治实验中，研究者让罪犯阅读从受害者的角度讲述的类似罪犯所犯的惨无人道的罪行，同时让他们看录象，看受害者锥心泣血地讲述受骚扰的痛苦，然后再让罪犯用笔写下自己的罪行，从受害者的角度想象可能会有什么感受。之后，让罪犯在治疗小组里宣读自己写的东西，并努力以受害者的观点回答有关自己暴行的问题。最后，让罪犯重新模拟自己的犯罪场景，但扮演受害者的角色。

这一治疗方法是佛蒙特监狱的心理学家威廉·皮塞斯(William Pithers)发明的,他认为‘对受害者产生移情可改变罪犯的观点，使他们哪怕在幻想中也难于抵赖给受害者造成的痛苦”，而且强化了这些罪犯抵御自己变态性冲动的动力。在监狱里接受过这一矫治的性犯罪罪犯，出狱后的重犯率是那些未经治疗组的一半。如果没有移情激发的原动力，什么治疗都劳而无功。

如果说像儿童性骚扰一类的罪犯多少还有点希望，可通过灌输的方法来发展移情之心，那么对另一类罪犯，即人格变态者，这点指望就微乎其微了。最近以来，精神病学的诊断将一类人称为反

社会变态者。反社会变态者以暴戾恣睢、寡廉鲜耻著称，他们可能既风流倜傥，又会眼睛都不眨一下地胡乱杀人。这种心理变态——感受不到移情、同情、怜悯或者一丝一毫的所谓良心谴责之类——是极难解释、错综复杂的情感病态。心理变态者为铁石心肠，冷酷至极，他们似乎根本不能与人建立任何情感联系。例如系列虐待杀人狂，甚至以欣赏受害者的垂死痛苦为乐，是心理变态的极致。

心理变态者还说谎成性，为达到自己的目的，没有什么谎是他们不敢或不能说的。他们随心所欲地玩弄受害者的感情。有一个17岁的洛杉矶黑帮成员法罗，曾有一次驾车开枪扫射，使一对母子致残，事后他不仅毫无愧疚之心，反而洋洋自得。作家利昂·宾（Leon Bing）为写一本有关洛杉矶黑帮的书《残疾与鲜血》去访问法罗。在车上，法罗想露一手，指着旁边一辆车告诉宾："我要瞪得那两个花花公子屁滚尿流"。宾记下了这段经历：

> 那个驾车人感到有人在注视自己，朝我们这辆车瞥了一眼。他的眼光刚一碰到法罗的视线，眼睛立刻睁大，赶紧转过头去看别处。千真万确，我在他眼里看到了——恐惧。

法罗要让宾见识见识刚才他甩过去的是什么样的眼神：

> 他直直地盯着我，我觉得他的脸陡然变色，好像耍魔术似的，突然间变成了一张梦魇般的脸，令人不寒而栗。这张脸告诉你，若胆敢回敬一眼，若胆敢向眼前此君挑战，最好还是先站稳自己的脚根再说。他的眼光让你明白：世上的一切他都不在乎，哪怕是玩自己的命，更何况是你的小命！

当然，像犯罪如此复杂的行为，可能有许许多多的解释与生物学毫无关系。但有一种理论指出，身处弱肉强食的暴力环境，反常的情感技能（如恫吓威胁）可能更有生存价值，太过移情却会适得其反。事实上，对人生的某些角色来说，能依据环境的需要在某些场合去除移情，也许是必不可少的优点，如警察审讯犯人的声色俱厉或炒作股票的翻云覆雨。

在研究那些殴打妻子最残暴的丈夫的案例中，偶然发现了另一种缺乏移情的现象。在这些最凶残的丈夫中，有很多人都有某种生理异常，他们隔三岔五地殴打妻子，或用刀枪威胁妻子。问题在于，他们并非是在狂怒之下，失去理智而对自己的妻子拳脚交加的,而是处心积虑,不动声色地把妻子打得一佛出世,二佛升天。随着他们的怒火上升，反常随之出现：他们的心率不升反降，这与一般发怒的情况完全相反。这意味着他们在生理上比一开始反而更加平静，尽管他们的行为已更加暴虐和心狠手辣。他们的暴行显然是为实施恐怖统治而精心策划的行为，通过恐吓以达到控制妻子的目的。

这类冷血动物似的丈夫与其他大多数打老婆的男人不同，他们在家庭之外也常常诉诸暴力，如在酒吧斗殴、与同事大打出手，甚或对亲友也饱以老拳。其他男人殴打老婆往往出于冲动，因忌妒、感到被拒绝、害怕遭抛弃等而怒而出手。但这种老谋深算型殴妻者则往往是逞‘莫须有’也不需要就可穷兵黩武。一旦动手,其妻则无路可逃，只求两世为人。

某些研究者认为，心理变态罪犯的冷静操纵力，如此的毫无移情或关爱之心，可能源于神经功能方面的缺陷 。有两种方式的检验都显示出心理变态者的冷漠无情与边缘系统的神经通道有关。一种实验是让被试者辨识打乱的字词，字词闪现的速度是 1/10 秒。大多数人辨识有情绪含义的词如“杀害”远快于中性词如“椅子”，而且对有情绪含义的字词脑电波会发生波形变化，中性词则

没有。但是，心理变态者没有这类差别反应，并未显示出对有情绪含义的字词反应更快或有不同的脑电波，这意味着他们辨认字词的语言皮质区与附加情绪意义的边缘中枢连接有缺损。

加拿大不列颠哥伦比亚大学心理学家罗伯特·黑尔（Robert Hare）进行了上述实验。他认为，研究结果揭示，心理变态者对情绪词汇的理解表浅,反映出他们在整个情绪领域的“空空如也”。黑尔早些时候的研究还发现，心理变态者的铁石心肠可能与杏仁核相关神经通路的工作异常有关，比如心理变态者在临近接受电击前显示不出一般正常人在此情况下体验的痛苦和恐惧。黑尔强调，对痛苦的预知会激发焦虑，但心理变态者对自己所作所为将受到的惩罚满不在乎。因为他们自己就并未感到恐惧，对受害者的恐惧或痛苦就更感受不到，所以毫无移情之心，同情之心。

提请注意：如果某些犯罪具有生物学因素，如移情方面的神经缺陷之类，并不意味着所有的罪犯都有生物学缺陷，或存在着犯罪特有的生物学标志。就犯罪原因而言，目前尚有很多争论，但就此已取得共识：既不存在犯罪生物学标记，也没有所谓的“犯罪基因”。甚而就是那些具有移情缺失的生物学基础的人，也并非最终都会沦为罪犯。

第 八 章

社会交往技能

这在 5 岁多的孩子是常有的事。莱恩忍不住对两岁半的弟弟杰伊冒火了，因为他把积木搞得乱七八糟。气极之下，他咬了杰伊一口，使杰伊“哇哇”大哭起来。听到杰伊的哭声，妈妈赶快跑过来，不问缘由当即斥责莱恩，命令他把积木收拾好。莱恩感到被冤枉了，好不伤心，也“哇”地哭出声来。妈妈还在气头上，让他哭去。

但此时却从最不可能的地方——杰伊那里，送来了安慰。原本是受害者的小弟弟被哥哥的眼泪所打动，立即展开了抚慰行动。且听下面对话：

“莱恩，别哭了。”杰伊恳求他，“别哭了，哥哥，别哭了。”

他的直接恳求失败了，莱恩照哭不止。杰伊转而为莱恩求助母亲：“妈妈，莱恩哭了！你看嘛，莱恩哭了！”

妈妈没有理会他，杰伊再转向莱恩，学妈妈的样子，一边拍着哥哥，一边安慰他：“乖，莱恩，别哭了，好吗？”

莱恩全然不理弟弟的抚慰，一个劲地直管哭，于是杰伊又换了一个策略，伸出援手帮着把积木装进盒子里，友好地说：“你看，我把它们装好了，别哭了，嗯？”到这一步，莱恩还在哭。聪明伶俐的杰伊再换一招：转移注意力。他拿出一辆玩具车给莱恩看，想把莱恩从刚才小小的悲剧中拉出来：“里面有个小人，看到吗？在这儿呢，莱恩，看看吧！”

莱恩毫无兴趣，只觉得伤心至极，仍涕泪滂沱。妈妈终于不耐烦了，祭起了为人父母的法宝："你是不是想挨揍了？"莱恩哽噎着摇摇头："不。"

"那就请你别哭了！"妈妈的口气不容讨价还价，颇有些恼怒。

莱恩悲悲切切，抽抽噎噎地说："我是不想哭的。"

这让杰伊甩出了最后一招：借用妈妈的坚决和权威的口气，威胁地说："不准哭了！再哭，打屁股！"

从这一微型剧中，我们可以看到一个不到3岁的学步小儿居然掌握了如此复杂精妙的情感技艺并能以之调控他人的情绪。出于想安慰哥哥的急迫愿望，杰伊采用了大量战略战术：简单的恳求、寻求妈妈支援（可惜妈妈不予理睬）、身体抚慰、伸以援手、转移注意力、威胁乃至直接命令。毋庸置疑，杰伊搬弄的这十八般武艺都是他以往烦恼痛苦之时，别人用在他身上的。令人赞叹不已的是，如此稚龄竟能如此随机应变并即时应用。

当然，每一个幼儿的父母都知道，像杰伊这样的移情和安慰行为是普遍现象。也有可能杰伊这个年龄的儿童看到哥哥的悲哀会认为正是报复的好机会，想方设法火上浇油，使用同样的技巧逗弄、折磨人。但哪怕是如此卑劣也预示一种关键的情感技能在一个孩子身上出现了：理解他人情感、反应这些情感并调控其进一步发展。能够调控他人的情绪是把握人际关系技巧的核心。

要显示出这样的人际控制能力，学步儿童首先得达到自我控制的起码线，至少开始表现出能够压下怒火、抑制悲哀、控制冲动、调节兴奋，虽然更可能的是常常没做到，或做得很拙劣。与他人调谐，要求自我多少能做到心平气和。学步儿童控制自我情绪的能力最初表现在：能够安静等待而不再哭闹；通过辩解或说好话、许愿来达到目的，而不是动用拳头强抢强要；能够耐心而不是乱发脾气——尽管有时他们免不了胡搅蛮缠。两岁左右出现的移情萌芽，乃同情的根源，像这个年龄的杰伊因移情而煞费苦心想使哭泣的哥

哥高兴起来。调控他人的情绪——人际交往艺术——要求其他两种情绪技能的成熟：自我管理与移情。

在此基础上，“人际”技能发展成熟起来，方能有效处理与他人的关系，赢得社会竞争的优势。反之，将导致社会生活中处处碰壁，人际关系时时坍塌。哪怕是智商超常绝顶聪明的人，若缺乏这些技能，也将在人际关系中栽跟头，被看作傲慢无礼、令人生厌、麻木不仁的人。这些社会技能可以使人在交往中，把握、激励、驱动对方，培育亲密的关系，劝说、影响对方而又让对方怡然自得。

展 示 情 感

关键的一项社会技能是人们如何表达自我的情感。保罗·埃克曼(Paul Ekman)用“表情规则”一词指社会认可的，适时适度表达某些情绪的约定俗成之规。在这一点上，文化的差异极大。埃克曼与其日本同僚研究学生的表情反应，让学生看一部土著少年割礼仪式的恐怖影片。当有权威人士在旁一起观看时，日本学生几乎面无表情。但当他们认为是自己单独观看时——其实，隐秘摄象机把他们的所有反应全都记录在案——他们的脸因恐怖而变色了，生动地混杂着痛苦、不安及厌恶。

表情规则有若干基本类型。第一是“缩减”，将情绪的展示降到最低限度，这是日本人当有权威人物在旁时，痛苦不安之类情绪的表现规则，日本学生就遵循着这一规则，呈现出一张扑克牌的面具脸，而掩盖了真实的烦恼。第二是“夸张”，6岁孩子被哥哥欺负之后，故意扭歪着脸、皱起眉头、撅着嘴，跑到妈妈面前去诉苦。第三是“替代”，这在亚洲文化中比较常见，亚洲人觉得当面拒绝别人是不礼貌的，于是假作应允。怎样娴熟地运用这些技能，运用适时适地，正是情感智商的一个方面。我们很小就开始学习表情规则，明确的言传当然是重要的一面。比如孩子过生日，祖父送了一件用心

良苦却一点不招儿童喜欢的礼物，我们得教导孩子面带微笑向爷爷表示感谢，而不是将失望写在脸上。不过，表情规则的习得更多的是通过身教，儿童在身边成人榜样的熏陶习染下渐渐领悟。情感情操的教育中,情绪既是媒介,本身又是信息。如果我们教孩子“微笑着说谢谢”时,自己的声音刺耳、冷冰冰、硬梆梆、命令似的对孩子嘘出声，而不是热情地对孩子耳语说出，儿童当即就明白，很可能就是板脸皱眉、粗率无礼地冷冷说一声“谢谢”。祖父听了,感受自不相同,热情的感谢甜在心里(虽然有误导信息),冷漠的感谢伤心伤情。

情绪表情对接受者会即刻产生影响作用。儿童习得的规则如：“如果真实情感可能伤害你所爱的人，那就掩藏起来，代之以虽然虚假但却不那么有害的”。这样的表情规则已不仅仅是我们社会礼仪的组成部分，而且还支配着我们怎样对他人产生情绪影响。长于运用这些规则，可产生积极效果，反之则可能陷于情绪浩劫。

不用说，演员当然是情绪表情的艺术家，他们的表情表演能激发观众的反响。但是生活中很多普通人也是天生的演员。人们接受表情教育的榜样和范本有高雅低俗之分，人们的情绪表现自然也就天差地别。

富于表现力与情绪感染力

越战初期，美军一个排潜伏在稻田里正与越军激烈交火。突然，6 个和尚沿着稻田小路，镇定自若、神色坦然地一步步走进了火力圈。

事后，美国兵戴维·布希回忆到：“他们目不斜视地笔直朝前走来,真有点怪,没一个人朝他们开枪。他们走过去以后,我突然一下子觉得所有的战争都离我远去了。在此之前，至少在那天以前，我从来没有过这种想法。我想可能每个人都有我当时那种想法，因

为大家都没开枪，那天我们就这样停火了。”越南和尚视死如归的沉着镇定平息了士兵的战火，生动地显示了社会生活中的根本原则——情感的感染力。当然，这个故事是极罕见的极端表现，绝大多数的情绪感染要纤细微妙得多，在人们的每一次交往中无声地进行。在交往中，我们彼此传输和捕捉相互的情绪信息，心照不宣，汩汩汇聚成心灵世界的地下潜流。当然，有的会毒害我们的情绪氛围，破坏情感，但更多的则滋养繁荣我们的情感世界。情感的交流几乎总是难以觉察，但售货员一声“谢谢”却可以让你感到是被人忽视、遭到冒犯或是得到真诚的欢迎、由衷的尊重。我们相互感染情绪，有时甚至比病毒的传播还要快。

每次交往我们都发出情绪信息以感染影响对方。社交技能越娴熟高妙，对信息传送的控制越随机应变。说到底，礼仪社会的温良恭俭让不过是一种手段，是确保不让骚动情绪泄漏，以免打破交往关系的和谐（若把这种礼仪带进亲密关系之中，成为主导，那可就太窒息人性了）。情感智能包含着这种机变自如。我们常将“人缘好”或“有魅力”等词用于我们喜欢与之交往的人,就由于他们的情绪技能使我们感到舒适自在。

长于替人排忧解难的人具有特别重要的社会价值，他们是群体的灵魂。人们陷于极大的情绪困境时总是求助于他们的善解人意。其实情绪交往每一方的自身情绪既是调控对方情绪变换的工具，同时也经对方情绪工具的调控，或是变得更好，或是变得更糟。

这种微妙的情绪感染是怎样发生的？研究者曾作过一个简单实验：让两个被试者记下他们当刻的情绪感受，然后面对面安静地坐着等主试回房间来。两分钟以后，主试回来，再请他们记下自己此刻的感受。两个被试者都是精心挑选配对的，一个属于极富于情绪表现力的，另一个恰是相反，属冷漠死板型。结果总是前者的情绪感染了后者。

这一奇妙传播的发生很可能是由于我们无意识地模仿对方表

现出来的情绪,不知不觉地以动作模仿对方的表情、手势、声调及其他情绪的非言语信号。这样，我们在自己身上重现了对方的情绪，可以说这是斯坦尼斯拉夫表演体系在普通人身上的小试牛刀。斯氏表演体系要求演员回忆曾经历过的强烈情绪时的手势、动作或其他表现以再次激发这些感受。

日常生活中的情绪模拟一般极少被人察觉。瑞典乌普萨拉大学的沃尔夫·丁伯格（Ulf Dimberg）在研究中发现,当人们看到他人微笑或愤怒的表情时，自己面部肌肉即会产生细微的动作反应，因而会出现同样的情绪特征。这样的变化肉眼看不出来,但监测的电子探测器能够发现。

情绪交往时，情绪传递的方向总是从表达力较强的一方指向相对较被动的一方。某些人特别易于受情绪感染,他们的天生敏感性使得他们的自主神经系统(情绪活动的标志)更容易被激发。因此他们极易被打动，多愁善感的肥皂剧可赚得他们大把大把的泪水;乐天派的几句插科打诨也会使他们乐不可支(同样他们也更具有移情之心)。

俄亥俄州立大学的社会心理生理学家约翰·卡西波（John Cacioppo）致力于情绪交流的研究,他认为“:看到他人的表情就可能激发自己的这种情绪，不论你是否意识到自己在模仿对方的表情。情绪的传输递转、翩翩起舞以及同步协调在我们身上时时刻刻地发生着。情绪的同步协调决定着交往的成功与否。”

交往中人际关系的融洽和谐程度可在人们交谈时身体动作配合调谐的密切性上表现出来,这一指标往往都不被觉察。如对方谈及某观点,报以点头表示赞同;或两人同时变换坐姿;或向同一方向前倾后仰;甚至两个人在转椅上的摇动节律都一致。关系融洽的人们之间拥有丹尼尔·斯特恩在母婴调谐中所观察到的那种同步协调。

正是这一同步性促进了情绪信息的输送与接收，消极情绪也

不例外。在某项实验中，抑郁女性与其男友一起在实验室里讨论他们关系中的困难。两人之间非言语交流愈同步，情况却愈糟——抑郁女性的男友“传染”上了她的坏情绪，讨论之后也如她一样抑郁沮丧。简而言之，不论人们是兴高采烈还是垂头丧气，交往中双方的生理调谐越同步，他们的情绪气氛也越趋于类同。

师生间的同步与否可揭示他们的关系是否融洽。研究课堂气氛可发现，师生间的协调动作一致性越高，他们的关系越友好快乐，彼此热情洋溢、情趣盎然且轻松自在。总之，交往中同步程度越高，彼此越喜欢对方。作此研究的俄勒冈州立大学的心理学家弗兰克·伯尼埃里（Frank Bernieri）告诉我：“你与某人相处是融洽自在或尴尬难受其实取决于生理协调的水平。要想感到轻松舒适，你应掌握一致的节拍并协调你的动作。同步协调还反应了双方投入的程度。彼此高度投入，双方的情绪就会逐步交织，不论是积极的还是消极的。”

总而言之，情绪协调是关系融洽的基础，可说是母婴调谐的成人翻版。卡西波指出，人们如何把握这一情绪协调是人际关系效能的决定因素。如果善于顺应他人的情绪基调而调谐，或能轻而易举地将他人的情绪纳入自己的主航道，那么交往中情绪进展将一帆风顺。强有力的领袖人物或富于感染力的表演家都具有这一特征，能以这样的方式调动成千上万人与己同醉同痴。反之，拙于发送和接收情绪信息者，人际关系易陷入麻烦，人们感到与之交往不自在，虽然他们口上可能说不出为什么。设定交往情绪基调的一方，在某种意义上是深厚亲密关系的主导，驱动着对方的情绪状态。主宰情绪的这一能力类似于生物学上的“生物钟”，决定着生物学节律。比如在双人舞中，音乐就是机体的生物钟。人际交往中，表达力更强或更有权利的一方往往驱策着对方的情绪。主导方总是说得更多，而对方则更多地看着主导者的脸——这几乎已是情感传输的定势。同理，优秀演说家、政治家或福音传教士亦然，极

精于调动听众的情绪。这就是我们常说的置他人于自己的股掌之上。情绪调动力是影响力的核心。

基本的社会智能

学前班休息时，小男孩们在草地上奔跑。雷杰摔倒了，摔破了膝盖，哭了起来。其他孩子仍跑着，没人理他，只有罗杰停下来。罗杰蹲在哭泣的雷杰身旁，揉着自己的膝盖说："唉哟，我也摔疼了！"

霍华德·加德纳"广谱智能"研究的助手托马斯·哈奇（Thomas Hatch）记下了罗杰的上述人际交往技能的杰出表现。罗杰这个班就是其多重智能概念的实验班，罗杰在辨识同伴的情绪并迅速与他们建立和谐关系方面表现极为突出。同龄小伙伴中只有罗杰注意到了雷杰的痛苦和困境，也只有罗杰对其提供了某种安慰，虽然他所能作的不过是揉揉自己的膝盖。这些小小的表现预示了一种发展良好关系的天赋，一种在今后人生中建立密切关系，婚姻、友情或商业合作等都离不了的、至关重要的情感技能。学前班培育了这些技能的小小花蕾，他们将在今后的整个人生中渐渐发展成熟。

罗杰表现出来的只不过是下述哈奇和加德纳认为的人际技能成分中分别不同的四种能力的一种：

- 组织能力　领袖人物最重要的能力，包括激发与协调组织机构中人们的作用和努力。从剧院导演、制片人、军事将领或各类组织部门中卓有成效的领导者身上都可以看到这种能力。操场上指挥小伙伴们作游戏的孩子王也表现出很强的组织能力。
- 谈判能力　中介协商、制止冲突、化干戈为玉帛的能力，从事交易、仲裁、调停争端，以外交、司法、交易中介、企业兼并为职业的人尤以谈判能力为首要。我们可在游戏场上看到儿童以此能

力排解纷争。

● 人际联系能力　这即罗杰表现出来的移情与联系的能力。凭此能力可自如地与人打交道，敏锐地辨识、恰如其分地反应他人的情绪和关注，这其实是一种发展人际关系的艺术。这样的人可以是工作上的好搭档、婚姻的忠实伴侣、生活中的知心朋友或信得过的商业伙伴，成功的推销商或富有成效的经理，或杰出的教师。儿童如果像罗杰就可以和所有的孩子相处融洽，很容易加入他们的游戏，自己也乐在其中。这样的孩子极善于鉴貌辨色、解读他人情感，也最受小伙伴们的爱戴。

● 社会分析能力　能够探测、洞察人们的情感、动机或担心的能力。知晓他人如何感受易于发展亲密友情与友好关系，治疗师、咨询师对此能力要求最高。若再加以文学天赋，那就可成为天才的小说家、剧作家。

上述技能乃人际关系的润滑剂，是左右逢源、出将入相或成为盖世英雄所必需的。娴熟掌握社会技能的人发展人际关系总是自然而然、水到渠成，他们精于察颜观色，领导艺术炉火纯青，组织群众、调动群众驾轻就熟，调停争端、掐灭战火于一触即发之际。他们是天生的领袖，老百姓的代言人，说出了群众之所感所想，能够领导群众奔向即定目标。人们喜欢跟他们在一起，他们是情绪的激励源，能够使群众保持欢欣鼓舞，获得人们由衷的赞叹：与这样的人在一起真好！

社会技能建立于情感智商之上。社交中崭露头角的人，敏锐地监控着自我的情绪表达，随机应变他人反应，因而能不断微调自己的社会表演，力争产生最理想的效果。在此意义上，他们类似高明的演员。

社交变色龙

不过，若这些人际关系技能淋漓尽致发挥的结果只是获得一个空空洞洞的社交成功，那就太得不偿失。明尼苏达大学心理学家马克·斯奈德（Mark Snyder）专门研究这种社交变色龙，他们一心只为自己赚取社会名声。文学家奥登（W. H. Auden）是这样描述他们的心理信念的：其自我形象“完全不同于表现在大众眼里的那个，那不过是为了博得大众的欢心而刻意营造的”。若社交技能压倒了对自我情感的认识，对自我情感的尊重，一门心思只为赢得被人爱戴或至少是招人喜欢，社交变色龙就可能成为曲意奉承，摇身多变的人。若谁真成了这样的变色龙，也许可以博得一个眩目的虚名，但极少有稳定而满足的亲密关系。健康的模式要求在坦露真实的自我与运用社交技能之间取得平衡，两者整合。

社交变色龙为了获取社会赞许，不惜说一套做一套。他们藏身于自己的大众形象与真实自我的裂谷中。精神分析学家海伦娜·多依奇（Helena Deutsch）称这样的人为“面具型人格”，其最大特征就是变化多端的假面具，他们随时捕捉身边的蛛丝马迹以掉换面具。斯奈德强调：“有些人公众自我与私下自我交织、整合良好，但也有些人只是令人眼花缭乱的万花筒，就像幽默作家伍迪·艾伦（Woody Allen）笔下的角色齐利格（Zelig），拼命想讨好周围的每一个人。”

这种人遇事先窥探对方的意图再作回应，而不会暴露自己的真实感受。为搏取好感，他们宁可对自己不喜欢的人表示亲善。他们运用自己高明的社交技能，应各色人等的需求，在风马牛不相及的环境中苦心捏塑着自己的假面具，或以游蜂戏蝶形象招摇过市，或正襟危坐凛然君子相。这种特征产生的有效的印象管理在某些职业领域确实受到高度重视，如表演、司法、销售、外交以及政治。

有的人竭力想取悦任何人，终成随波逐流的社交变色龙；另一些人采用社交技能作人际关系润滑剂是为了维持真实的自我，两者的分水岭在于：自我监测的关键是对自己说真话。“对你自己说真话”要求依据自我内心的真实意愿行动，坚持自己认定的信念。这样的情感整合性必然会导致为拆穿骗局或揭露抵赖而不惜对抗世人——而这恰是社交变色龙所极力避免、绝不愿尝试的。

社 交 无 能

塞西尔无疑是聪明的，大学外语系毕业的高才生，精于翻译。但在其他方面，他是十足的笨伯，连最简单的社交技能也一窍不通。喝咖啡闲聊时他无以应对，与人相处时间稍长他便手足无措。一句话,连最起码的招呼应酬他都不会。不懂礼仪、毫无情趣,自然不受女性青睐，塞西尔甚至为怀疑自己是否有“同性恋的先天倾向”而去求医。事实上,他的问题完全不在这方面。

塞西尔对医生吐露，他担心没有任何人会对自己的话感兴趣。恰是这种心底的恐惧使他全然丧失社交风度。交往时他的紧张不安使得他在不该笑的时候吃吃傻笑,可正当大家都开怀大笑时,他却僵坐木然。塞西尔的障碍可追溯至童年期。他小时候只有与哥哥在一起时才感到自在,一离开家他在社交上就如瘫痪一般,完全无能为力。乔治·华盛顿大学的心理学家莱金·菲利普斯（Lakin Phillips）认为，塞西尔的困境源于童年未能学到最基本的社会交往技能：

> 塞西尔早年应当学会些什么？——坦然直接与他人对话;主动与人接触,而不是一味被动等待;积极交谈,而不仅仅以是或否一两个字来回答；心存感谢之心，适时适度表达；进出礼让，主人说请才动箸……“请”，“谢谢”，

“对不起”常挂嘴边——所有这些在两岁时就应当学习的最基本的待人接物之道。

塞西尔的缺陷究竟是源于其家长失职，未能将这些基本的社交礼仪教给他，还是他自己缺乏学习能力而未能掌握，不得而知。不过，此事例警示我们：儿童自来到这个世界就投入人际关系、与他人相互作用之中，经耳提面命或熏陶濡染，逐渐习得成文或不成文的社交规则规范。这些社交礼仪的功能就是创造一种舒适自如的气氛，若不遵循，就会使得你身边的人不自在，尴尬窘困顿生焦虑。缺乏社交技能不仅使人缺乏社交风度，还在于无能把握对方的情绪，人们会感到与这样的人打交道无异于受折磨。

生活中塞西尔这样的人并不少见　　不知道适时结束交谈或挂断电话，只听得他一个人喋喋不休，视而不见所有的明示暗喻；任何时候的话题中心都是他自己，全然不顾及别人，哪怕你想方设法转移话题，他仍旁若无人地自说自话；专喜谈论邻家长短、打探他人隐私。这些影响交往顺利进行的不当行为说明其社交技能的基本建材就存在着缺陷。

心理学术语“非言语信息障碍”，专指学习非言语信息的困难或障碍,大约 1/10 的儿童在这方面有这样或那样的困难。有的问题是把握不好人际空间，比如有些儿童跟人说话时靠得太近，或把自己的东西放到别人的地方；对身体语言、面部表情、目光接触之类自己不会应用，也不理解别人以此传递的意义；对语音语调的把握和运用都不正确，说话要么尖得刺耳，要么无腔无调。

很多研究都很注意怎样找出有社交缺陷的儿童，他们因这方面的无能而遭小伙伴们的忽略、拒绝。撇开那些因欺负人而遭唾弃的儿童，欠缺面对面交往的基本技能、不懂许多心照不宣规则的儿童不受其他孩子的欢迎。如果儿童语言表达困难，人们可能认为这孩子不聪明或教养差；他们在交往的非言语规则上拙于应对，其他

人,特别是儿童,会觉得他们‘怪怪的”,尽量避开他们。这样的孩子不知道怎样自如地加入游戏，不会恰如其分地拍拍小伙伴的肩或脸,显示一种自己人的亲昵,而只会让人反感。一句话,他们‘怪”。这些孩子未能掌握好情感的无声语言，不当地发散出让人不安烦恼的信息。

埃莫瑞大学心理学家斯蒂芬·诺维奇(Stephen Nowicki)研究儿童的非言语信息表达能力，他说：“不能很好破译或表达情感的儿童会不断地遭受挫折，重要的是他们还不明白是怎么回事。而非言语交流却在我们生活中无时无刻不在发生着，你不可能不显示出面部表情、手势或掩藏你的语调。如果你发出了错误的情绪信息，你会感到难以理解人们对此的反应——其实是你遭到了人们的拒绝，可自己还不明就里。你认为自己表现的是兴高采烈，但却过头了，简直就像是愤怒，因而其他小孩子也还你以怒气冲冲，弄得你云里雾里。渐渐地，这类儿童感到无法把握其他人对自己的态度，不知道自己的行为会产生什么影响，于是陷于无能为力、沮丧抑郁、孤独冷漠之中。”

这类儿童不仅易遭孤立，还常常表现出学业困难。课堂既是社会环境也是学习地点，社交无能的孩子易被老师和其他儿童误解或错误对之反应。由此产生的焦虑与困惑必然干扰他们有效学习的能力。儿童非言语敏感性测试中那些误读情感信息的孩子在学业上就远不如其他智商相差无几的孩子。

“我们讨厌你”

社交无能最痛苦或最暴露无遗之时对一个幼儿来说大概就是处于这样的人生危机之下：站在一个自己想加入其中却无门而入的游戏圈子外。这往往是最难堪的时刻，你是受欢迎还是遭拒绝，是圈内人还是圈外人，全在众目睽睽之下。儿童心理发展的研究也

就格外重视这一特殊时刻，发现招人喜欢和被人嫌弃的孩子在采取的接近策略上有着巨大的差异。人际问相互作用时情感信息及有关线索的察觉、解释以及反应是社会技能的关键。看到一个孩子徘徊在一个极想参与却又遭到拒绝的游戏圈子之外，确实很令人痛心，但这却是儿童世界的普遍痛苦。哪怕是最受人欢迎的孩子也有遭排斥的时候。研究发现，二三年级的小学生中最有人缘的孩子想加入某游戏群体时遭拒绝的机率约为 26%。

幼儿表达包含着情感判断的拒绝时往往是坦率得近乎残酷。下面是学前班几个 4 岁幼儿的对话。琳达想加入芭芭拉、南茜、比尔，一起玩动物和积木游戏。她先在边上观看了几分钟,然后试探性地坐到芭芭拉身边，开始玩起小动物来。芭芭拉转过身来对她说“: 你不可以玩 !”

“ 我可以 ”,琳达反驳,“ 我可以玩。”

“ 你不可以 !”芭芭拉不客气地说“: 我们今天不喜欢你 !”

比尔想帮琳达说话,可南茜插了进来“: 我们讨厌她 !”

担心面临着这样的危险，公开的或隐晦的被告之“ 我们讨厌你 ”，所有的儿童在企图接近某个群体的开初都非常小心谨慎。由此引发的焦虑恰如某成人参加鸡尾酒晚会，身边全是陌生人，忽见一群人聚在一起正聊得兴高采烈，如同老朋友一般，有心插入却又犹犹豫豫，不知怎么办才好。对儿童而言，加入某群体的这一开端至关重要,有研究者认为,这一关键时刻具有“ 极大的诊断价值,即刻便可揭示一个孩子社交技能的高下 ”。

通常所见，新来者往往先在旁边观察一会儿，然后试探性地插入，接着一步步小心谨慎然而更加坚定地进入。一个孩子是否被接纳最要紧的是他如何进入该群体的参照框架，会不会玩正在进行的游戏，看得出哪里不合规则等。

导致被拒斥的两大犯忌一是太急于“ 夺权 ”，二是与参照框架不合拍。这恰恰是缺人缘的儿童最易于犯的错误：强行挤入圈子，

突然地、无礼地变换话题或急于提出自己的看法、或直截了当地反对他人意见——显而易见想吸引他人的注意力。适得其反的是，这样做的结果只能是被否决和遭排斥。与此对照，人缘好的孩子加入群体活动前往往多花时间认真观察，看明白玩的是什么游戏，再表示自己已经领会了规则，待自己在群体中的地位被确认之后再提建议。

托马斯·哈奇研究的 4 岁孩子罗杰表现出了这类人际关系技能的高水平。在加入一个群体之前，罗杰先花时间不声不响地观察，然后模仿旁边孩子的动作，主动与之交谈，最后再进入整个游戏活动——这是必胜的战略。再如，罗杰与华伦玩扔“炸弹”（实则是小石子）游戏。华伦问，你乘直升机还是飞机？回答之前，罗杰反问“你坐直升机吗？”

这看似无关紧要，其实揭示了对他人想法的敏感性，以及以此调控自己的反应行为以维持相互关系的能力。哈奇认为罗杰“关注小伙伴的想法，使得他们和他们的游戏都保持联系，顺利进行。而其他很多孩子只是想着自己的直升机或飞机，实际只是各玩各的，互不相干。”

情感智商的辉煌展现

安抚他人的烦恼和痛苦是社交技能的表现之一，而对付正处于狂暴情绪的峰口浪尖上的人则是对社交智能的严峻考验。考察对愤怒的自我调控及情绪感染力的研究可发现，最有效的策略就是转移发怒者的注意力，理解他的感受和想法，再把他吸引到更积极乐观的感受中来——这是情绪调控的以乐换怒、以柔克刚之法，颇似日本的柔道。

已故的特里·多布森是最早对日本感兴趣的美国人之一，早在 50 年代就去日本学习武士道的合气道，他讲的一则故事最能说

明情绪影响力的精妙艺术。一天下午，他乘东京地铁回家，只见上来一个喝得醉醺醺的大汉，粗鲁、邋遢，一副寻衅滋事的架势。醉汉踉踉跄跄地走在车厢里，恐吓乘客，高声喝骂；一个趔趄，把个抱婴儿的女人撞扑倒在一对老夫妻怀里，吓得他们赶紧躲到车厢的对面角落去。醉汉又连续几个趔趄，一下子抓住车厢中间的金属杆，咆哮一声，想把杆子从底座上拔起来。

此时的特里，每天练 8 小时合气道，正处于体能的颠峰状态，觉得该站出来教训教训这家伙，否则不知谁要遭殃了。但是师傅的话在耳边响起："合气道本乃调谐之艺术，心存干戈之念便破了与宇宙的合一。心想恃强却已被凌弱。合气道之本即止戈为武，研习它就是为了化解冲突而不是挑起争端。"

事实上，特里自打拜师学艺以来就允诺师傅：除非自卫必需，绝不跟人动武。特里自认此刻将是正正当当一试身手的好机会。所以当所有乘客吓得呆若木鸡之时，特里不紧不慢地站了起来。

见到特里站起来，醉汉大吼："啊哈！洋鬼子！该让你学点日本规矩！"说着站稳脚根，屏气提神，就要出拳。

醉汉挥拳就要击出的一刹那，传来洪钟般的一声"嗨咿！"，喜气洋洋得令人颇有些奇怪。这声招呼就好像是他乡遇故知，掩饰不住的喜出望外。醉汉一惊，转过身一看，一个穿和服的矮小老人，年约 70，正满面含笑地向他点头，招手叫他：你过来，过来一下！

醉汉大步跨过去，一脸挑衅神色："我干嘛要跟你说话？！"特里暗握双拳，只要醉汉稍有动作就立刻把他打倒。

"你喝的什么酒？"老人笑咪咪地问道。

"我喝米酒，关你什么事。"醉汉怒冲冲地吼道。

"妙极了，真是妙极了！"老人喜眉笑眼："你看，我也喜欢米酒。每天晚上我跟我老伴，你晓得吗，她 76 岁了，我们都要温一壶米酒拿到院子里去喝，我们坐在一张旧木凳上喝……"老人继续讲着他后院的柿子树，院子的兴衰，每晚享受米酒的乐趣。

醉汉的脸慢慢变柔和了,捏紧的拳头松开了“ 嗯,我也喜欢柿子…… ” 他的声音渐渐小了。

“ 是啊,”老人乐呵呵地说“ 我想你一定有个好老婆吧。”

“ 不,我老婆死了…… ”醉汉抽噎起来,接着道出了他的不幸遭遇 :丧妻、失去家庭、丢掉工作,无面目见江东父老啊 !

此时列车到站，特里该下车了。下车时，特里听到老人邀请醉汉坐到自己身边，鼓励他把心里憋的东西都讲出来，只见醉汉匍匐在座位上，脸埋在老人怀里。

这就是情感智商的一次辉煌展示。

第 三 部 分

情感智商的应用

第 九 章

欢 喜 冤 家

弗洛伊德曾对弟子埃里克·埃里克森（Erik Erikson）说，恋爱与工作的能力标志着人是否真正成熟。如此话不假，那成熟就可能是人生旅途中危险的一站，而且结婚、离婚的种种趋势使得情感智商比以往任何时候都更加重要。

让我们来看看美国的离婚率吧。多年来，美国人的离婚率大致处于同一水平，不过，换一个角度，就显示出离婚率呈陡然上升的趋势：现在燕尔新婚的夫妻，其婚姻结局可能就是支离破碎，夫妻分道扬镳。尽管总离婚率已处于平稳水平，但离婚的风险却悄然转移到了每一对年青的新婚夫妇头上。

如将某年份结婚夫妇的离婚率进行比较，这种转变就更加清晰可见了。在 1890 年结婚的美国人，有 10 %以离婚告终；1920 年结婚的夫妇，约有 18 %后来分手；到 1950 年，离婚率攀升至 30%；而 1970 年结婚的夫妇，有 55 %都可能以劳燕分飞收场。人们预测，美国 1990 年的结婚者中，最后各奔东西的夫妇将高达 67%。假如这预测不离谱的话，对喜结良缘的新婚者来讲，能与其伴侣厮守一生的仅剩 30%。

人们也许可以说，离婚率的大幅度上升，并非是由于情感智商的降低，而是泼向离婚者的种种飞短流长、妻子对丈夫的经济依赖等社会压力日渐消退的结果。在过去，即使夫妻生活在一起已经痛苦不堪，但这些社会压力了也常常使得他们不得不凑合下去。可是反

过来，也可以说假如维系婚姻的社会压力不再存在，那情感力量对维持婚姻来讲就更加重要了。

近年来，夫妻关系以及那些可能导致婚姻解体的情绪因素受到了前所未有的重视。在研究婚姻关系方面，最大的突破是采用复杂的生理测量手段。这些手段可探寻到夫妻冲突中情感不和的蛛丝马迹。现在，科学家能测量出肉眼看不见的肾上腺素水平的波动和血压的升降，可观察到丈夫一眼瞟过妻子脸庞时那一瞬即逝但已表露无遗的细微感情。这些生理测量手段可揭示出夫妻矛盾背后的生物学因素和主要的情绪状况。而他们本人通常是难以觉察到这些情绪的，或并不把这些情绪当回事。这些测量手段把维系或摧毁夫妻关系的情绪力量剖析得一清二楚。而这些情绪最早往往滋生于少男少女情感世界的差异中。

婚姻的童年根蒂

前不久的一天傍晚，我正要进一家餐馆，恰好碰到一青年男子满脸愠色、余怒未消地从里面冲出来，而一位少妇则紧跟其后，气急败坏地用拳头捶打着他的背,哭叫着“:你这个王八蛋!你难道就不能对我好一点？”那位丈夫的冷漠无情和那位少妇痛心疾首却又自相矛盾的怨怒哀求，概括了一对对冤家夫妻的典型行为方式。

这种支离破碎的婚姻现象不容争辩地反映出了夫妻关系中存在着两种不同的情感模式。虽然产生这些情感差异的部分原因在于两性的生理差别，但寻根究底，也可追溯到人们在孩提时代以及两性成长时所处的不同的情感世界。对两性情感世界的大量研究显示，两性的这些隔阂不仅源于男孩和女孩所做的游戏不同，而且也因小孩子担心有了异性朋友受到嘲笑而强化。一项对儿童友谊的研究发现，3 岁小孩的朋友有一半是异性；而到 5 岁时,小孩的异性朋友就只占 20 %了；而到 7 岁时，小孩几乎都没有异性朋友

了。这时，男女两个世界几乎是互不往来的，直到少男少女们相互约会时，才你来我往，有了相互交流。

在少年时期，少男少女们被教诲要以完全不同的方式来表现其感情。涉及到种种情感问题时，除生气发怒这类情感外，父母多与女儿讨论，而很少与儿子谈论这些事。女孩子接触的情感信息比男孩子要多，如父母给学龄前女儿讲故事时，多用感情色彩较浓的字眼；母亲逗女儿玩，其情感也溢于言表；与女儿讨论种种感情时，常常是不厌其烦，详详细细地讲叙其本质特点。而对儿子，则是多讲生气之类情感的原因及后果，可能是想防患于未然吧。

莱斯利·布罗迪（Leslie Brody）和朱迪斯·霍尔（Judith Hall）两位学者对两性情感差异进行研究后指出，由于女孩掌握语言比男孩更快，因此女孩比男孩能更多地用语言表达其感情，更善于字斟句酌地表达不同的情感反应，而不是动辄诉诸武力。他们认为："对男孩来讲，用语言表达情感这种方式已被淡化，他们既没有充分意识到他人的情感，也没有意识到自己的情感。"

在 10 岁时，两性都富于进攻性，一旦生气发怒，就马上表现出来，直接对抗。但到 13 岁时，两性出现了明显的差异。女孩子生气时，更多的是采取将对手孤立排斥、散布尖酸刻薄的流言蜚语或转山绕水地与对手周旋等手法。而一般来讲，男孩子发怒时，采取的办法很简单，就是加强对抗，他们对女孩子这种遮遮掩掩的手法不屑一顾。这只不过是诸多两性差异中的一点。这样，孩子长大成人后，男性在情感生活方面就不如女性细腻老练。

女孩子在一块玩耍时，常常拉帮结派，卿卿我我，注重减少敌意而增强合作。而男孩子在一块玩耍时，则多是一窝蜂地挤在一块，强调竞争。从孩子做游戏，有人受伤，玩耍中断这种情形中，就可以看出两性在处理这种事情上的重大差异。如果是男孩子受伤，跌倒在地，男孩子们一般期望他呆到一边去，别"哇哇"哭叫，影响游戏的继续进行；而如果是女孩子受伤，做游戏的其他女孩都会停

下来,围到那女孩身旁,帮助那哭哭啼啼的女孩。这种差异集中体现了哈佛大学卡罗尔·吉林根(Carol Gilligan) 所说的两性的重大差别,即男孩子为意志坚强、独立自主自豪,而女孩则以自己是整体的一部分为荣。因此,对男孩子来讲,任何可能对其独立性构成挑战的事情都是一种威胁,而女孩子则对与他人关系破裂忧虑不安。正如德博拉·坦嫩(Deborah Tannen)在其著作《你根本不懂》中所说,两性的这些差异意味着他们对对话的预期大相径庭。通常,男性是就事论事,而女性则追求情感联系。

总之,这些截然不同的情感教育培养了两性迥然相异的情感技巧。女孩子变得擅长于察言观色,捕捉情感信息,进行情感沟通,而男孩子则学得善于掩盖脆弱、内疚、胆怯、感情伤害等情感。两性间情感表达的这种差异并非专家臆测,而是有充分的研究依据。例如,数以百计的研究发现,女性总的来讲比男性更能设身处地地理解他人,至少她们通过察言观色,注意别人的一举一动,就能体察到别人藏匿于内心深处的感情。同样,女性的情感比男性更易于通过面部表情流露,或者说女性的面部表情比男性更加丰富生动。在年幼时,男孩和女孩面部表情差别并不明显,但他们上完小学后,男孩子面部表情开始趋向呆板,相反,女孩子的面部表情却日渐丰富。这或许部分地反映出了两性的另一个重要差异,即一般说来,女性的情感体验比男性更加强烈,更不稳定,或者是更加变幻无常。就这个意义讲,女人比男人更"情绪化"。

所有这些都意味着,女人结婚嫁人时,已准备好管理自己的情感,而男人结婚时,对保持婚姻关系天长地久的重要性则漫不经心,未加重视。的确,有一项对 264 对夫妻的婚姻满意度的调查表明,做妻子的最看重的就是夫妻间"良好的沟通"。得克萨斯大学心理学家特德·休斯顿(Ted Huston)对夫妻问题的研究颇有建树。他指出:"对妻子来说,亲密关系就是坦言相告,特别是涉及到夫妻俩的关系时,尤应直言不讳。而丈夫们大都不懂得妻子对他们的期

望。他们还自以为是地说：‘我陪她一起做事，她却还要喋喋不休地唠叨个没完’。”休斯顿还发现，恋爱时，男性较愿意花时间与女友或未婚妻聊天，以建立亲密关系。一旦结婚，随着岁月流逝，丈夫，尤其是那些传统夫妻中的丈夫，与妻子谈心则是越来越少。他们认为夫妻亲密就是俩口子一起做做像修整花园之类的事情，用不着什么倾述交谈。

结婚时间越长，丈夫可能越来越寡言少语，其部分原因在于如果婚姻遇到任何麻烦，丈夫通常颇为乐观，而妻子则非常看重。一项婚姻问题的研究指出，男人对婚姻关系中诸如做爱、家庭理财、姻亲关系、夫妻是否倾听对方说话、是否能容忍对方的缺点等事情总是持乐观的态度。而通常，妻子，尤其是夫妻关系不和睦的那些妻子比丈夫更常把不满和抱怨挂在嘴上，唠唠叨叨。由于男人对婚姻较易满足，对情感交流中的碰撞较反感，也就难怪妻子们常要抱怨他们总是竭力回避讨论夫妻关系中的问题了。当然，这种性别差异只是一种一般现象，并非每对夫妻都如此。例如，我的一位心理学家朋友就诉说，他妻子总是不愿与他讨论情感问题，每次都是他主动提出来交谈。

自然，男人对讨论夫妻关系问题态度消极被动，还有一个技巧问题，比如男人就不善于通过面部表情来体察对方的情绪。两性相比，女性对男性脸上流露出的悲伤十分敏感，而男性对女性的悲伤表情却反应迟钝。因此，女人要男人注意到自己的悲伤情绪，脸上的表情必须非常强烈，否则便不足以引起男人的重视。而当男人主动问起女人悲伤的原因时，此时恐怕她已悲痛欲绝了。

任何相亲相爱的夫妻都难免会碰到不愉快的事情，都有意见相左的时候。每当这时，两性处理情感方式上的差异自然就会产生影响。事实上，夫妻就做爱的次数、教养子女、举债存钱、当家理财等某一个问题发生争执，并不一定会危及婚姻，倒是夫妻怎样讨论处理这些摩擦和纠纷，决定着他们婚姻的存亡与质量。在情绪波动

时,男性、女性都应注意克服固有的性别差异,否则,夫妻的感情裂痕就会越来越大,最终导致关系破裂。下面,我们将看到,假如夫妻中的一方或者双方在情感智商方面有某种缺陷的话，那么，这种感情裂痕就可能加深和扩大。

婚姻冲突的怪圈

弗雷德：你把我干洗的衣物取回来了吗？

英格里德（语调讥讽地说）"你把我干洗的衣物取回来了吗？"滚你的蛋！当我是谁？是你的佣人？

弗雷德：当然不是。你要是佣人，至少还会洗衣服。

假如在幽默剧中，这种对话当然有趣可笑。不幸的是，在现实生活中，这种尖酸刻薄的唇枪舌剑确实存在于有些夫妻的交谈中。用不了几年，他们就会恩断义绝，各奔东西。这种结果也并不令人惊奇。华盛顿大学心理学家约翰·戈特曼(John Gottman)把这对夫妻的冲突作为研究对象，既分析了稳固夫妻关系中的情感因素，又剖析了破坏婚姻的有害情绪。他研究的内容之详尽，大概是前所未有的。在研究中，他把那对夫妻的交谈情形录了象，然后花上数小时，进行深入细致地分析，以揭示他们谈话中隐含的感情色彩。这个实验描绘出了可能导致婚姻解体的错误情感模式，令人信服地说明了情感智商对维系婚姻有着重要的作用。

在过去 20 年中，戈特曼先后跟踪了 200 多对夫妻,研究他们的情感变化。这些夫妻有的是新婚燕尔，有的已是银婚金婚。他研制了一幅十分精确的婚姻情感生态图。在研究中，他根据此图来预测那些像弗雷德夫妇那样为着一点小事就唇枪舌剑、相互攻击的夫妻的婚姻前景，认为他们在 3 年内将分手离异,结果,准确率高达 94%。这为所有的婚姻研究开了先河。

戈特曼的分析力来源于他孜孜不倦的实验和探索。作为研究对象的夫妻一交谈，实验用的传感器就会记录下他们生理上哪怕最细微的变化。事后，戈特曼一点一点地分析他们的面部表情，找出他们流露出来的那些转瞬即逝、最不易觉察的情绪。隔上一段时间，他请参加实验的夫妻分别前往实验室，观看录象，叙述夫妻激烈交锋时自己内心深处的想法。这样所得出的结果几乎就是婚姻感情的 X 光片，秋毫无遗。

戈特曼发现，夫妻关系危机的一个早期信号就是声色俱厉地斥责对方。婚姻关系和谐，夫妻可自由地表达出自己的不满，而在关系出现严重危机时，双方表达其不满时，常常带有敌意，如攻击对方的人格等。例如，帕米拉和女儿去了鞋店，丈夫汤姆独自去了书店。分手时，他们约好一小时后在邮局门口碰头，然后再去看场电影。当帕米拉带着女儿匆匆忙忙准时赶到邮局门口时，却不见汤姆的踪影。“这死鬼上哪儿去了？电影马上就要开始了。”帕米拉对女儿抱怨说，“你爸这种人就会把事情搞砸！”

10 分钟后，汤姆露面了，兴冲冲地告诉帕米拉他碰到了一位朋友，接着，又对迟到一事连连道歉。而这时，帕米拉却冷言回敬：“得了，让我们谈谈你把我们每一个计划都搞得一塌糊涂的出色能力吧。太自私自利了，一点不为他人着想！”

显然，帕米拉的抱怨出格了，她不是就事论事，而是指责人格，搞人身攻击。事实上，汤姆已经道歉了。但为这小小的过错，帕米拉却给汤姆硬扣上一顶“自私自利”的帽子。大部分夫妻都不只一次地遇到这类事情，抱怨的一方不是对事，而是对人进行攻击。这些人身攻击造成的情感伤害远比合理的抱怨大。如果抱怨者感到他的话被当作了耳边风，自然就会诉诸于人身攻击。

其实，区别抱怨与人身攻击并不难，前者是对事不对人。比如妻子可能会说：“你又忘了从洗衣店取回我的衣服，我想你不太关心我”。这是情感智商基本的表达方式，既说出了自己的感受，态度

也是建设性的。如果是人身攻击，她的用词就会很激烈，会劈头盖脸对其丈夫骂道：“你这个自私鬼！一点儿也不替别人着想。半点儿也不值得我信任。”这种攻击，结果是让人感到羞愧和无地自容，觉得自己是惹人讨厌的家伙，该受到责骂，认为自己浑身都是毛病。面对指责，挨骂者的反应大都是自我辩护，反唇相讥，结果，使事态扩大。

轻蔑鄙视的口吻更要不得，否则只会使事情越弄越糟，因为这种情绪极富破坏性。人一生气，轻蔑鄙视的情绪往往随之而来。这种情绪不仅表现在说话的词句上，而且还表现在充满愤怒的语调上。当然，最常见的形式是讥讽、侮辱，咒骂对方是“蠢猪”“臭婊子”“软骨头”。表示轻蔑鄙视的身体语言，尤其像撇嘴讥笑、嗤之以鼻、翻白眼等，也同样会伤害对方。

典型的轻蔑鄙视的面部表情是脸部肌肉歪向嘴角和眼皮上翻。研究发现，在无言的情感交流中，配偶一方一旦表露出这种表情，另一方心脏的搏动就会突然增加两三下。这种无言的对话代价惨重。戈特曼发现，如果丈夫常显示出对妻子的轻蔑鄙视，其妻健康就容易出毛病，如患感冒、流感，甚至患膀胱炎、慢性感染以及胃肠炎症等疾病。反过来，妻子经常对丈夫表示鄙视，如在一次 15 分钟的对话中，妻子 4 次或更多次地流露出对丈夫的鄙夷，那么，这对夫妻要不了 4 年就可能各奔东西。

当然，偶尔表现出对配偶的轻蔑或厌恶，并不一定就会毁掉婚姻，不过，就像吸烟、酗酒等危险因素会导致心脏病一样，这种消极情绪发泄或表现得越强烈、拖得时间越长，对夫妻关系的危害就越大。在通向离婚的道路上，一个危险因素出现，就预示着另一个危险因素可能会接踵而至，当事人也就越痛苦。如果夫妻一遇事情就相互责骂，做出一副鄙视或厌恶对方的样子，这就是一个危险的信号，表明丈夫或妻子采取无言指责的方式来表达对配偶越来越愤懑的情绪。在他们各自的眼中，配偶就是一副挨骂相。这种否定或

敌视的想法自然会导致对配偶的人身攻击,反过来,配偶的反应则是给自己百般辩护,或以其人之道还治其人之身,冷嘲热讽,彼此大搞人身攻击。

反唇相讥或抽身走开，不理对方是夫妻冲突中常见的反应模式。通常,更多见的是针锋相对,恶语中伤,怒气冲冲地挖苦讽刺对方。这种互不相让的吵闹一般都毫无结果。另一种反应就是避让,但可能更有害,尤其是‘避让’变成无言冷战时。

夫妻之间的‘冷战’是最后一道防线。其表现形式是无论对方说什么,防御者都缄口不言,无动于衷,冷若冰霜。这种‘冷战’发出的信号非常强烈,使人信心全失。它既包含有疏远感、优越感,又含有憎恶的情绪。婚姻出现严重问题时,夫妻间就可能打起‘冷战’。在 85 %的案例中,夫妻‘冷战’的始作俑者都是丈夫,用以对付妻子的人身攻击和轻蔑鄙视。动辄就打‘冷战’,对健康的夫妻关系破坏力极大,它排除了夫妻握手言和、重归于好的可能性。

有害的想法

马丁的孩子非常任性，搅得马丁十分生气。他转而厉声对妻子梅兰妮说道：“亲爱的，难道你不认为这些小家伙们该安静点吗？”

实际上马丁心里想的是：“她太放纵孩子了。”

面对马丁的不满，梅兰妮也是怒火中烧，便绷着脸，皱着眉头回答道：“孩子们玩得正高兴呢。一会儿他们就要上床睡觉了。”

实际上,她想的是“:他又来事了,从早抱怨到晚。”

马丁一脸恼怒，威胁地俯身过来，攥紧拳头，很不耐烦地说道“:要我把他们打发上床吗?”

他心里却想：“她事事都跟我对着干，我得给好点儿

颜色看看。”

看到马丁真的动了怒，梅兰妮一下子害怕起来，心虚地说：“好好好，我立刻把他们弄上床去。”

但她心里想的却是：“他发脾气了，会揍孩子们的。我不与他争了”。

认知疗法的创始人阿伦·贝克（Aaron Beck）指出，夫妻间这种你一句我一句的斗嘴，实际上代表着他们内心的种种消极想法，而这些消极想法于婚姻关系极为有害。比如梅兰妮与马丁之间真正的情感交流被他们的想法所左右，而这些想法则由更深层的其他想法所决定。贝克称这些想法是‘不由自主的想法’，这些想法是当事人对人对己的基本想法，反应了心底最真实的情感态度。就梅兰妮来讲，她内心深处的想法大概就是“他动辄就对我发脾气，蛮不讲理地欺负人”；而就马丁来讲，他的主要想法则是‘她根本就不应这样对待我’。梅兰妮觉得，她是婚姻中无辜的受害者；而马丁却认为，梅兰妮没处理好那些事，他生气、发脾气是理所当然的。

认为自己是受害者或有权发脾气的想法是婚姻冲突中夫妻常有的想法。然而，对配偶发怒生气，只会是火上浇油，造成更大的伤害。一旦诸如有权发脾气之类的有害想法发展到‘不由自主’时，它们就会自我强化。如果丈夫认为自己是婚姻中的受害者，便会用一成不变的眼光审视妻子所做的每一件事，以证明妻子正在伤害自己。此时，他对妻子的任何善意一概视而不见或心存疑虑，而实际上，其妻的善意或许正对他的看法质疑或者纠正这些看法。

这些看法的影响非同寻常，常常会流入神经报警系统。如果丈夫觉得自己是受害者，就易于引发情感失控，他翻来覆去所想的往往都是妻子怎样欺负自己，而把妻子对他的恩爱完全抛在脑后。其实，只要想到妻子对自己的情谊，就会打消自己受迫害的偏执想法。丈夫的偏执想法会将其妻推到只输不赢的绝境：即使她真心实

意地善待他，也会被丈夫曲解为假仁假义的花招。

夫妻只有摆脱激发起痛苦想法的惯性，才能平心静气地解释所发生的事情,也才不至于发生情绪失控。即使情绪失控了,也较容易恢复过来。在第六章中，心理学家马丁·塞利格曼阐述了乐观与悲观的思维模式,通常在思考维持或消除痛苦时,也摆脱不了这个思维模式。悲观的看法认为,配偶的不当行为是生而有之,不可改变的,随之而来的错误结论是"他是个只顾自己的自私鬼,他就是在这种自私环境中长大的,为人处事都自私自利。他就只希望我侍候照顾他,对我的死活却一点儿不在意"。反过来,乐观的看法则是"他现在怎么变得总是把他的意见强加于人呢?过去他可不是这个样子,很体贴人的?或许他不顺心吧,该不是为工作的事伤脑筋吧"。这种看法不是把丈夫看作不可救药、毫无指望的人,而是由于外界情况的变化，一时举止不当。第一种态度使人不断地感到痛苦，而第二种态度则使人感到宽慰。

持悲观态度的夫妇极易发生情感失控。他们容易生气发怒,伤害对方,也容易为其配偶的所作所为感到痛苦不安。夫妻双方一旦有人出现情感失控,夫妻关系也就变得风雨飘摇了。他们内心的痛苦和悲观态度使他们在发生冲突时，更多的是指责对方，轻蔑对方;反过来,另一方也赶紧给自己辩护,进行反驳,相互抗衡。

那些一不高兴就动粗打妻子的男人如果有了这些有害想法，后果就更为严重。印第安那大学的心理学家对这类男人进行了研究,发现这些男人看问题时,就像校园里横行霸道的痞子,把妻子毫无责怪之意的一举一动都当作不怀好意，以证明自己的暴力是正当的。在约会中有性暴力倾向的男人也是这类货色,对女方毫不信任，对她们的反对也置之不理，总给自己的行为找出种种歪道理。在第七章中已提到,这种男人对其妻子的怠慢、拒绝或当众给他们难堪尤感恼火。下面就是恶丈夫使其揍老婆合理化的典型例子：夫妻俩一道参加一个社会聚会。在聚会时，丈夫看到妻子与一

个英俊的男人有说有笑，在一块呆了半小时。“他们在谈情说爱呢”的想法在丈夫头脑中冒了出来。这类男人一旦感到被老婆冷落或甩了,就会勃然大怒,蛮横逞凶。“她要把我踢了”的想法一旦再自动冒出来，便会引起情感失控。此时，就如研究人员指出的那样，丈夫的“不当行为反应”一下子就冲出来，即刻驱使他向妻子施暴。

情绪决堤 婚姻的灾难

由于这些令人痛苦的态度不断激发情感失控，使自己不断感到受到伤害，愤怒便更难以平息，其直接后果就是夫妻关系持续不断地出现危机。戈特曼用“决堤”这个词来形容这个现象。由于情绪决堤的丈夫或妻子被其配偶的否定态度和自己相应的反应完全压垮了,他们心情极糟,乱发脾气,总是曲解对方的一言一行,或反应毫不理智。这时，他们觉得很难有条不紊地表达自己的想法，便诉诸于原始的反应。他们只想事情到此为止，或一走了之，有时也想奋而反击。深度的情感痛苦使情感失控重复强化。

有些人情绪失控的阈值很高，对别人的愤怒和轻蔑可泰然处之,而另一些人则稍加批评,就会大发脾气。从医学角度看,情绪失控时心跳加快。在平静时，女性每分钟心率大约为 82 次／分,男性每分钟心率大约为 72 次／分(每个人的心率变化与其体形有关)。情绪决堤开始时，心跳约比平常快 10 次／分。如果愤怒或伤心至极,每分钟心跳可达 100 次左右。这时,体内的肾上腺素和其他激素大量分泌，使痛苦情绪维持一段时间。情感失控时，心跳有明显的变化，每分钟可比平常多跳 10 次、20 次甚至 30 次,可出现肌肉紧张,呼吸困难。这时,当事人完全沉溺于痛苦的情绪之中,似乎是不可避免地处于恐惧与愤怒的双重控制之下。从其主观而讲，即默认了痛苦。情感完全失控时，当事人的情绪非常紧张，眼光十分狭隘，思想极为混乱，一点儿也听不进他人的观点，也不可能合情合

理地解决任何问题。

就大部分夫妻来讲，吵闹时偶尔出现情绪失控，也不足为奇。但如果其中一人总是控制不住自己的情绪,婚姻的麻烦就来了。这时,他或她总感到自己快要崩溃了,时时刻刻都担心受到对方的情感伤害或不公正对待,对任何攻击、侮辱或不满都持有一种高度的戒备心,一有风吹草动,就立刻作出强烈反应。比如丈夫处于这种情况时,即使妻子说‘ 亲爱的,让我们谈谈吧 ”,他也可能会认为‘ 她又要滋事了 ”,从而又导致他情绪决堤。在这种情况下,要平息生理的亢奋越来越难,反过来,一些微不足道的小事也可能导致又一波情绪决堤。情绪决堤可能是婚姻关系中最危险的一个转折点,婚姻由此走向崩溃。情绪决堤的一方在任何时候看到的都是配偶最坏的一面,认为对方总是与自己过不去,没干一件好事。鸡毛蒜皮的小事也会使夫妻大吵大闹，夫妻间的情感伤害日复一日，年复一年。随着岁月流逝,情绪决堤的一方把婚姻中的任何事情都看得严重无比,无法解决。而事实上,大发脾气本身就阻挠了问题的解决。随着事态的进一步发展,夫妻间商量任何事情都毫无结果,他们只好各自自我安慰,以减轻自身的情感痛苦。此时,他们同床异梦,各行其是,行同路人,虽然仍维系着夫妻名分,但内心却极其孤独。对此,戈特曼说,这些夫妻的下一步就是离婚了。

由上所述,我们可以看到,夫妻是否走向离婚的悲惨结局,情感智商的影响极大。如果夫妻总是相互指责攻评,你鄙视我,我鄙视你,总想着保护自己,提防对方,精神上老是痛苦不堪,总处于情绪决堤的状态,这本身就意味着自我意识和自控能力的解体,同情心和抚慰能力的丧失。

男人 外强中干

两性的情感差异是导致婚姻解体的一个潜在因素。然而，即使

夫妻结婚几十载,在处理情感问题时也有一些根本的差异。美国加州大学伯克利分校的罗伯特·利文森（Robert Levenson） 以结婚数十年的 151 对夫妻为对象进行研究，结果证明，一般来讲，女性比男性更能容忍婚姻生活中使人不快的小口角。利文森发现，丈夫大都认为夫妻看法有分歧是很不愉快的事，甚至对此异常反感，而妻子则并不如此看重。

与妻子相比，丈夫更容易因妻子的批评或反对而情绪失控，对妻子的指责或人身攻击的反应也更为强烈。一旦情绪失控，丈夫血液中的肾上腺素含量更高。有时，妻子的批评指责并不严厉，但也会促使丈夫的肾上腺素分泌增加。通常，丈夫从情绪失控中平息下来，需要的时间比妻子更长。这表明像好莱坞硬派小生克林特·伊斯特伍德那种在女性面前的泰然自若，不过是男性为避免被情绪压倒而采取的一种自卫措施。

戈特曼指出,理智型的男人容易筑起夫妻‘冷战’的‘柏林墙”,以避免自己情绪失控。他的研究显示,夫妻‘冷战”一开始,这些男人的心跳比平常减缓 10 次,有一种如释重负之感。相反,丈夫一进行‘冷战”,妻子则心跳加快,痛苦异常。这种男女为平息自己情感痛苦而进行的暗中较劲，导致两性解决情感冲突的态度背道而驰：一方面男人一心要避免情感碰撞，另一方面女性则竭力追求情感沟通。

男人较常发动“冷战”，女人则较常批评指责丈夫。在婚姻中，妻子努力充当情感协调者，结果使两性的这种差异愈加突出。当妻子急着把各种分歧和不满都摆到桌面上协商解决时，丈夫则在竭力回避言词激烈的争执。而妻子一见丈夫躲躲闪闪，便不由得提高嗓门，从抱怨进而变成批评指责。面对妻子的指责和攻击，丈夫要么为自己百般辩解,要么一声不吭,进行‘冷战”。但无论哪一种方式都将使妻子大失所望，怒火中烧，越发出言不逊。当丈夫感到自已成了挨骂受气的可怜虫时，无端受过或愤愤不平的想法便油然

而生,情绪决堤将一触即发。这时候,丈夫想避免自己情绪决堤,要么就是继续给自己辩护,要么就‘冷战’到底。但如果丈夫继续‘冷战”,妻子则会认为自己的心血和努力全都白费了,由此引发情绪失控。假如夫妻争吵如此恶性循环,无需多长时间,夫妻恩爱也就化为乌有了。

琴瑟和谐的良言

在处理感情问题时,男女两性不免存在种种差异,而且其潜在后果又如此严重。那么，夫妻还能维护他们的恩爱吗？也就是说，夫妻怎样才能让婚姻天长地久呢？婚姻问题研究专家通过对那些风风雨雨数十载仍相亲相爱的夫妻的研究，通过对他们言行的互动作用的观察，给男女两性提出了若干忠告。

一般来讲,男女两性都需要不同的情感调适。对丈夫来讲,不要回避问题。当妻子表露出不满或讲出不同意见时，要正视问题，应意识到妻子这样做，是出于爱心，是为了婚姻关系的健康发展(当然,这也不能绝对化)。如果强压怨气,日积月累,也终将爆发出来。让它们宣泄出来,压力自然就减轻了。但是,丈夫应明白,生气或不满并不等于人身攻击，妻子的情绪只不过是要表达她对某事的感受有多么强烈罢了。

男人还应当注意别过早提出具体的解决办法，以避免把相互间的沟通搞砸了。通常,妻子较看重丈夫是否倾听自己的意见或抱怨。即使知道丈夫看法不同,她还是要充分说明自己的感受。丈夫如果冒冒失失地提出解决问题的办法，妻子会认为他不把自己的感受当回事儿。在妻子生气时,如果丈夫保持耐心,帮助妻子消气,就会让妻子感到她的意见得到了重视和尊重。一般来讲,即使丈夫的意见不同,妻子也期望他知道她的感受,尊重她的意见。在大多数情况下，只要妻子觉得她的意见受到了重视，自己的感受得到了

认真对待，她的怒气自然也就烟消云散了。

给女人也有相应的忠告。在夫妻口角中，让男人感到恼火的是妻子的抱怨太伤他的面子，所以，妻子应注意别对丈夫大加斥责，抱怨和表达不满应对事不对人，不搞人身攻击，更不要鄙视丈夫的人格，而应当开诚布公地说明丈夫的行为给自已带来了痛苦。任何人身攻击只会使丈夫采取辩护态度，或者不予理会，其结果适得其反，争吵愈演愈烈。妻子在抱怨时，也不妨让丈夫知道这是自己出于对丈夫的爱。这样做，更有助于问题的解决。

争 吵 的 艺 术

报上不时发表文章，提供处理夫妻分歧的经验教训。玛琳·莱尼克与丈夫迈克尔为看电视发生争吵,就是这方面的一个例子。迈克尔要看达拉斯牛仔队与费城鹰队的橄榄球赛，玛琳却要看新闻。结果,迈克尔抢赢了,一屁股坐下来看球赛,玛琳冲他嚷道:“这球赛让我受够了!”说罢,转身走进卧室,抓起一支.38 手枪,冲着正看得起劲的迈克尔就是两枪。一枪擦过迈克尔腹部,一枪从其左肩胛与脖子之间穿过。迈克尔还算幸运,伤口愈后良好,未留下后遗症。但是,玛琳被指控犯有严重伤害罪,罚金 5 万美元予以保释。

当然,夫妻争吵发展到如此地步并不多见,但这也充分说明了情感智商对夫妻关系是何等的重要。夫妻要恩爱长久,就应能坐到一块,共同讨论,让对方从头到尾地叙述自己的看法,而且更重要的是他们都应向对方表明，他们在认真倾听对方的谈话。实际上,在婚姻关系中,一方深感委曲,常常就是感到对方一点也不愿听自己的意见。说到底,夫妻争吵就是要对方听听自己的意见。在这种时候,只要设身处地站在对方的立场,在情感上就大大缓和了紧张情绪。

那些离婚的夫妻最突出的共同特点，就是在争吵中夫妻双方

都互不相让，使争吵逐步升级。以离婚告终的夫妻经常吵吵闹闹，关系良好的夫妻亦免不了发生争吵，但他们之间有一个极为重要的差别，那就是有没有采取措施来修补夫妻之间的裂痕。修补机制可控制夫妻争吵升级，避免夫妻关系发生灾难性的质变。其实，修补机制就是把争吵控制在一定范围内，使争吵注重事实，减少紧张气氛。这些基本步骤就是一个情绪恒温器，可防止当事人情绪过激，也使对方集中精力解决引起争吵的问题。

尽管夫妻之间常为养育孩子、性生活、当家理财、家务事等具体问题发生争吵，但保持夫妻关系良好的总战略不是盯住这些具体的问题，而应当是培养夫妻共同的情感智能，由此增进解决问题的机会。在这方面，情感智能主要表现为自制、冷静、有能力平息对方的过激情感、善于设身处地地为对方考虑、认真倾听对方的意见等。具备了这些情感能力，夫妻间就能卓有成效地解决他们的分歧。具有较高的情感智商能使夫妻有争执而又能克制，使争吵成为一种“建设性的争吵”，这样，夫妻就能克服挫折，使事态避免发展到无可挽回的地步，夫妻关系得以稳固而健康地发展。

当然，培养情感处理的良好习惯并非一日之功，而需要坚持不懈地努力。此外，夫妻双方还需努力激发构建情感智能的动力。在婚姻关系中出现的许许多多或大部分的情感反应其实早在孩提时代就已形成。它们起初是从我们身边最亲近的人那里习得，或以父母为楷模而养成，到成家立业时，已完全定型。例如，我们尽管发誓说别重犯父母亲的错误，但有时还是会因一些微不足道的小事而作出强烈反应，或一遇到冲突分歧就躲避自卫，其原因就在于习惯成自然，原有的情感反应已积习难改。

自制、冷静

每一种强烈的情绪归根到底都是一种行为冲动，克制行为冲动的情感智商的基本内容。两性关系攸关人生幸福，要学会在两性

关系中克制冲动确非易事。在这种关系中，激发的反应触及到我们内心深处的需要,即追求爱、尊敬或担心被抛弃、情感剥夺。难怪夫妻吵架，好似生死决斗。

夫妻关系重要如此，但无论是丈夫还是妻子，一旦情绪失控，一切解决冲突的努力都将徒劳无益。能平息自己的痛苦情绪就具备了解决夫妻冲突的一种重要能力。从根本上讲，这意味着学会了从情绪失控中迅速恢复理智。情绪失控时，当事人对对方的话充耳不闻，思维混乱，语言表达不清。所以，遇事自制和冷静非常重要。如果做不到这一点，那就不必奢谈解决问题了。

那些希望维持良好关系的夫妻在争吵时，不妨每隔 5 分钟就测一下脉搏。只要测出 15 秒钟里脉搏的次数,再乘以 4,即可得出每分钟脉搏搏动的次数。以平常脉搏搏动次数为基数，如果脉搏加快,每分钟超过基数 10 次以上，即是情绪失控的信号。如果脉搏大大超过基数，那么夫妻间不妨暂停相互沟通 20 分钟,以便双方的情绪平息下来。虽然中断交谈 5 分钟已经够了，但要知道生理的恢复是循序渐进和缓慢的，如第五章中说道，人如果在余怒未消的情况下再度生气,火气会更大。因此,不妨给当事人更长的时间,使其在生理上平静下来，打消怒气。

在激烈争吵时，有些夫妻实际上很难监测自己的心跳，这是完全可以理解的。对这些夫妻来讲，最简单不过的就是不妨先达成一个君子协定，就是一旦发现一方表现出情绪失控的迹象，另一方即叫休战，停止争吵。休战期间，双方采取做深呼吸或其他在第五章中提到的方法，让自己冷静下来，这样，有助于将夫妻双方从情绪失控中拉回来。

消除偏执的想法

情绪失控常常起因于对配偶的偏执想法，如果心存不满的丈夫或妻子能与配偶正面沟通，就有助于控制情绪。“我不会再容忍

下去了”,或‘这样对我不公平’等就是典型的怨愤情绪。认知心理学家阿伦·贝克指出，如果丈夫或妻子能了解并正确对待这些想法,而不是大发一通脾气,或忍气吞声,任凭自己受到伤害,那他们就有可能摆脱其影响。

要消除这些想法，首先应认识到这些想法未必可信，并有意以相反的证据或观点来清除它们的毒害。例如，妻子在气头上时，可能会有这种的想法：“他根本不管我的死活，是地地道道的自私鬼”。而此时如果她能主动想想丈夫在不少事情上对她的关怀体贴,那就能使她修正原来的想法,就可能转而想“虽然他此刻不体贴人,让我伤心,不过,他有时也确实很心疼我”。后一种想法能起到解毒作用，为解决问题敞开了大门；而前一种想法只会火上浇油，让人更加愤怒，更感到受到伤害。

认真倾听与直言相告

丈夫：你又在叫嚷了！

妻子：我就是要叫要吼。你根本不听我说，我的话你全当耳边风！

听对方讲话是维系夫妻关系的一种技巧。即使双方情绪失控，吵得天昏地暗,只要有一方(有时需要双方都控制怒火)倾听对方心声,即可发现彼此的关系并非无可挽回,尚有改善的余地。夫妻之所以由龃龉闹到离婚,就是因为双方都怒火中烧,失去理智,在细节问题上纠缠不放，忽略了对方任何妥协的暗示。在这种情况下,被抱怨者急于给自己辩护,对配偶的抱怨不是充耳不闻,就是误将对方的抱怨当成人身攻击,立刻反唇相讥,还以颜色。其实,对方只不过希望自己配偶的行为举止有所改变。当然，相骂无好言，夫妻吵架言词刺耳，听起来像是人身攻击，确会让人难以接受。

即使夫妻已吵得天翻地覆，只要留心，他们仍可发现对方沿有

诚意。抛开争吵中对方那些加剧对立，促使事态恶化的阴阳怪气的语调、侮辱人的语言、带有鄙夷的指责等，即可觉察对方发出的信息的主要内容，而要做到这一点，不妨把对方消极的话看作是表达不善，把难听的话看作是为了引起自己的注意。如果妻子以后对你嚷道“：别打断我的话！”你完全用不着以牙还牙地与她对嚷，而应坦然地对她说“：好吧，继续讲。”

采取移情态度最能做到不为自我辩护，耐心倾听对方意见，揣摸到对方要表达的真实情绪。在第七章中，我们已看到，夫妻中的一方要真正移情对方，就需要平息自己的情绪反应，让自己平静的情绪也在对方的情绪中反映出来。没有这种生理的调适，对配偶的情绪掌握就很可能不着边际。如果情绪过激，不能做到平心静气，让过激情绪凌驾一切，那移情只会适得其反。

在婚姻关系中，学会认真倾听的技巧之一是“对照法”。当配偶一方诉苦抱怨时，另一方不妨用自己的话重复一下对方的抱怨。这不仅是为尽力领会对方的弦外之音，而且也是为认真把握对方抱怨的目的。如果一时不能肯定，不妨再细细咀嚼对方的意图。当然，这事是说说容易做起来难。“对照”如能做到丝丝入扣，不仅可让对方有被理解的感觉，而且还有情感调适的作用，更可化解一触即发的攻击指责，避免小争执演变成大吵大闹，不可收拾。

夫妻间非防御性交谈的另一个技巧是沟通须围绕具体的争执而进行，不搞人身攻击。“有效沟通法”创始人、心理学家海姆·吉诺特（Hiam Ginott）曾说，要诉说不满，最佳方法是按“XYZ”的模式来进行，即“因为你的 X 事，让我产生 Y 感受，希望你改正为 Z 行为”。比如夫妇俩约好共进晚餐，但一人失约了，比较妥当的抱怨应是“你没有事先打电话告诉我说你不能按时履约，我确实有点生气，你应该早点告诉我”。但不少夫妻在争吵时，冲口而出就是“你一点也不体贴人，是个只顾自己的混蛋”。总之，开诚布公的夫妻沟通不是蛮不讲理，不是威胁恐吓对方，更不是侮辱对方人格，也不

应千方百计为自己辩护,推卸责任,或反唇相讥。只有这样,移情的方法才能收到奇效。

最后,在婚姻关系以及生活中,尊重与爱也能化解夫妻间的敌对情绪。夫妻争吵时如能让配偶知道,虽则你本人未必认为一定正确,但你是从其他角度来思考事情的,这将有助于减少火药味。还有一个方法就是一旦发现自己错了，就勇于承担责任，向对方道歉。说到底,就是要得到对方理解,至少应表示你在认真倾听对方的话,理解他或她的感情。如果不愿继续争执,不妨对对方说：“我知道你不太高兴了。”换种情况,如果双方没有发生争吵,要得到对方的理解,可真心实意地赞美对方几句。尊重与理解不仅可平息配偶怨气，而且能积累双方的情感资本。

实践

由于情绪非常冲动时,夫妻双方都在火头上,要使上述方法成为自动的行为反应模式,就非得在平常把这些方法操练到家,铭刻在心。因为人在怒火中烧或感到深受伤害时,早年习得的反应模式就会不请自来地浮现出来,支配人的言行举止。如果平时不熟悉或未多加练习，在心烦意乱的情况下，就很难产生建设性的情感反应。熟能生巧,如果平时将积极和建设性的情感反应练习到烂熟于胸的程度,在情感危机来临时,就能自然而然地加以运用。为此,在平常夫妻间的小摩擦以及冲突中，就应注意练习和运用上述方法,以便使这些方法在复杂的情感表达中成为第一反应，或这些反应至少不会姗姗来迟。从本质上讲,这些婚姻关系中毒的解毒药,不过是情感能力的一个方面。

第 十 章

用“心”管理

梅尔本·麦克勃鲁姆机长对下属极其飞扬拔扈,动辄就以‘炒鱿鱼’相威胁。如果麦克鲁姆坐办公室或在工厂里,这倒也罢了,可他偏偏是个飞行员。

1978 年的一天，麦克勃鲁姆驾驶的飞机正飞往俄勒冈州的波特兰城。快到达目的地时，他发现飞机起落架的齿轮出了故障。于是，他将飞机保持在一定的高度，在机场上空盘旋，同时处理出问题的装置。

就在麦克勃鲁姆全神贯注于调整起落架操纵杆时，飞机的油料却一点点地消耗殆尽。其他机组人员向来畏惧他，即使大祸来临,也都不敢提醒他,结果,导致飞机坠毁,10 人死亡。

今天，这个机毁人亡的惨剧已成为飞行员安全训练中的反面教材。据有关材料介绍,80%的坠机事件,都是因为驾驶员(机长)出差错，而这些错误本来是可以避免的，特别是机组人员在工作中如果更加协调与配合的话。现在，训练飞行员不仅强调专业技术训练，同时也非常注重培养相互配合沟通、通力合作、善于听取意见以及清楚表达自己的意见等基本的社交技能。

飞行机组就是一个小小的工作团体。如不是发生机毁人亡的惨剧,内中那导致问题的原因,像士气低落、下级饱受欺凌、上级专横拔扈以及在工作中缺乏情感交流等破坏性因素，局外人还一无所知。然而，这些因素却导致了工作效率低下、生产进度落后、大小

差错不断、雇员纷纷离职等。职员在工作中的情感智商低下将使企业付出沉重的代价，比如员工情绪严重低落，可导致企业一蹶不振或彻底破产倒闭。

也许，情感智商的成本效益对企业领导人还是一个新概念，一些企业经理及管理人员或许一时还难以接受。一项对 250 名企业行政人员的研究发现，大部分人都认为，干好其工作“只需动动脑筋，而并不需要动之以情。”许多人说，他们担心移情或同情同事会将他们置于与企业组织目的相悖的尴尬境地。有人甚至认为，设身处地为下属着想的观点十分荒谬可笑，他说，这样“哪还能管住部下”。其他人也振振有词地说，如果他们不与下级保持情感距离，做出一副冷漠的样子，就没法做出企业所需的“冷酷无情”的决策。这话或许有点过头，因为他们在执行决策时还是较有人情味的。

这项研究早在 70 年代就完成了。现在，企业的生存环境已与那时迥然不同。那些经理及管理人员对情感智商的这种态度现在看来已陈腐不堪，是旧时代的遗物。工商业激烈竞争，使人们对情感智商刮目相看，极为重视。哈佛大学商学院心理学家沙沙纳·朱巴夫(Shoshona Zuboff)曾对我说：“在本世纪，公司企业经历了一场巨变，人们的情感观念也随时代发生变化。在过去很长一段时间里，企业里等级森严，经理至高无上，老板只要大权独揽、专横冷酷，就能得到高利润回报。但到了 80 年代，全球化和信息技术的发展，这双重压力使得森严的等级制度开始走向崩溃。弱肉强食的“丛林斗士”所代表的不过是公司的现状，而擅长人际关系的企业家、经理却象征着公司的未来。”

人际关系的重要性是不言而喻的：试想在一个工作群体中，有人动辄就大动肝火，或对其同事的感受不闻不问、无动于衷，这会对该群体产生什么样的影响？在第六章中，我们讨论了思考问题时焦燥不安可能带来的所有恶果。这些恶果在工作场所中也同样会体现出来。如职员的情绪焦燥烦闷，就会记忆力减退、注意力涣散、

学习能力下降，从而使决策能力大受影响。正如一位企业管理咨询家所指出的那样“压力使人愚蠢”。

反之，具备了基本的情感智商，与员工打交道时，就能体察其情绪变化，妥善处理分歧、争执，避免小冲突演变为“全面战争”，员工干工作也轻松愉快，较能进入状态。领导关系不是控制支配关系，而是一种说服员工努力工作、实现共同目标的艺术。就我们个人的前途而言，最重要的是应对自己目前所做工作的感受保持清醒的头脑，并认清哪些变化使我们真正感到满意。

情感智商成为产业技能重要内容的其他理由虽然不是那么引人注目，但也反映出工作场所发生的巨大变化。回顾情感智商的应用，我个人认为可引起三个变化：情感智商能将愤懑抱怨化解为建设性的批评，能创造出一种既重视不同意见，又减少是非的工作氛围，形成高效率的工作网络。

批评的艺术

他是一位经验丰富的工程师，负责开发一个软件。这天，他把研制的软件呈交公司的副总裁，以用于新产品。在场的项目组成员与他一道夜以继日干了几个月，都为其成果骄傲自豪。不料，在这位工程师介绍完该软件后，副总裁转身看着他，竟略带挖苦地问道：“请问你毕业离校多久了？这些设计太荒唐了，用不着再交给我了。”

这位工程师窘迫极了，沮丧万分。在随后的会议中，他一直闷闷不乐，一声不响地坐在那里。小组成员东一句西一句地为其成果辩护，有时也发发牢骚。后来，副总裁有事被叫走，会议就此中断。但这事带给人们的痛苦与义愤却久久没有消散。

此后两周，副总裁的话一直萦绕在我这位工程师心头。

他垂头丧气，郁郁寡欢，认定他再也不会被公司重用了。虽然他很喜欢目前的工作，还是冒出离职而去的念头。

临走前，这位工程师决定去见见那位副总裁，告诉他那次会议上他的批评指责给人们的打击。见到副总裁后，这位工程师小心翼翼地问道："我对你讲的意思不太明白。你不是有意要使我难堪吧。你是不是对那软件还有其他考虑？"

工程师的话使那副总裁大吃一惊，他是说过就忘了，一点也不知道他那几句话给人如此严重的打击。事实上，他认为这个软件设计很有发展前景，但需要进一步修改加工，绝对没有把它贬得一钱不值的意思。他说，他压根儿没有想到他是如此的词不达意，也万万没料到他的话严重地伤害了他人。虽然此事已过去很久了，但他还是对此深表歉意。

诚然,这涉及到信息的反馈,即如何使人们继续努力进取。在系统论中，"反馈"一词的原意为在理解系统某部分作用于其他部分的情况下，系统各部分进行相互交流，以使任何偏离原有路线的部分往好的方向转化。一个公司就是一个系统，每个员工都是系统的一部分，这样，信息反馈就是该系统的血液循环，信息交换让企业的员工知道他们是否干好了工作，是否需要调整、提高质量、甚至重新开始。如果没有信息反馈，他们就无所适从；如无从得知上司、同事的态度与看法，对企业寄予自己的期望都一无所知，随着时间推移,任何问题都可能变得越来越糟,难以解决。

从某种意义上讲，批评是管理人员最重要的任务之一。然而，这也是最棘手的问题之一。像那个说话带刺的副总裁一样，许多管理者对反馈技术一知半解。反馈技能匮乏的代价不可小视：正如夫妻的健康情感有赖于他们怎样表达其怨愤不满一样，怎样给企业

员工排忧解难，关系到他们的工作效果、对工作的满意程度以及生产效率的高低。批评与接受批评深刻影响着企业职工对其工作、同事、上级的满意程度。

最糟糕的激励方法

情感的变化影响着婚姻关系，同样，也影响着工作中的人际关系。工作中情感变化的表现形式与婚姻中的表现形式如出一辙。若对某事不满，本来应是批评责备，却往往搞人身攻击，或是带着厌恶、讽刺、鄙视口吻恣意指责对方。结果是招致对方竭力辩解，推卸责任，进而采取“冷战”，或因感到委屈而进行消极对抗。的确，如一位企业咨询家所说的，在工作中，破坏性批评较常见的表现形式就是声色俱厉、怒气冲冲地说“你把事情搞砸了”。这类话对员工积极性挫伤极大，全盘否定了他们的工作，既不给对方解释的机会，又没有提出改进工作的建议，让员工感到无所适从而又愤愤不平。从情感智商的角度来看，进行这类指责的人完全不了解对方的感受，对这些感受可能给对方的工作积极性、工作热情及自信心带来的极大打击一无所知。

人们曾进行过一项调查，要求管理人员回想他们对其雇员大发脾气的情形，以及暴跳如雷时，对雇员进行人身攻击的情况。调查发现，怒气冲天的攻击指责产生的后果与夫妻吵闹非常相似：受指责的雇员不是给自己辩护，就是寻找借口或推卸责任，还有就是进行“冷战”，对发脾气的管理人员敬而远之，避而不见。如果以约翰·戈特曼用来衡量夫妻情感的标准去细察这些雇员的情感变化，就可发现这些愤愤不平的雇员也会开始产生夫妻间那种无端受责的冤屈感或义愤填膺的不平感。如对这些雇员作生理检测，亦会显示出强化这些感觉的情绪失控现象。然而，一旦雇员有所反应，管理人员更是火冒三丈，怒不可遏，进而出现恶性循环。最后结果。就是企业里的“离婚”，即雇员辞职或被炒鱿鱼。

一项以 108 位经理和白领职员为对象的研究发现，不当的批评责备在工作中所引起的冲突超过了互不信任、性格不合、争权夺利等。伦西勒工业学院就此做过一项试验。其结果显示，尖酸刻薄的指责会给工作中的同事关系造成极大的危害。在模拟试验中，让被试者设计一个洗发精的广告，然后，由另一名被试者对设计的广告加以评论。研究人员提供了两种评语，让评判者任选一种。一种评语措辞温和得体，且详细而具体；另一种则带着威胁口吻，指责设计者生就无能,如‘什么事儿都干不好,我看别干了”,或者是‘你在这方面大概不行吧。让我找别人来试试”等。

可以想象，被指责的人因受责备而精神紧张、气愤，出现对立情绪，说他们不想与批评者进行项目合作了，许多人甚至说他们再也不想与那些批评者打交道了。换句话说，他们开始走向“冷战”了。批评指责过于苛刻会挫伤员工的工作热情，他们对工作不再是满腔热忱，更有甚者，干脆说他们就是干不好。人身攻击极大地打击了他们的工作积极性。

许多管理人员都喜欢横挑鼻子竖挑眼地指责下属，鼓励赞扬则十分鲜见，让其下属感到自己总是这也干不好，那也干不对，老是出错。更糟糕的是这些管理人员对下属的工作情况迟迟不给信息反馈。伊利诺斯州乌尔帕纳大学心理学家 J.R.拉尔森（J. R. Larson）指出：“雇员工作中大部分问题的产生并非是一朝一夕，而是日积月累而成。如果管理人员不及时让他们得知自己的看法，而将其失望不满积压心中，那么，总有一天会爆发出来。只要及时指出或批评下属的差错，他们是可以改正的。但人们批评他人，通常都是在事情已不可收拾，自己已怒不可遏的时候。而这时，他们的指责往往是不择手段、苛刻严厉，不是把蕴积已久的不满通通发泄出来，就是气势汹汹地威胁对方。这种攻击指责的效果适得其反，被批评者觉得自己受侮辱，亦火冒三丈。以指责来激励他人是最糟糕的办法。”

批评的技巧

管理人员的批评讲究方法与技巧,可给其员工极大的帮助。就以那位傲慢的副总裁为例,假如他对软件工程师说“:当前的主要问题是设计方案将耗费太多的时间,由此而导致成本提高。我想你们是不是把方案再琢磨琢磨，特别是有关软件开发的具体内容再推敲一下,看能否缩短时间”,那效果就截然不同了。它表达的是把工作做得更好些的希望和怎样做好工作的建议，而工程师及同僚就不会产生无望感，不会气愤不已，也不会产生对立情绪了。

批评讲究方法与技巧的关键是要肯定成绩，提出还需改进的地方,而不是攻其一点,不及其余,把员工所做的工作说得一塌糊涂。正如拉尔森所说“:人身攻击,如说某人是笨蛋、窝囊废等都于事无补。这样做,立刻迫使对方采取自我防卫的态度,从而对怎样把工作做好点的话充耳不闻”。当然,这种方法也可用于夫妻宣泄不满的情况。

从激励机制的角度来看，一旦人们将其失败归因于某些不可改变的自身缺陷,那就会感到绝望,不再努力去做了。须切记,能持有乐观态度就在于深信挫折或失败是受到外界环境的影响，一旦改变外界环境，就可把事情干得更好些。

哈里·利维森（Harry Levison） 原为心理分析家，后转行做企业顾问。他就批评的技巧提出了以下建议。事实上,批评的技巧与表扬的技巧是息息相关的。

● 具体化 举一个重大的意外事件为例，说明问题的关键所在,如果仅告诉人们,哪件事没做好,而不讲清楚具体问题出在哪里,如何改进,那就会打击人们的积极性。批评应明确具体、有针对性,指出哪些地方做得好,哪些地方还做得不够,怎样改进这些地方等。千万不能旁敲侧击、指东说西，或转弯抹角、含糊其词，把

真正要传递的信息搞得含混不清。这与夫妻陈述不满的“XYZ”方法相似：即首先讲清楚究竟是什么问题；其次说明错在什么地方，你的感受怎样；最后说明应改正哪些。

利维森指出：“具体化对表扬来讲亦同样重要。尽管含糊其词的赞许也有一定效果，但作用不大。这种表扬使听者常常不知所云。”

- 提出解决方案　批评如同有用的信息一样，应指出解决问题的办法，否则就使听者工作情绪低落，工作积极性受到打击。批评可开门见山，说明解决问题的可能性，提出可供选择的解决办法，或言辞委婉地告诉听者需要注意的不足之处，还应提出怎样处理问题的建议。

- 当面解决　批评与表扬一样，私下里面对面进行，效果最好。有些管理人员感到当面批评或表扬人不自在，从而喜欢采取书面等其他形式。结果，把相互间的交流非人化了，受批评者或受表扬者没有机会表示自己的想法，或澄清事实。

- 设身处地　设身处地即移情，让自己处在听者的立场，想想听了自己的话后有何感受，或如果自己是听者又该怎样说。利维森指出，管理人员如不能设身处地考虑问题，那么，发出的信息很可能是冷嘲热讽、奚落贬低，从而伤害对方。结果，事与愿违，不但没有开启改进工作之门，而且还播下了憎恨、痛苦、自我防御、相互疏远等情感不和的种子。

对接受批评的人，利维森也提出了一些建议。其中一点就是要把批评看作是有价值的信息，可推动做好工作，而不是人身攻击。还有一点就是听到批评，别强词夺理，为自己辩护，应该勇于承担责任。如果对批评十分恼火，不妨先思索一下它的意思，让头脑冷静冷静，然后再找对方交换意见。最后，利维森还建议，接受批评的人可把批评看作是自己与批评者一道工作、努力解决问题的机会，

而不是当成彼此对着干的借口。所有这些建议不禁让人联想起处理好夫妻关系的忠告，它们是异曲同工，殊途同归。

多元与宽容

西尔维娅·斯基特早年曾在陆军服役，上尉军衔，后在南卡罗来纳州哥伦比亚城丹尼饭店当大堂经理。一天下午，几个黑人前来用餐。其中一个是黑人牧师、一个是牧师助理，还有两人是巡回演唱的福音歌手。他们在餐馆里坐着左等右等，那些女侍者却就是不理不睬。据斯基特后来回忆说，那些女侍者“颇不友好地瞥了那些黑人两眼，手放在屁股上，照旧闲聊，眼里压根儿就没有这几个黑人的存在”。

斯基特对此十分气愤，与那几个女侍者发生争执，并向饭店经理报告了此事。谁知经理听后，耸耸肩，说道：“她们的教养如此，我拿她们也没办法”。随后，斯基特愤而辞职，因为她也是黑人。

这如果是一个孤立的意外事件，这种露骨的种族歧视或许会不被人注意而忽略过去。然而，除了西尔维娅·斯基特，还有成干的人指控丹尼饭店连锁店歧视黑人。一场官司打下来，该连锁店付出 5 400 万美金给那数以千计受到歧视的黑人顾客。

这场官司的原告包括 7 名黑人特工。这 7 名黑人特工与其他白人同事一道前往安娜波利斯海军学院，去保卫前往那里访问的克林顿总统，途经此店，进去就餐。为着一顿早餐，他们足足等了一个小时，而邻桌的白人同事立刻得到周到的服务。原告中，还有一个双腿瘫痪的黑人女孩，她来自佛罗里达州的坦帕市。一天深夜，她参加了学校的舞会后，进店用餐，结果让她坐在轮椅上等了两个小时。原告指控说，丹尼连锁店搞种族歧视，原因就在于该连锁店的经理，尤其是地区及部门经理普遍认为黑人顾客搅坏了生意。由于原告的指控和舆论的谴责，丹尼连锁尼现在开始对黑人进行补

偿，而且该店的每一名员工，特别是经理必须参加培训，学习和了解不同种族顾客进店就餐会使生意兴旺的种种知识。

这类知识已成为全美各公司职工培训的主要内容。经理们逐渐认识到，员工到公司就职往往带有种种偏见，但他们必须学会平等待人。其原因除了尊重人权外，还有商业利益的考虑。第一，白人男性在劳动大军中曾居主宰地位，而今其人数正逐渐减少，劳动大军的成分已经改变。一项对几百家企业的调查发现，新雇员中的四分之三强为非白人。人口构成的变化在消费群体中也反映出来。第二，跨国公司不仅要求其雇员抛弃偏见，鼓励文化及市场的多元性，而且要能将此转化为竞争优势。第三，多元化可增强集体的创造性和企业的活力。所有这一切都表明，尽管个人的偏见依然存在，但组织文化必须应时而变，倡导宽容精神。公司能做到这点吗？事实不容乐观。搞一天多元化课程培训，放一场录象，或某个周末就此上上课这些形式不能真正动摇雇员头脑中那些根深蒂固的种族偏见，如白人歧视黑人，黑人瞧不起亚洲人，亚洲人又憎恶西班牙裔人这些种族偏见都积重难返。事实上，安排不当的多元化培训课程，如课程许下空头诺言，让学员期望过高，或造成学员的对立气氛等都会增加工作中不同种族员工间的紧张气氛，导致员工拉帮结派，事态恶化。要解决这个问题，就须先了解种族偏见的实质。

种族歧视的根源

范米克·沃尔肯(Vamik Volkon) 博士是弗吉尼亚大学的一位精神病学家。他回忆说，他出生于土耳其人家庭，在塞浦路斯岛长大。当时的塞浦路斯，土耳其人与希腊人正进行一场你死我活的争斗。那时还是孩子的沃尔肯曾听到传言，说当地的希腊传教士每勒死一个土耳其小孩，就在其教袍的束带上打一个结。现在，沃尔肯研究民族冲突，指出，这种孩提时代就已刻骨铭心的记忆表明了各族之间的仇恨世代相传，每一代人从小就受到这种仇恨的熏陶。

要表现出对本民族的忠诚，就得仇视另一民族，特别是如果民族间的仇恨由来已久时更是如此。

种族偏见产生于早年的情感认知，这种认知一旦形成，很难完全消除，即使长大成人后，理智上认识到这种偏见是错误的，也极难连根铲除。加州大学圣克鲁兹分校的社会心理学家托马斯·佩蒂格鲁（Thomas Petigrew）对种族偏见问题进行了数十年研究，颇有造诣。他认为“偏激情绪在童年就形成了，而判断这种偏激情绪正确与否的看法则是后来才产生的。在以后的生活中，人们或许想纠正自己的偏见，不过，已牢牢扎根的偏激情绪比其他信念更难扭转。例如，许多美国南方白人对我吐露说，即使他们对黑人没有种族偏见了，但与黑人握手时，总觉得不自在。这种感觉就是来自幼年时家庭对他们的影响”。

支持偏见的各种旧势力部分地来源于平常的习惯，而这些习惯使各种旧传统习俗自我强化。人们很容易记起旧传统习俗，而对旧传统习俗进行挑战的事例却常加以否定。举例说，在一次聚会上，如见到一个英国人性格开朗、热情，有悖于英国人冷淡、保守的传统习俗，人们就会暗自思量，今天这人有点不对劲儿，或认为“他喝醉了”。

偏见非常顽固，这说明了为什么尽管过去40年来在种族问题上，美国白人对黑人越来越宽容了，但各种形式的种族偏见依然存在。如人们在反对种族歧视的同时，言行举止却表现出了隐隐约约的种族偏见。倘若问这些人他们的行为是否带有种族偏见，他们会说，没有什么种族偏见，但遇到某些情况时，其行为则常常带有偏见。如一个高级白人管理人员，他自认为没有种族偏见，但一个白人和一个黑人前来求职时，他就会借口那黑人受教育程度和工作经历“不够”，无法胜任那工作，而录用白人——实际上他们俩人的受教育程度和工作经历根本没什么差别。

是可忍孰不可忍

种族偏见一旦在人们头脑中安营扎寨，就很难铲除。然而，我们应该尽力而为去反对这些偏见。以丹尼连锁店为例，女侍者和部门经理搞种族歧视，从来没有人反对过，即使有人反对，其声音也微乎其微。相反，某些经理似乎还鼓励，至少是默许他们搞种族歧视，甚至还提出让黑人顾客预付就餐费。大做广告宣传的生日免费餐也排除黑人。有成群黑人前来进餐时，干脆把店锁掉，声称已打烊了。J.P．雷尔曼是一名律师，曾代表黑人特工起诉丹尼连锁店。他指出："丹尼连锁店的管理层对其下属店员的所作所为一概视而不见。这里，肯定存在着某些信息，各分店的经理才敢这样明目张胆地推行种族歧视。"

就我们对有关种族偏见根源的了解以及怎样才能卓有成效的反对种族歧视的经验来看，正是这种对种族偏见睁一只眼，闭一只眼的态度才使种族歧视恣意横行。在这种背景下，采取无为而治的态度本身就是纵容种族歧视，让种族歧视的病毒扩散蔓延。对此，进行种族多元化教育是必不可少的，但仅此也是不够的，还必须有管理层自上而下、坚决彻底改变群体习俗的反种族歧视行动。这样，思想深处的种族偏见虽然不能根除，但种族歧视的行为却可以制止。正如 IBM 的一位高级管理人员所指出的："我们决不容忍任何怠慢侮辱他人的行为，尊重人是 IBM 文化的核心。"

反对种族偏见的研究显示，要形成较宽容的公司文化，就应该鼓励人们理直气壮地大声反对低级庸俗的玩笑，反对使用羞辱女同事的裸体女性日历。一项研究发现，在群体中，如人们对种族诽谤和诋毁听之任之，就会导致其他人追随仿效。 相反，当场指出这是种族偏见，反对它，就会产生示范效应，建立起反对种族偏见的社会氛围。缄口不言就是对种族偏见的纵容。在反对种族偏见、种族歧视的斗争中，那些身居要职的管理人员的作用非同小可。如果

他们不公开谴责种族歧视，亦即是默认，那么给其下属的信息就是搞种族歧视没错。如他们毫不留情地谴责种族歧视，就会让人明白对种族偏见不能等闲视之，让人们知道种族偏见的确会产生消极后果。

这里，情感智商的技巧有利于人们掌握好时机，采用适当的方式，表达反对种族偏见的观点。用建设性批评表达这些信息，才能让听者欣然接受，而不是竭力为自己辩护。如果企业内部的上上下下都这样做，那么，种族偏见就较容易被消除殆尽。

更富成效的种族多元化培训课程应制订一套全新的、整个企业都遵行的基本制度，让任何形式的种族偏见都无立足之地。这样，就能鼓励那些曾对种族歧视行为缄口不言、袖手旁观的人们讲出他们的不满，奋起反对种族歧视。反种族偏见课程还有一项重要内容就是教育人们怎样正确定位，即应设身处地、宽容地对待其他种族。一旦人们体会到种族歧视带给人的痛苦，就会挺身而出，反对种族歧视。

简而言之，努力消除种族偏见的行为比铲除人们头脑中的种族偏见要更实际些，因为要改变根深蒂固的偏见绝非一朝一夕的事。仅把不同种族的员工安排在一起工作，对削弱人们的狭隘偏见只是事倍功半,或完全无济于事。过去,取消学校里的种族隔离,让不同种族的学生在一起，结果敌对情绪不是减少，而是增加了，这就是前车之鉴。在企业界，反种族歧视的多元化培训项目比比皆是，这表明还应制订一个实际的目标：改变社会对种族偏见或骚扰的宽容态度。这些项目有利于培养反对种族偏见或骚扰行为的集体自觉意识。然而，指望搞这类项目就可以连根铲除在人们头脑中已盘根错节的偏见，又未免太不现实了。

由于种族偏见是后天的情感习得，因此再学习，改变情感是可行的办法。当然，消除种族偏见是旷日持久的事，不应指望一次多元化培训就大见成效。不过，让不同背景的人建立起同志感情，向

着共同目标努力，就有助于消除种族偏见。废除种族隔离学校给人们提供了这方面的经验教训。在这些学校里，如果不同种族群体没有相互交往，而形成敌对集团，消极的固有偏见就会进一步强化。反之,不同种族的学生打成一片(如在运动比赛和乐队中),平等相处,大家有共同目标,劲往一处使,那么,偏见也就消除了。在企业界,不同种族的员工一起工作,不分贵贱,若干年后,偏见也就自然淡化了。

不同种族的员工一起工作，为人们提供了打破偏见的机会；若放弃了同工作中出现的偏见作斗争，也就错失良机。与人们各自为阵相比,一个工作群体如和睦相处,集思广益,它更富创造性,更有成效,蒸蒸日上。

组织技能与集体情感智商

到本世纪末，美国的劳动力中将有 1/3 的人是“知识工人”,其生产力通过增强信息传播交流而得以体现。具体说，这些人或是市场分析师、撰稿人，或是电脑程序设计师等。最早使用“知识工人”一词的是美国研究企业的著名专家彼得·德鲁克（Peter Drucker）。他指出，这些工人受过高度专业化的技能训练，其生产力取决于他们与其他成员的协作配合，因为撰稿人离不开出版商，电脑程序设计师离不了软件批发商。德鲁克强调说，当人们工作所需的知识互相依存、互相渗透时，“工作的基本单元是工作中相互依赖的群体,而非个人”。这也表明,由于情感智商可促进人际间的融洽和谐，在未来的岁月中，它将被看作企业界的资产，越来越受到重视。会议大概是最基本的群体化工作形式。一个高级管理人员不可避免地要参加各种会议，如出席董事会、电话会议、或与某人办公室里的碰头会等。参加会议，大家就聚集一堂，交换工作意见，这是最常见然而又有点过时的群体工作形式。电脑网络、电子

邮件、电信会议、工作群体、非正式的网络工作及其他的形式则是新的群体工作方式。如果说明晰的上下等级关系是企业组织的骨架，那么，这种人与人的接触就构成了企业组织的中枢神经系统。

无论是参加管理计划会议，还是研制一项产品，人们聚集在一起，相互合作，就产生了集体的情感智商，即所有人的才能与技术的总和。集体情感智商的高低决定着该集体任务完成的好坏。集体智商中最重要的部分不是集体成员的平均智商，而是集体的情感智商。高集体智商的关键是人际和谐。具有协调人际关系、和睦相处的能力才能使一个集体精明强干，走向成功；反过来，集体各成员的协调合作能力差，尽管各自都才华横溢，但一起工作却表现平平。

耶鲁大学心理学家罗伯特·斯坦伯格（Robert Steinberg）与其研究生温迪·威廉斯（Wendy Williams）最早提出了集体智商的概念。他们在比较集体工作效率的差异时，提出了集体智商。人们聚在一起，成为一个工作集体时，集体的每个成员都各有所长，即或是极富口才，创造性，或富有移情心，或有一技之长。集体的“智慧”不会超过各成员才能之总和，而如果其内部机制不能做到成员的才能共享，集体运作就更加不灵。在实验中，斯坦伯格和威廉斯召来一些人，将他们分作两组，让他们作有关人造甜品将取代食糖的广告宣传。实验结果证实了他们的观点。

颇让人惊奇的是，那些急于参与的人，反而成了集体的拖累，影响了集体功能的发挥，原因在于这些热情过高的参与者或喜好支配他人，或一心想主宰他人。这种人似乎缺少基本的人际智能，即不能在平等的人际交往中举止得体。反过来，对集体活动态度消极、不愿参加的人，也会影响集体水平的发挥，成为集体的负担。

集体的成员能否创造出内部和谐的氛围是影响集体优势最佳发挥的最重要因素。集体内部的和谐气氛能让其成员相互取长补短，充分发挥整体智慧。在一个集体里，如有一个成员才华横溢，出

类拔萃，那有利于该集体的和谐，发挥整体的智慧。如集体内部矛盾重重,摩擦不断,那就很难发挥它的巨大能量。一个集体内,如果存在着种种消极情绪和人际关系，无论这些情绪是产生于忧虑担心还是产生于不满义愤，无论是相互竞争还是相互憎恶，都不利于其成员充分发挥其优势特长。和睦的人际关系能让集体成员尽情发挥其创造性和天赋才干。上面的道理不仅适用于工作群体，对在企业组织中工作的个人来讲，也同样适用。在工作中，人们与同事的关系往往很松散，但他们干许多事情时，成功与否却决定于能否得到同事的配合响应。不同的任务需要得到不同方面同事的配合支持。事实上，就是需要组成一个专门的小组，让其组员能各司其职、各尽所能。说到底,人们能否组成一个工作网,或说临时的工作小组，是其工作能否成功的关键。

位于普林斯顿附近的美国贝尔实验室，是驰名世界的科学思想库，云集了智商一流的工程师和科学家。人们曾对那里的最有成就者进行了研究，发现在这个精英荟萃的实验室，一些人成了科学界的泰斗，而另一些人却表现平平，其差异不在于他们的智商高低,而在于他们的情感智商。情感智商高的人,更能激励自己,更能将松散的工作网组建成一个专门的小组。人们对贝尔实验室某一个部门的“最优秀人才”进行了研究。他们在一个负责研制和设计电子开关的小组里工作，这些开关用于控制电话系统，极为复杂，要求特别高。这项工作远非个人能力所及，需要至少 5 名以上甚至多达 150 名工程师组成不同的小组来完成。任何一个工程师的知识能力都有限，难以独立胜任，而要求其他人配合，发挥各自专长。为研究到底是什么原因导致一些工程师硕果累累，而另一些则成果一般，罗伯特·凯利（Robert Kelley）和珍妮特·卡普兰(Janet Caplan)请该部门的经理从参与这项工作的人中选出最优秀的 10%～15 %的顶尖者作为研究对象。

凯得和卡普兰把这些优秀人才与其他人进行个别比较，并没

有发现这两组人有什么差异。后来,他们在《哈佛商业评论》上撰文写道："对这些人进行一系列的认知和人际测量，包括标准的智商测评及人格调查，他们的个人能力并不存在本质上的差异。显然，学术能力与智商都不是准确预测其事业成就的指标。"

但在进行了深入的面谈后，他们发现，最主要的差异在于最优秀的人才在工作中处理人际关系的方法上。其中，最重要的一点就是他们与工作网中的关键性人物建立了亲密的关系。由于他们舍得花时间，与这些人建立良好的人际关系，结果，遇到麻烦或处理危机时,这些人就派上了用场。凯利和卡普兰评论说："在贝尔实验室，一个业绩平平的研究人员遇到了技术难题，就不辞辛劳地去请教技术专家，时光也就白白浪费在苦苦等待专家答复上了。而优秀的研究人员则很少遇到这种尴尬情况，因为他们早就建立了一个可靠的工作网络。一旦他们求教某人，大都是很快就有了结果。"

非正规的人际网络在解决突发性的问题时尤为重要。对这些人际网络的一项分析报告说："建立正式的机构主要着眼于解决早有预见的问题，而突然遇到的难题就得靠那些非正规的组织。那些非正规组织复杂的社会关系网通过同事间一次次交流，建立起稳固的工作网络。该人际网络虽然不正规,但适应性强,纵横交错,能跳过整个体制发挥作用。"

对非正规人际网络的分析表明，正因为人们天天在一起共事，未必就会相互信任，吐露自己想跳槽、或对经理、同事的行为不满等心事，遇到麻烦往往也不会找同事帮忙。对非正规人际网络的考察显示，该人际网络至少有三个不同的地方：交流网络，即沟通交流的人；专业技术网络，即可以进行专业咨询的人；还有就是信任网络。专业技术网络的中心一般有一个因技术精湛而享盛名的专家，他对人们晋升提职往往能一锤定音。但是，技术专家并不一定就是人们可以信赖并向其吐露心曲的人，人们并不会告诉他自己的秘密及疑虑等。一个专横的或小鸡肚肠的上司或许业务能力很

强，但人们很不信任他，这就削弱了他的管理能力，将他完全排除在非正规人际网络之外。企业中的佼佼者通常在各种网络中都如鱼得水,关系密切。

除了擅长处理这些基本的人际网络关系外，贝尔实验室的出类拔萃之辈还善于调配人力，导向舆论，揣摸消费者或工作小组成员的心理,了解事物的本质。他们还能言善辩,会说服人,并擅长推动合作而又避免冲突。他们的这些优势都有赖于其社交技巧。他们还富于主动性，敢于承担工作中份内份外的责任，善于安排时间和工作上自我管理。当然，所有这些技能都属情感智商的范围。

显然，贝尔实验室所发生的一切预示着公司未来的命运。今后，在协同工作、相互合作、帮助人们学会在一起怎样更有效的工作等方面，情感智商的基本技能更加重要。由于知识性的服务和智力资本对企业来讲更加重要了，改进人们在一起工作的方式将对企业的智力资本产生重要的影响，对生死攸关的企业竞争力来讲也是极为重要的。一个公司如果不仅仅是为了生存，而想进一步发展壮大，就必须努力提高集体的情感智商。

第十一章

精神与治疗

“你从哪儿学到这一切的，大夫？”

大夫回答十分干脆“痛苦。”

阿尔贝尔·加缪《鼠疫》

我腹股沟处隐隐约约的疼痛使我不得不去找我的私人医生看看。开始一切都似乎是正常的，但医生一看我的尿液检验结果，就发现我有血尿。

医生对这些事已见惯不惊了，毫无表情地说道“你去医院，做点检查，看看肾功能怎样，作细胞化验等……”

我不知道他还说了些什么。一听到细胞检查，我就想到了癌症，满脑子都是细胞检查这个字眼儿。

我迷迷糊糊地听他说什么时候去检查，在哪里取检查结果。这些事够简单了，可我请他重复说了三四遍，才明白过来。“细胞检查”，我怎么也丢不开这个字眼儿。它仿佛给了我一闷棍。

我的反应为何如此强烈？医生也算尽心尽职了，仔细检查了需要检查的每一个部位。我患癌症的可能性微乎其微，但此时，这种理性分析对我来讲相距十万八千里。人一患病，情绪就影响了一切，总是疑神疑鬼，担惊受怕的。病人是如此的脆弱，其原因就是我们的心理健康部分地建立在自以为不生百病的错觉上。人生病，特别是患了重病，就彻底打破了这个错觉，冲击到自身的安全感。突

然间，病人发觉自己原来是这样虚弱，不堪一击。

问题也出在医务人员只注意检查病人的身体，而对病人的情绪漫不经心这种状况。这种对患者情绪熟视无睹的做法忽略了一个越来越引人注意的事实：即有时候，病人的情绪在抵抗疾病和康复中起着重要作用。现代医学保健也太缺乏情感智商了。

就病人来讲，每次与护士医生打交道，都是一次消除疑虑、寻找慰藉、减轻痛苦的机会。但很多时候，医护人员对病人仅仅是匆匆敷衍几句，或对病人的痛苦无动于衷。的确，有不少医生护士对病人满腔热忱，在认真医治病人疾病的同时，愿意花时间打消病人的顾虑。然而，医务人员的基本职责让他们对病人心情可以不闻不问，或因事情太多而无暇顾及病人的感受。由于医疗系统越来越注重经济效益，似乎更使情况雪上加霜。

医生在治疗患者疾病的同时，还应从心理上帮助患者，这除了人道主义的考虑外，从治病的角度出发，也有更紧迫的理由要求医生关心患者的心理状况。现在，科学研究已证明，在治疗患者疾病的同时,调整患者的心理状态,有利于预防和治疗疾病。当然,并不是说调整了患者的情绪，就必然会改善医疗效果。但是，只要看看那成千上万的病例资料数据，就可以发现，调整好患者的心理状态，确实有助于治疗疾病，这表明标准的危重疾病医疗护理应当包括情绪干预。

在现代社会中，医学界自认为其任务就是治病，即治疗机体的疾病，而忽略了病人患病的感受。而病人对此也习以为常，与医务人员不谋而合地无视自己的情绪反应，或把情绪反应看作与其疾病毫不相干的事。由于人们普遍都未认识到精神状态会影响身体状况，反过来又进一步强化了医务人员的上述看法。

不过，也有一种矫枉过正的极端看法，认为只要保持自己心情舒畅、乐观豁达，什么危重绝症都可以不治而愈，或者把患病统统归咎处于自己情绪不好。结果，这种情绪包治百病的观点把情绪与治

疗之间的关系搞得更加混乱不堪，误解了精神对治疗疾病所起的作用，而且更糟的是，往往使人们误认为自己生病就是道德上的过失或灵魂卑劣所致，由此而内疚自责。然而，事实的真相介乎于这两个极端之间。下面，我们将通过认真分析科学资料数据，以拨开迷雾，消除谬论，更好理解情绪在保持健康与治疗疾病中所起的作用。

人的精神：情绪怎样影响健康

1974 年，美国罗彻斯特大学医学院实验室进行了一项试验，研究结果改写了过去生物学对人体的描述。心理学家罗伯特·阿德（Robert Ader）发现人的免疫系统像大脑一样有学习能力。他的发现引起了轰动。医学界流行的观点是只有大脑和中枢神经系统才能通过改变人的行为，对外界感受作出反应。在阿德的发现后，人们为此进行了一系列的研究。结果表明中枢神经系统与免疫系统之间有着千丝万缕的联系。这些联系证明，精神、情感与肉体之间有着密切的联系，是不能截然分开的。

在实验中，阿德给小白鼠吃一种药，人为地抑制它们血液里抵抗疾病的 T 细胞。每次给它们吃药时，也让它们喝些糖水。然而，阿德发现，后来即使只给小白鼠喝那种糖水，不给它们吃药，其 T 细胞数量仍在下降，到后来，部分小白鼠病得奄奄一息。这表明小白鼠已学会了在喝糖水时，抑制 T 细胞。而按那时的医学常识来看，这一切都是绝不可能发生的。如巴黎工业大学的神经学家弗朗西斯科·瓦莱拉（Francisco Valera）指出，免疫系统是“肉体的大脑”，确立起躯体自己的识别系统，辨别出躯体内的敌人或朋友。免疫细胞通过血液循环至人体各处，接触到每一个细胞。遇到它们所熟悉的细胞，则放过去，如遇到不认识的，则进行攻击。免疫细胞攻击外来的细胞，保护人体免遭病毒、细菌及癌细胞的侵害。假如免

疫细胞错把躯体内细胞当作外来细胞，就会出现像过敏症或狼疮等自身免疫疾病。在阿德的意外发现之前，每个解剖学家、医生、生物学家都认为，大脑与免疫系统是完全分开的两大系统，独立运作，不受影响；都认为指挥小白鼠喝糖水的大脑中枢与产生 T 细胞的骨髓之间没有任何联系。至少一百年来人们都是这样看的。

自阿德的发现起，医学界不得不重新认识免疫系统与中枢神经系统之间的联系。对这的研究，产生了精神神经免疫学(PNI)，并成了医学界的热门学科。精神神经免疫学这个词就表明了精神、神经、免疫系统之间存在着联系。

目前，有一组研究人员发现在大脑与免疫系统之间确有化学物质在传递信息，而传递信息最活跃的化学物质在产生情绪的那部分大脑中枢神经区域里最集中。阿德的搭挡戴维·费尔顿(David Felten)首先发现情绪直接影响到免疫系统的证据。费尔顿最初是注意到情绪对自主神经系统有很大的影响。随后，费尔顿与其妻子苏姗(Suzanne)及其他同事一道又发现自主神经系统直接与免疫系统的淋巴细胞和巨噬细胞发生联系的交汇点。

在电子显微镜下，他们发现自主神经系统的神经末梢直接连接到淋巴细胞等免疫细胞上，有着类似神经突触的接触。这种接触使神经细胞释放出神经传导物质，以对免疫细胞进行调节。这种接触甚至使神经细胞和免疫细胞相互发出调节信号。这个发现使这一研究取得了突破性进展。此后，不再有人对免疫细胞接受神经细胞的信息调节这一事实表示怀疑了。

为测验这些神经末梢调节免疫功能的作用大小，费尔顿作了进一步的实验。他用动物作实验，去掉动物淋巴结和脾脏(贮藏和制造免疫细胞的器官)的部分神经，然后注入病毒，以检测免疫系统的反应。结果，免疫系统对病毒的反应大为降低。由此，费尔顿认为，没有那些神经末梢，免疫系统简直无法对入侵的病毒或细菌作出正常的反应。总之，神经系统不仅与免疫系统有直接联系，而

且对免疫系统发挥其正常功能至关重要。

情绪与免疫系统之间还有一个非常重要的联系渠道，就是在紧张时激素分泌发生变化，从而影响免疫系统的功能。人在情绪紧张时,体内分泌儿茶酚胺(肾上腺素和去甲肾上腺素)、皮质醇、泌乳素以及天然镇静剂 β-内啡肽、脑啡肽等激素。这些激素都对免疫细胞有很大影响。激素影响免疫系统的过程十分复杂，简单说，其影响主要是一旦体内的这些激素急剧上升，免疫细胞的功能就受到妨碍。紧张抑制了免疫力，至少使免疫力暂时下降，这可能是为了积蓄能量,以应付眼前的危机。但是,如果持续地高度紧张,免疫系统的抵抗力就有可能长期受损。

微生物学家及其他科学家不断发现在大脑、心血管和免疫系统之间存在着许许多多的联系。面对这种事实，人们终于接受了一度曾被认为是十分激进的观点。

有害情绪 来自临床的数据

尽管有这些证据，许多或者说大部分医生对情绪的影响力仍持怀疑态度。其中一个原因就是尽管许多研究都表明,紧张或情绪不佳会削弱免疫细胞的抵抗力，但这种影响还不足以清楚地显示出在医学上有意义的差异。

即使如此,越来越多的医生还是承认情绪在治疗中的作用。例如，斯坦福大学著名妇科腹腔镜检查医生卡姆兰·尼切特（Camran Nechat）说“：如果某位安排好做手术的妇女告诉我,她对动手术恐惧万分,我就会取消她的手术。每个外科医生都知道,如果患者极度害怕和紧张,那手术效果就十分糟糕。在这种情况下给他们动手术,他们会出血过多,易受感染,还容易出现并发症,恢复起来也十分困难。如果患者对做手术镇定自若,那手术效果就好得多。”

这种情况的原因不言而喻：恐惧和焦虑会导致血压上升，血管

膨胀,这样,医生在手术时,患者就会流血不止。失血过多是最麻烦的外科并发症之一，可导致患者死亡。

说明情绪具有临床意义的证据越来越多。最能说明情绪临床治疗意义的数据，大概要数综合了 101 项小型研究结果而成的一项大规模分析研究了。这个研究涉及的男女多达几千人。研究结果证实，烦躁不安的情绪在一定程度上对健康不利。研究发现，那些长期忧虑、痛苦、悲观、紧张、仇视他人、愤世嫉俗,或怀疑一切的人患某些疾病的风险是其他人的两倍。这些疾病包括哮喘、关节炎、头痛、十二指肠溃疡、心脏病等。这足以表明,消极的情绪对健康来讲，犹如吸烟或高胆固醇会引起患心脏病一样，是一个危险因素。换言之，它们严重威胁到人们的健康。

当然，这只是从统计学上来讲，并不是说每一个长期情绪不佳的人就一定会患某一疾病。不过，现在已揭示出有关情绪与疾病之间关系的证据远不止上面的那项研究。下面，让我们更仔细地看看某些情绪,特别是生气、焦虑和抑郁等情绪所产生的后果。虽然,这些情绪产生负面影响的生物机制尚未被人们完全认识，但已能让人们进一步了解到情绪对健康的影响。

生气等于自杀

一位心脏病患者回忆说,有一次,他开车出了点小事故,车身被撞凹了一块。此后,他陷入了一场徒劳的、令人沮丧的纷争。在索赔时,保险公司以无休无止的繁文缛节,层层设卡 同时,那修车工也成事不足,败事有余,把车子搞得更糟。对这次事故,他没有一点责任,却损失了 800 美元。这次事故让他受够了,以后,他每坐进那辆车,就心有余悸。最后,这位病人痛苦地卖掉了汽车。数年后,那痛苦的情形还历历在目，令他气愤不已。

斯坦福大学医学院的专家在研究生气对心脏病患者的影响时，有意让这位患者再次回忆这段痛苦的经历。在这项研究中，所

有的患者都与那位病人一样，都有心脏病初次发作的病史。研究的问题是生气是否会严重影响心脏的功能。研究结果让人吓一大跳：当心脏病患者回想起使他非常生气的事情时，其心脏搏动功能下降了 5 个百分点，有些患者甚至下降了 7 个或更多个百分点。心脏病学家认为这是心肌缺血的征兆。

心脏病人处于焦虑等其他不佳情绪或用劲时，心搏功能并不下降，生气似乎是唯一会严重损害心脏的情绪。患者自称，在回想那些令人痛苦的经历时，他们的生气程度只及事情发生时的一半。由此可以想象，他们真正生气时，对心脏功能的影响会大得多。

这个发现不过是几十项揭示生气会影响心脏功能的研究结果中的一个。现在，没有人再相信急性子、高血压、A 型性格的人易患心脏病这种说法了，不过，人们却发现，处处与人为难的态度增加了患心脏病的机会。

美国杜克大学的雷德福·威廉斯医生曾对敌意态度与健康的关系进行过研究，提供了大量有关数据。例如，威廉斯发现，在以医生为对象的敌意测验中，得分最高者在 50 岁以前死去的概率是得低分者的 7 倍。显然，要预测一个人是否会早死，易怒作为风险指标比吸烟、高血压或高胆固醇等更加可靠。北卡罗来纳州大学的约翰·贝尔福特（John Barefoot）医生通过对心脏病人进行心血管造影，发现其冠状动脉血管病变的程度与敌意测验得分高低相关。当然，这并不是说生气就必然导致心血管疾病，但它确是其中的一个相关因素。如全美心肺血液学会行为医学分会代理会长彼得·考夫曼（Peter Kaufman）所指出的："我们还不能确定生气和敌意态度是导致心血管疾病初发的因素，还是在心脏病发作后加重了病情。以一个 20 岁年轻人为例，如果他老是生气，每次生气都使他心跳加快，血压升高，则会增加心脏的负担。这种情况循环往复，就必然会损伤心脏。特别是每次心跳时，流经冠状动脉血管的血流都可能引起血管细微破裂，导致血小板沉积于破裂处。由于经常生气，

心跳加快,血压升高,经过 30 多年的血小板加速沉积，那自然会导致冠状动脉血管疾病。”

一旦患了心脏病，生气更会影响到心脏作为一个血泵的功能（这已在前面有关心脏病患者生气回忆的研究中得到证明）。对已患心脏病的人来讲，生气尤为有害。研究人员曾在斯坦福大学医学院进行过一项研究。该研究对 1 012 名心脏病初次发作的男女患者进行了长达 8年的跟踪研究。结果显示，研究开始时，那些脾气最暴躁、最敌视他人的人心脏病第二次发作的发生率最高。耶鲁大学医学院在对 929 名发作过心脏病的男子进行了长达 10 年的跟踪研究后，也得出了同样的结果。那些易怒的心脏病患者死于心搏聚停的可能性高出脾气平和者 3 倍。如果这些人血液中胆固醇含量也高的话，那么，生气引起心搏聚停的可能性是其他人的 5 倍。

耶鲁大学的研究人员指出，导致心脏病死亡率上升的危险因素可能不仅是生气，还有其他负面作用较强的情绪。这些情绪不断把大量的应激激素渗透到人体各个部位。但总的来讲，科学研究已证明，与心脏病联系最紧密的情绪是生气。由哈佛大学医学院进行的一项研究邀请了 1 500 多名心脏病患者，请他们描述发病前几小时的情绪状态。结果发现，生气使心脏病患者心搏聚停的发生率翻了一番多。在生气后的大约两小时里，心脏病患者出现心搏聚停的可能性很大。

这些研究结果并不意味着人们应尽力抑制自己的怒气，适当的发泄是应该的。有证据显示，在火冒三丈时，千方百计地压制自己的怒火,结果是火上加油,而且可能引起血压升高。然而,在第五章中我们已看到，每次发泄怒气的结果都是火气更大，而且一旦面对令人不快的情况，就更容易发火生气。威廉斯对这种矛盾现象作了解释。他认为一个人生气时，发泄与否都无关紧要，重要的是他是否把事情窝在心里，老是气愤不已。一个人偶尔处于与人为敌的状态，对健康并没什么危险，但若总是与人过不去，使仇视他人成

为个性的一部分，那问题就来了，这种情况就会影响健康。这种充满敌意的情绪表现出来就是老是猜疑他人，愤世嫉俗；一会儿把人捧上天，一会儿又把人贬得一钱不值，喜怒无常。

值得庆幸的是，经常生气这种习惯并不是无法改变的。斯坦福大学医学院的研究人员邀请一组心脏病患者参加一个研究课题，以帮助这些病人改掉动辄发脾气的坏习惯。结果显示，经过培训，这些人第二次发作心脏病的比率下降了 44%。威廉斯设计的一个研究课题也获得了同样的结果。与斯坦福大学的培训方法一样，威廉斯的方法是给患者传授一些情感智慧的基本内容，如当出现生气的苗头时，自己就特别注意；学习在生气时调节情绪；学习设身处地地考虑问题等。他要患者时刻警惕愤世嫉俗或敌视他人的情绪，有意识地打消这种情绪。如果这种情绪出现，患者应不断地说或想‘停止’这个词，以打断这种情绪。另外，他还鼓励患者以理性思维来代替愤世嫉俗、猜疑他人的想法。例如，遇到电梯迟迟不来，与其老想着是哪个粗心的家伙延误了电梯而徒生闷气，不如找个合适理由安慰自己。如与人发生冲突，要学会用他人的观点来看问题。移情是消气的一帖良药。

威廉斯告诉我说：“学会信任他人是治疗敌视他人情绪的灵丹妙药。只要有足够的动力，就能建立信任他人的态度。当人们知道持敌视情绪的下场是早日归天时，他们是愿意改变这种情绪的。”

压力：过度焦虑

自上高中起，我每时每刻都觉得焦虑紧张。那时，我学习成绩全优，却老是担心成绩退步、同学教师是否喜欢我、上课会不会迟到等。父母一心要我在校表现好，成为他人的楷模，压得我喘不过气来。我想这巨大的压力已把我压垮了，因为在高二时我开始觉得胃痛。从那时起，我

不得不忌吃辛辣食物，也不再喝咖啡。后来，我发现只要一着急或紧张，胃痛就加剧，可是我偏偏又担心这牵挂那的，害得我老是恶心想吐。

以上是一个焦虑者的自白。焦虑是生活压力所产生的一种苦恼情绪。大量的科学证据揭示，焦虑可引致发病，对身体康复影响颇大。假如焦虑有助于我们作好应付危机的准备，那倒也不错，但在现代生活中，人们常常焦虑过度。这种情绪或产生于我们的日常生活境遇，或来自我们自己凭空想象出的种种危机。经常性的焦虑表明压力过大。女性老是忧心忡忡，就会患胃肠道疾病，教科书早已将此作为焦虑和压力加剧疾病的典型例子。

早在 1993 年，耶鲁大学的心理学家布鲁斯·麦克尤恩（Bruce McEwen）就在《内科学档案》上撰文，对压力与疾病关系的研究作了评述。他举出了压力造成的种种后果：损害人体免疫功能，甚至加快癌细胞的转移；增加病毒感染的可能性；加剧血小板的沉积而导致动脉血管硬化，以及加快血栓形成，导致心肌梗塞；加速 Ⅰ 型和 Ⅱ 型糖尿病的发病；还会引起哮喘病或使其病情恶化等。此外，压力还可能导致胃肠道溃疡，引起溃疡性结肠炎或肠道的其他炎症等综合征。持续的压力对大脑也会造成影响，包括损害大脑海马回，进而影响记忆。麦克尤恩说，总的来看，“有越来越多的证据表明，压力会使神经系统受到损害。”

压力与患病有关的更可靠证据来自于对感冒、流感、疱疹等传染性疾病的研究。实际上，我们时时刻刻都接触到这些病毒，但一般情况下，我们的免疫系统会消灭这些病毒，而在情绪紧张时，免疫系统却无法战胜入侵的病毒。通过检测免疫系统功能的实验，人们发现压力和紧张会削弱免疫功能，但还不清楚它们是否会把免疫功能削弱到足以使人患病的程度。假如要提供更具说服力的科学证据，说明压力、焦虑与患病的关系到底怎样，还应进行一些更

详尽和周密的研究，即请一些健康的人来，逐步给他们增加压力，同时，监测其免疫功能减弱的情况以及压力加到何等程度时他们会发病。

卡内基-梅隆大学的心理学家谢尔登·科恩（Sheldon Cohen）与其他科学家在英国的谢菲尔德对压力与感冒的关系进行了研究。他们先仔细地测评人们在生活中所承受的压力大小，同时，有针对性地让这些人接触感冒病毒。他们的这项研究是在这方面所进行的最可靠的科学研究之一。实验结果显示，并不是接触病毒的每个对象都患了感冒，免疫力强的人抵抗住了感冒病毒的侵袭，但压力越大，人们就越易患感冒。那些没有什么压力的人，虽然接触到感冒病毒，但只有 27%的人患了感冒；而压力最大的那些人中，有高达 47%的人患了感冒。这一结果直接证明了压力会削弱人的免疫力。虽然这次实验只是若干次科学实验之一，证实的也不过是人人都已注意到的事实，但因其科学性，还是被看成这方面研究的里程碑。另一项研究还发现了十分相同的规律。该项研究要求接受调查的夫妇每天记录下彼此发生争吵或冲突等事情。结果发现，那些夫妇在每次发生一系列特别令人心烦的事情后的三四天里，很多人都患了感冒或上呼吸道感染。正是在这三四天时间里，感冒病毒潜入到体内。这表明，焦虑不安极大地减弱了他们的抗病力。

同样的模式也适用于疱疹病毒。这既包括感冒后出现的唇疱疹,也包括生殖器疱疹。人们感染疱疹病毒后,病毒就潜伏体内,一次又一次地发作。医生根据人体血液里疱疹病毒抗体的数量，就能了解疱疹病毒的活动情况。用这种方法，研究人员发现，医学院学生在期末考试时期、妇女在离婚初期、家庭成员在长期照顾早老性痴呆症病人之后，潜伏于他们体内的疱疹病毒都很活跃。

焦虑对健康的影响不仅是降低了人们的免疫力。其他研究还发现，焦虑影响到心血管系统。虽然长期敌视他人和经常生气会使男性患心脏病的风险增大，而对女性来讲，焦虑和恐惧则是更为要

命的情绪。斯坦福大学医学院对那一千多名心脏病初发男女的研究发现，心脏病第二次发作的妇女有着明显的恐惧和焦虑情绪。在许多病例中，恐惧发展为一种病态症状：如在心脏病初次发作后，患者就不敢驾车了，或者放弃了工作，甚至闭门不出。

要求很高的工作或单亲母亲既要照顾家庭又必须兼顾工作的生活方式，无形中会给人精神压力，使人精神紧张。研究人员对这种情形对人体生理造成的影响作了层层剖析。例如，匹兹堡大学的心理学家斯蒂芬·曼纳克（Stephen Manuck)挑选了 30名男性自愿者参加实验。在实验室里，他让这些实验对象接受严峻的焦虑考验，同时监测他们的血液情形，分析其中的腺苷三磷酸（ATP)的含量。腺苷三磷酸可使血管发生变化而引起心脏病突发。曼纳克发现，当加大压力时，实验对象血液中的 ATP 含量急剧上升，心跳加快，血压升高。

可以理解，工作压力大的人，其健康受影响的风险也大，对那些工作压力大，而自己对做好工作又无能为力的人来讲尤其如此。例如，公交车司机中风的比例就比较高。研究人员曾将 569 名直肠癌患者同对照组进行研究，发现在过去 10 年中,工作压力沉重的人患直肠癌的可能性是其他人的 5.5 倍。

由于消极情绪对健康的影响是如此巨大，所以，针对心理压力，人们开始在临床上推广若干放松技巧，用以缓解各种慢性疾病。这些疾病包括心血管疾病、糖尿病、关节炎、哮喘病、胃肠疾病、慢性疼痛等。可以说，压力和情绪紧张会使任何疾病恶化，帮助病人情绪放松，避免情绪波动都有助于减缓病情。

抑郁的代价

几年前，她作了乳腺癌切除手术，她认为那次手术十分成功，没想到现在医生诊断她的乳腺癌转移并扩散了。医生已不再与她讨论怎样治疗了，并告诉她化疗至多也

不过是让她多活几个月。可以设想，她是多么沮丧，以致每次她去医生那里时，都忍不住痛哭起来。对此，医生却毫不同情，每次都是叫她立刻离开诊所。

抛开医生冷漠对病人的伤害不说，他对病人长期的低落情绪不闻不问难道对治疗就没有一点儿影响吗？诚然，当病人已病入膏肓时，任何情绪都难以改变其病情的发展。虽然那位妇女抑郁沮丧对其临终前最后几月的生活影响颇大，但还没有证据说明，抑郁会加剧癌症的发展。但除了癌症外，许多研究都表明，抑郁会影响其他疾病,尤其是人们患病后,抑郁会加剧病情恶化。这方面,有关的证据现在越来越多，都显示重病患者如果抑郁不乐，就会影响到其治疗效果。

在治疗疾病时，同时处置病人的抑郁情绪十分困难。其原因在于抑郁的综合症状，包括没有食欲、嗜睡等很容易被误诊为其他病症，特别是那些缺乏精神诊断经验的医生更容易出错。不能准确地判断抑郁会增加治疗抑郁的难度，因为这往往使病人的抑郁情绪被忽略，不能及时治疗。未能及时诊断和治疗病人的抑郁情绪，严重时可能增加危重病人死亡的风险。例如，对 100 例接受骨髓移植的病人的研究表明,在 13 名情绪抑郁的病人中,有 12 人在移植手术后一年内就相继死去了，而另外那 87 名情绪乐观豁达者，有 34 人在手术两年后依然活着。在那些因患慢性肾功能衰竭而接受肾透析的病人中，患有严重抑郁症的病人大都在随后的两年里死去。对这些病人来讲，用抑郁症预测其死亡的可能性比其他病症都更加准确。这里，情绪对治疗的影响不是通过生理而是通过态度起作用。情绪抑郁的病人与医生配合较差，不遵守医生嘱咐，如在饮食方面，对医生阳奉阴违，结果，使他们病情可能进一步恶化。

抑郁症也会加剧心脏病患者的病情。一项研究对 2 832 名中年男女心脏病患者进行了长达12年的跟踪研究。那些认为自己的

病已无药可救、毫无指望的人死于心脏病的比例高于其他患者。在那些心脏病患者中，有 3 %的人情绪极为抑郁，他们死于心脏病的人数比那些情绪乐观的人多 4 倍多。

抑郁症对心脏病患者的治疗影响特别严重。研究人员对在蒙特利尔医院里接受治疗的一批心脏病初发患者进行了研究。结果发现，情绪抑郁的患者在其心脏病初发后 6 个月内死亡的风险极高。在心脏病患者中，每 8 个人中就有一个人患有严重的抑郁症，与其他疾病患者相比，他们的死亡率高出 5 倍。这与左心房功能障碍或有过多次心脏病发作史引起的心脏病死亡人数一样多。其中一个原因大概是抑郁症影响到心脏病患者的心率变化，增加了极严重心律不齐发生的机率，由此引起患者死亡。

另外，相关研究还发现抑郁症使髋骨骨折恢复困难。有一项课题对几名老年髋骨骨折妇女进行了研究，请她们对住院前的精神状况作了评估。有些人入院后情绪低落抑郁，有些人虽然骨折但精神振作，结果，抑郁症患者比后者在医院里平均多呆 8 天,而且仅只有 1/3 的人有重新下地走路的机会。而那些情绪乐观的患者则需要较少的身体治疗，便能重新下地走路，而且几乎没有人在出院回家后的 3 个月里再次入院治疗。

另外，有人曾对一批病情极严重的病人进行过研究。这种病人的人数仅占去医院接受治疗的病人总数的 10% ,但其中有六分之一的病人患有严重的抑郁症。这些病人在经过精神治疗后，每年卧病的天数由 79 天下降到 51 天，而轻度抑郁症患者每年卧病天数则从 62 天下降到 18 天。

积极情绪对医疗的影响

生气、焦虑和抑郁对治疗疾病的负面影响的例子已不胜枚举，令人信服。人如果经常生气，长期焦虑不安，就容易患病。虽然抑

郁还不致于使人抵抗力减弱到生病的程度，但它确实妨碍了人们身体的康复，增加了死亡的风险，对那些病情严重而意志薄弱的病人更是如此。长期的消极情绪会危害人们的健康，反之，积极的情绪至少在一定程度上是有益于健康的。当然，这决不是说积极情绪就包治百病,或者说只要是笑哈哈、乐呵呵,就能使重病好转。积极情绪产生的影响的机制尚不很清楚，但是，通过对许许多多的患者进行研究，对大量复杂变量进行抽丝剥茧，即可发现积极情绪确有利于治疗疾病。

悲观的代价与乐观的好处

与抑郁一样,患者如果情绪悲观,就得为此付出代价 反之,乐观豁达对健康颇有好处。例如,研究人员曾对 122 名男性心脏病患者的乐观或悲观情绪进行评估。结果，8 年后,在情绪最悲观的 25 名心脏病者中,有 21 人已离开人世；而情绪最乐观的 25 名心脏病患者,只有 6 人死去。与心脏病初发对心脏损害的程度、动脉血管的阻塞状况、胆固醇含量的高低或血压等其他病症相比，心脏病患者的精神状态更准确地预示了他们的存活时间。另外，其他的研究也发现,患者作了动脉疏导手术,如情绪乐观,恢复较快,而且手术中或手术后发生并发症的情况较少。

希望是类似于乐观的情绪，给人战胜疾病的力量。可以想象，充满战胜疾病希望的人更能忍受疾病和痛苦的考验。有人对因脊柱受伤而瘫痪的病人进行过研究，发现那些满怀康复欲望的病人，尽管伤势与其他病人一样重，但肢体恢复活动的情况却比其他病人好。用是否怀有战胜疾病的希望来预测因脊柱受伤而瘫痪的病人的恢复情况特别准确，因为瘫痪者常常是 20 多岁的小伙子,他们因某一意外事故，不幸瘫痪卧床，面临的前景是在床上度过余生。他们的情绪决定了他们是否努力锻炼，是否竭尽全力摆脱病魔，以恢复自己的身体功能，重新参加社会活动。

人们的乐观或悲观态度对健康的影响有着不同的解释。有一种观点认为，悲观会导致抑郁症，削弱人们的抵抗肿瘤和感染的免疫力。不过，这仅是一种推测，尚未得到证实。悲观情绪对健康的影响也可能是因为情绪悲观的病人对其健康毫不在意。已有研究发现,悲观者吸烟更厉害,酗酒更凶,而体育锻炼更少,通常对其不良的健康习惯漫不经心。相信有一天，人们终会发现乐观有助于人们战胜疾病的科学证据。

朋友的滴水之恩：人际关系的医疗价值

寂寞有损于健康,反之,与他人建立密切的情感联系则有益于健康。过去 20 年来，人们在这方面进行了若干研究，研究对象多达 35 000 余人。研究结果显示，精神孤独者患病或死亡的概率是其他人的两倍。这里的精神孤独是指无人可倾诉心声或无亲近的人。在 1987 年的《科学》杂志上有一篇报道,认为精神孤独‘导致的死亡与吸烟、高血压、高胆固醇、肥胖症及缺乏体育锻炼一样多”。吸烟作为危险因素，可使死亡人数增加 1.6 倍，而精神孤独可增加死亡人数 2.0 倍，对健康的危害更大。

精神孤独对男性的影响甚于女性。孤独男性死亡的概率是有亲密社会关系男性的 2～3 倍；孤独女性的死亡概率为有亲密社会关系女性的 1.5 倍。精神孤独对男女两性影响的差异,可能与女性的社交关系更富情感色彩有关。只要有一两个至爱亲朋，女性就足以自慰；而对男性来讲，这却是杯水车薪。

当然，卓然独立不同于精神孤独。许多人独来独往，缺少朋友，但却自得其乐，心理健康。精神孤独是一种主观感觉，感到与他人的联系被切断了，缺乏可与之交谈或倾诉的对象，由此危及到健康。在现代社会中，有些人总是独自一人看电视，不再参加聚会或走访亲朋好友等传统的社交活动，这并非好事，只会增加精神上的孤独感。因此，美国的“匿名戒酒协会”等社区自助团体开始受到大

众的青睐。

有人对 100 名做了骨髓移植手术的患者进行过研究。从中，既可以了解到精神孤独作为致死危险因素的影响，又可以看到密切的人际关系在治疗疾病方面所起的作用。在从配偶、家人或朋友那里得到情感支持的患者中，有 54 %的人在手术后两年依然活着；而没有情感支持的患者,两年后,仅有 20 %的人活了下来。同样，发作过心脏病的老年人，如果有两三个人与他们同住在一起，提供情感支持，那么，他们在心脏病发作后一年还活着的概率是没有情感支持者的两倍多。

1993 年，瑞典发表了一项有关情感支持的研究报告。这大概称得上是最具说服力的一份材料。研究对象是居住瑞典哥德堡市、1933 年出生的 752 名男性居民，研究方法是为这些人提供免费医疗检查。这项研究持续了 7 年,在此期间,有 41 人死亡。

研究结果显示，那些从一开始就报告说自己生活在强烈的情感压力之下的男人，其死亡率要高出生活平静者 3 倍。导致压力的原因主要是经济窘迫、工作无保障或失业、陷入诉讼或离婚等。如果在研究开始前一年就已有 3 种或更多压力缠身，则该男人在随后 7 年里死去的可能性较高。以此预测死亡比高血压、高血脂及高胆固醇等指标更准确。

然而，在那些说他们有亲密的人际关系（包括妻子、亲朋好友等）的男人，研究者没有发现压力与死亡率之间有任何联系。这些男人有人可倾诉交流，有人给予他们安慰、帮助或建议，使他们免遭生活磨难和心灵创伤的巨大打击。

人际关系的好坏及广泛与否对减轻压力十分重要。差劣的人际关系危害人们的健康。例如，夫妻吵架会导致他们的免疫力下降。俄亥俄州立大学的心理学家约翰·卡西奥帕（John Cacioppo）曾对大学寝室室友之间的关系进行过研究，发现他们的关系越是敌对，他们就越容易得感冒及流感，去找医生看病的时候越多。他

告诉我说：“在生活中，最重要的人际关系就是与你一天到晚都要打交道的人的关系，它们对你的健康影响最大。人际关系在生活中的份量越重，对健康的影响也就越大。”

情感支持对恢复健康的作用

在小说《罗宾汉》中,主人公罗宾汉告诫年轻的随从“:把你的烦恼统统讲出来。讲了，心情就舒畅了。这就像水漫堤坝就需开闸放水一样。”这位民间传奇人物话语中蕴含着深刻的生活哲理。吐出心中的苦闷烦恼是一剂良药。南卫理公会大学的心理学家詹姆斯·彭尼贝克（James Pennebaker）对罗宾汉的忠告作了科学的论证。在一系列实验中，彭尼贝克让受试者表达出最使他们苦恼的情感，从而取得了良好的治疗效果。他的方法非常简单，就是让受试者连续 5 天左右,每天都花上 15 分钟或 20 分钟,写出‘一生中最痛苦的经历”，或当时最令人心烦意乱的事情。受试者写出东西后若想自己保留，则悉听尊便。

这个自我表白的效果惊人：受试者的免疫力增强了，随后半年里去看病的次数大大减少，因病缺勤的天数也减少了，甚至肝功能也得到了改善。此外，受试者对其痛苦情绪越是无保留地表白，其免疫功能的改善程度就越大。研究发现，发泄愁闷情绪的最佳方式是 先把悲伤、焦虑、生气等情绪统统表达出来,接着,再花几天时间把它们写在纸上，最后，从心灵的痛苦中找出某些有意义的东西。

当然，这个过程与心理治疗中人们探讨深藏内心的烦恼颇为相似。但是，彭尼贝克的研究为其他研究发现的一个现象：即病人在做手术或接受医治时，若同时接受心理治疗，则医疗效果会好得多提供了解释。

有关情绪支持在临床上的作用，最具说服力证据大概要数斯坦福大学医学院的专家对患晚期乳腺癌妇女的研究了。最初的

治疗，包括外科手术后，这些妇女的癌症再次复发，癌细胞扩散到全身。按照临床上的说法，她们死于癌症只不过是时间问题。然而，研究的结果使负责这项研究的戴维·斯皮格尔（David Spiegel）医生大吃一惊，也同样震惊了医学界的同行：那些每周参加病友聚会的晚期乳腺癌妇女患者的存活的时间是未参加聚会者的两倍。

所有研究对象都接受相同的治疗，唯一的差别是有些患者参加小组活动，在小组中，她们能向那些理解她们命运并愿意倾听她们诉说的人坦陈心中的恐惧、痛苦和气愤。由于她们的亲朋好友都不敢与这些病人谈论癌症以及日益迫近的死亡，小组就成了她们唯一可敞开心扉、倾诉其情感的地方。最后，未参加小组聚会的病人平均只活了一年半，而参加小组交流的病人平均多活了 3 年，这是任何药物治疗或其他治疗方法都无法办到的。吉米·霍兰（Jimmie Holland）医生是纽约市癌症治疗中心斯隆-凯特琳纪念医院精神治疗肿瘤病的权威。他曾告诉我："每个癌症病人都应该参加这样的小组交流。"假如有人真发明了能像这样延缓癌症病人生命的新药，那制药公司早就拼死拼活地争相生产了。

让情感智商介入到医疗护理中

在一次常规体检中，医生发现我尿血，便叫我作进一步的放射性染色检查。在注射了放射性染色检查剂后，我躺在检查台上，让 X 光机对我的肾和膀胱进行一连串的造影。在检查时，我有一位好友陪着，他本人也是医生。碰巧在我要作检查的头两天，他来看我，这样，他便主动提出陪我上医院作检查。在 X 光机自动变换角度，"咔嚓"，"咔嚓"地拍片时，他坐在一边等着。

整个检查花了一个半小时。检查完毕后，一位肾病专家急匆匆地走进房间，简单地作了自我介绍，然后又转身去看冲出的片子。这位医生一去不复返，也不回来告诉我一声，究竟情况怎样。

在我和朋友离开透视室时，正好经过那位肾病专家的办公室。此时，我已被检查搞得头晕脑胀，半点儿也没想到问问他那个在我心里窝了一个上午的问题，倒是我的医生朋友向那专家问道：“医生，我这朋友的父亲死于肾癌。他十分想知道 X 光片上有没有癌症的征兆。”

这位专家敷衍了事地说了声“未见异常”，又赶紧去检查下一个就诊者了。

像我这样满腹疑虑，渴望了解自己的病情，却又有口难开的情况每天都在医院和诊所里无数次地发生。有人对候诊室的病人进行过调查，发现每个病人心里都揣了三四个问题，想问一问给他们看病的医生。当他们离开门诊室时，平均只有一个半问题得到了回答。这个调查结果清楚地表明，当今的医务人员没有满足病人的情感需要。病人的问题未得到解答，结果是让病人满腹狐疑、担惊受怕，有一种大祸临头的感觉。这种情况又导致病人对他们似懂非懂的治疗方案迟疑不决，不敢接受。

其实，医疗界要扩大其健康概念，兼顾解决患者的患病情绪，路子也不少。例如，定期告诉患者有关治疗决策所依据的病情。现在，有些服务机构应患者之请，提供相关疾病的医学文献电脑检索服务，让病人能配合医生，作出知情选择。还有就是搞一个培训项目,花上几分钟时间,让病人学会向医生提问,这样,可使病人离开时，心里想着的问题都得到圆满的解答。

通常，患者在做手术或痛苦的检查前总是愁绪万千，这时，正是解决患者情绪问题的良机。现在，有些医院已开始给患者提供手术前指导，以帮助患者打消顾虑和担心，处理好烦躁不安的情绪。例如，这类指导包括教患者学习一些放松的技巧、在手术前充分解答他们的各种问题、在手术的前几天告诉他们在康复期间还可能会遇到哪些问题等。由于手术前进行了情绪指导，患者手术后恢复健康的时间，平均缩短了两三天。

患者一住进医院，就可能会产生强烈的孤独感和孤立无助感。不过，有些医院已开始设计新病房，让患者与家人一起同吃同住，受到家人的护理，感受到家庭的温馨。具有讽刺意味的是，这种情况大都发生在第三世界国家里。

放松训练可帮助患者减轻疾病所带来的痛苦情绪，以及减少可能加重病情的其他负面情绪。美国马萨诸塞大学医学研究中心的乔恩·卡巴特-津恩缓解压力诊所在这方面树立了一个榜样。该诊所向患者提供为期 10 周的集中注意力训练，教他们练瑜伽功。在训练中，要求患者注意其情绪波动，注意养成每天都做深度放松练习的习惯。此外，诊所还制作了教学录象带，让患者通过电视机观看。对那些长期卧床不起的患者来说，这比常见的肥皂剧有益得多。

迪安·奥尼什（Dean Ornish）医生也为医治心脏病设计了一套新方案，放松练习和做瑜伽功是这个方案的核心内容，同时，这个方案还包括低脂肪食谱等。那些心脏病严重得需要做冠状动脉搭桥术的患者在练习这套方案一年后，动脉阻塞的情况有了根本性的好转。奥尼什告诉我，放松训练是这套方案最重要的部分。与卡巴特-津恩诊所的练习方案一样，这个方案采取赫伯特·本森（Herbert Benson）医生称之为“放松反应”方法，针对可导致若干疾病的压力，反其道而行之。

最后，还得强调讲一讲，一个擅长移情的医生或护士，懂得怎样与病人沟通。医务人员与病人交流对治病确有好处。这意味着在医务人员与病人之间应培育起“以信任关系为主的医疗护理”，应认识到医生与病人的信任关系是影响医疗效果的重要因素。如果对医护人员的教育中包括了情感智商的一些基本技巧，特别是自我意识、移情及倾听技巧的话，建立起这种关系并不难。

走向注重关怀的医学

上面所提及的步骤仅仅是一个开始。医学要扩大视野，将情感影响包容在内，应把下列两大科学观点铭记在心：

1. 帮助人们更好地控制生气、焦虑、抑郁、悲观及孤独等消极情绪，这是预防疾病的一部分。研究数据表明，如果长期怀有这些消极情绪，其危害不亚于吸烟的危害。帮助人们处理好这些消极情绪，就像让嗜好吸烟者戒烟一样，对身体颇有益处。要做好这项有益于公众健康的事情，其中一个方法就是从小传授给人们一些最基本的情感智商技巧，使之成为终生的习惯。另一项卓有成效的预防措施是教那些即将退休的人学会控制情绪，因为情绪好坏是老年人会不会迅速衰老的一个决定性因素。另一类需要帮助的人群为高危人群，即贫困者、职业单亲母亲、居住在犯罪高发区的居民等。他们日复一日地生活在极大的压力之下，帮助他们处理好由这些压力造成的情感问题，对他们预防疾病十分有益。

2. 在治疗患者疾病的同时，兼顾其心理需求，将使患者受益匪浅。医护人员安慰患者的情绪，只不过是多给患者一点人道的关怀,在这方面,医护人员还有大展身手的余地。然而,目前在疾病治疗过程中，情感关怀常常被搁置一边。尽管有越来越多的资料显示，关心病人的情感需求对治疗疾病确有裨益，也有证据表明大脑的情感中枢与免疫系统间确确实实存在着联系，但许多医生仍然对病人的情绪在治疗过程中所起的作用心存疑虑，把有关证据摈斥为不足为凭的道听途说。更有甚者，干脆把这些证据看作是少数人自吹自擂的夸夸其谈。

尽管越来越多的病人追求道的医疗，但人道医疗的前景却

越来越暗淡。当然，也有不少医生护士给病人奉献爱心，无微不至地照顾病人。但随着医疗的日趋商业化，推行人道的医疗护理十分困难。

其实，人道的医疗也并非没有经济效益。过去的研究业已证明，减轻病人的痛苦情绪能节省开支，就预防疾病、推迟发病以及帮助病人尽快康复等来讲尤其如此。纽约市的西奈山医学院和西北大学的专家对老年髋部骨折者进行过调查，结果发现，患者在做通常的骨科矫治手术的同时接受抑郁症治疗，其出院时间平均可提前两天。假如以 100 个患者计算，仅这一项就可节省医疗费用 97 361 美元。

这种人道的医护方式也使患者对医生及疾病治疗感到更加满意。在今后的医疗市场上，病人常常可在众多有竞争力的治疗方案中自由选择，而患者对治疗方案的满意程度理所当然地成为他们的决策因素。痛苦的治疗经历足以使患者敬而远之，相反，令人满意的治疗就赢得患者的信任，以后就会再来就诊。

最后，医疗道德也要求人道的医护方式。在《美国医学会杂志》的一篇社论中曾提到过一份报告，说心脏病人在发作后，如果情绪抑郁，死亡的可能性增加 5 倍。社论就此评论说："抑郁和孤独等心理因素使冠心病患者成为高危人群，这一事实充分证明不努力处理好这些因素是不道德的行为。"

如果我们承认情绪与健康之间的互动关系，那么，我们就不应该再容忍对病人在与慢性病或重病抗争中的感受采取不闻不问的医护方式。时不我待，医学界应该充分利用情感与健康间的联系，提高医疗质量。今天，关心并处理好患者的情绪在治疗中还十分罕见，但在明天，也许应该成为主流的一部分，成为我们治疗疾病的常规工作。无论怎样，这种医护方式至少能使医疗更人道些。对部分患者来讲，它可加速他们的康复。正如一位患者在给其外科医生的公开信中所说："同情不只是精神鼓励，而是治病的良药。"

第 四 部 分

机 会 之 窗

第十二章

家庭的熏陶

下面这故事是一场小小的家庭悲剧。

卡尔和安妮都在教他们 5 岁大的女儿莱斯利玩新买的电子游戏。莱斯利开始玩的时候，卡尔和安妮都急不可耐地要“帮帮”她，他们俩一个说东，一个说西，相互矛盾。

这边，妈妈安妮一个劲儿地催促：“往右，往右——停住，停住，快停！”越说越着急，而莱斯利咬着嘴唇，瞪大双眼，直盯屏幕，努力照着妈妈的话做。

那边，爸爸卡尔却粗声粗气地直喊：“你看看，没按对，往左按，快往左按！”

这时，安妮无可奈何地翻了翻白眼，冲孩子大叫：“停住，停住！”

莱斯利对爸爸妈妈的话无所适从，绷着脸，十分紧张，不知所措地望着他们，眼泪都快掉下来了。

而这时，卡尔和安妮却争吵起来，丝毫没有注意到莱斯利已快要哭了。安妮怒气冲冲地说道：“她按得太慢了！”

眼泪像断了线的珠子从莱斯利脸颊上滚了下来，而卡尔两口子似乎半点儿也没注意到。在莱斯利抬手擦眼泪时，卡尔还厉声道：“这就对了，把手放那个按键上，准

备射击。好,打中了!”这时,安妮也在旁边助喊“:对,你稍稍动一点点 就行了!”

这时，莱斯利却痛苦至极，孤单单地小声抽泣起来。

这种时候给孩子留下的印象极深。对莱斯利来讲，这场痛苦的经历给她的唯一印象或许就是爸爸妈妈，以及其他人都毫不关心她的情感。如果类似的情形在儿童身上多次重演，那就将成为终生难忘的最基本情感信息烙印在孩子的心上。这些情感信息往往决定着人生的方向。家庭是情感习得的启蒙学校。在这个关系亲密的熔炉里，我们学会了认识自己、观察别人对我们的看法、如何看待自己的情感、如何作出反应、怎样理解及表达自己的希望和担心。这种情感学习不仅通过父母对子女的教育，而且也通过父母处理自己的情感问题及夫妻间情感交流时所树立的榜样来进行。有些父母是天生的情感教师，而另一些却是糟糕透顶的反面教员。

有关父母对待子女的研究多达几百项。这些研究发现，父母对待子女，无论是严厉惩罚还是同情谅解，是漠不关心或是关怀倍至，都会给孩子的情感生活产生深远而持久的影响。不过，直到最近，才有可靠的证据表明，父母的情感智商越高，对子女的帮助也越大。夫妻怎样处理他们之间的感情以及怎样处理与子女的感情对子女有着深刻的影响。孩子十分擅长学习，他们极善于对家庭里的情感变化察言观色。华盛顿大学的卡罗尔·胡文（Carole Hooven）和约翰·戈特曼带领一个研究小组，就夫妻关系与父母对待孩子方式之间的联系进行了深入细致地分析。结果，他们发现，能妥善处理夫妻情感关系的夫妇，帮助孩子处理情绪波动的效果也最明显。

在一项追踪研究中，研究者以家中有一个 5 岁孩子为标准家庭进行初次观察。到那个孩子长到 9 岁时，研究人员再次对这个家庭进行观察研究。除了观察父母间的谈话外，研究人员还注意观察

父母亲（包括莱斯利的父母）教年幼的孩子玩电子游戏的情况。这些事看似无关紧要，实则清楚地显示出了亲子间的情感交流状况。

研究发现，有些父母就跟卡尔和安妮一样，对子女态度专横，孩子有一点没做好，就失去耐心，不耐烦地提高嗓门，有些甚至骂孩子是“笨蛋”。总之，这些父母把对夫妻关系有极大破坏作用的表示轻蔑和厌恶的言行也搬出来对待孩子。反之，有些父母对子女的缺点错误非常耐心，帮助孩子自己想办法解决问题，而不是越俎代庖。父母教子女怎样玩电子游戏的确反映了父母的情感交流模式。

在对孩子的情感发展十分不利的管教方法中，有 3 种最为常见。它们是：

- 完全置之不理型　孩子的情绪苦恼，父母认为只不过是些鸡毛蒜皮的小事，或者是自找麻烦，采取置之不理、随它去的态度，而不是利用这个机会，增进同孩子的亲近感，或帮助孩子学会处理情感问题。
- 过于放任自流型　这些父母注意到了孩子的情绪，但认为不管孩子怎样处理这些情绪都错不了，甚至情感受到伤害也没关系。像那些忽略孩子情绪的父母一样，这些父母也很少主动教孩子如何正确处理这些情绪。他们有时也安抚孩子的情绪，但用的办法是给小恩小惠，只要孩子别再伤心或生气就行了。
- 轻蔑压制型　在孩子闹情绪时，这些父母通常都是声色俱厉地批评指责，或予以惩罚。例如，孩子一有生气的表现，他们就加以禁止，火气冲天地要惩罚孩子。要是孩子稍作辩解，这些父母就怒气冲冲地吼道：“你敢顶嘴！”

然而，有些父母看见孩子情绪苦恼，便因势利导，口传心授，教孩子学会处理情感问题。他们认真对待孩子的情绪，努力了解孩子苦恼的原因，如询问“是不是汤米伤了你的心，让你不高兴了”等，

然后，努力帮助孩子用积极的办法安抚自己的情绪，如教孩子“你别理他，先一个人玩玩具，等高兴了再与他一道玩行吗”。

父母要想成为合格的情感导师，自己就必须掌握好情感智商的基础技巧。例如，辅导孩子处理情感的一个基本技巧就是学会辨别感受。假如当爸爸的对自己的伤感情绪都分辨不清，那也无法帮助儿子区别由丢失东西引起的不快、伤感电影引起的悲伤或喜欢的人遭受不幸而产生的悲哀等感受间的差异。此外，还应培养孩子敏锐的洞察力,帮助他们了解事情的起因。例如,孩子生气时,使他能明白自己气从何来，因何而生。

随着孩子成长，他们不仅需要情感教育，而且情感教育的内容也应有所不同。如我们在第七章中所看到的，移情教育在父母调谐婴儿情绪时就已经开始了。虽然孩子的有些情感技巧需要通过多年与朋友相处才能习得，但擅长处理情感问题的父母在帮助子女学习情感智商的基本技巧方面仍然可以大显身手，比如在教孩子怎样觉察、控制及驾驭自己的情绪方面，在移情、处理人际关系中的感情问题方面，父母都是大有可为的。

父母的情感教育对子女的影响非同寻常。华盛顿大学研究小组的专家发现，擅长处理情感问题的父母与处理情感问题能力较差的父母相比，他们同子女的关系较为密切，感情较深，摩擦较少。而且，他们的子女也能较好地处理自己的情感问题，遇到苦恼时，也能较好地自我宽慰，情绪低落的时候较少。这些孩子在生理方面也常处于放松状态，紧张产生的应激激素水平较低，情绪兴奋的其他生理指标也较低。在社交方面，这些孩子也占有优势。在同伴中，他们的人缘较好,招人喜欢;在老师眼里,他们的社交能力较强。此外，父母和老师都认为这些孩子较少粗暴无礼及惹事生非等行为问题。最后，在认知方面，这些孩子的注意力较集中，学习效果较好。智商相同的 5 岁孩子，如果父母在情感方面循循善诱，早早培养，到小学三年级时，他们的数学成绩和阅读能力就会优于其他

人。这有力地证明了父母培养孩子处理情感的技巧对他们的学习和人生都有很大的好处。

情感的发端

父母对子女情感能力的影响从孩子襁褓时就开始了。哈佛大学著名儿科专家 T．贝里·布雷泽尔顿博士(T. Berry Brazelton)曾做过一个有关幼儿对生活的基本态度的试验。他先拿两块积木给 8 个月大的婴儿看，然后演示怎样把那两块积木拼到一起，再叫婴儿照着做。乐观的婴儿对自己的能力充满信心，他的反应是：

> 抓起一块积木，拿到嘴里吮吮，再用来擦擦头发，接着，把它丢到桌子的一边，看你会不会把它捡回来。如果你捡回来，她就会完成任务——把那两块积木拼到一起。这时，她会抬起头来看着你，充满期盼的双眼似乎在说："看我多能干，夸夸我吧！"

像上面这类孩子在生活中常常得到大人的表扬和鼓励，他们期望自己能战胜面临的每一个挑战。相反，孩子如果生活在缺乏热情、混乱不堪、关系冷漠的家庭,他们在做同样的拼积木试验时,就显得毫无信心。这并不是说他们无法把这些积木拼到一块儿，其实,他们完全懂得大人的指示,也能协调行动,把积木拼起来。布雷泽尔顿指出,这些孩子即使做了,他们的举止也是"羞羞答答",眼神也似乎在说"看,我不行,我没有成功"。这些孩子以后多半都抱着失败的观点跨入人生的旅途，他们不敢期望老师的鼓励或注意，认为学校生活没有一点儿乐趣，其最后的结果大都是辍学离校。

孩子自信乐观或畏惧悲观的人生观是在其人生最初的几年中逐渐形成的。布雷泽尔顿指出，父母"应懂得他们的一言一行都能

帮助孩子产生学习的自信心、好奇心、乐趣，以及理解其能力的局限”,这些都有助于孩子人生的成功。越来越多的证据显示,布雷泽尔顿的话确有道理。孩子上学后会不会成功，在很大程度上取决于他学前就已形成的情感特质。例如，在第六章中已提到，一个 4 岁孩子如有控制马上享用糖果冲动的能力，即已预示 14 年后在他学习能力倾向测验中可多得 210 分。

虽然孩子的情感智能在整个在校期间都会不断发展，但其基本能力的形成却是在他初到人世间的那些岁月里，以后的情感能力都是建立在这个基础上的。在第六章中，我们已看到，这些能力是所有学习行为最重要的基础。全美婴儿临床计划中心的一份报告阐述了这样一种观点：要预测儿童在校的学习成绩，不是看儿童积累了多少知识或多小就能识字阅读，而应看其情感及社交方面的表现怎样。这些表现包括自信心、好奇心、知道该做什么、懂得控制不当的冲动、有耐心、能遵循指示、知道向教师求助、与其他孩子在一起时懂得怎样表达自己的需求。

上面这份报告还指出，几乎所有差生，不管他们有没有认知困难或学习障碍，都至少欠缺上述情感智能中的一种或几种。这个问题相当普遍。在美国有些州，每 5 个学生中，就有一个刚入学就留级,重修一年级的课程,而且越往上念,与其他同学的差距越大,由此,变得越来越没信心、厌学、调皮捣蛋。

一个孩子在校的表现取决于他的学习能力。学习能力是掌握所有知识的根本基础。上述报告列举了构成这种能力的七大要素（这些要素都与情感智商有关）：

1. 自信心　　自信心是控制和掌握自己躯体、行为及外部世界的一种感觉；就儿童来讲，则是认为只要自己努力就会成功，而且一定会得到大人帮助的一种感觉。

2 好奇心　　认为求知有意义，能给人乐趣。

3. 意愿性　追求效果的意愿、能力和毅力，这与自己的能力及效应感有关。

4. 自制力　　与其年龄相称的调节和控制行为的能力，即内在的控制感。

5. 人际关系能力　　在与人相处时，被他人理解和理解他人的能力。

6. 交流能力　用语言与他人交流想法、感受、观点的愿望与能力。这首先得信任他人，并能感受他人及成人信任自己的愉快。

7. 合作能力　　在群体活动中，平衡自己与他人需要的能力。

孩子跨进校门时，有没有上述这些能力，很大程度上取决于父母及幼儿园的老师给他情感关心的程度。

奠定情感智商的基础

一个两个月大的婴儿在半夜 3 点钟醒了，开始啼哭。妈妈赶紧过去抱起她，给她喂奶，慈爱地看着她，仿佛对她说，妈妈很高兴看看她，即使是半夜也没关系。小宝宝在妈妈的怀抱里舒舒服服地吃了半个小时的奶，又进入了梦乡。

再看另一个两个月大的婴儿的情况。他也在半夜 3 点钟醒了，哭个不停。正巧，妈妈刚与爸爸吵了一架，入睡才一个小时，现在又被吵醒了，心情十分烦躁。见孩子啼哭，她一把抓起他，说道："安静点行不行，真让人受不了！吃吧，吃吧，别哭了！"她给孩子喂奶时，看也不看孩子一眼，两眼直勾勾地看着前方，回想着与丈夫吵架的事儿，越想越气。婴儿感到妈妈搂得过紧，便不安地蠕动几下，绷直身子，停止了吃奶。妈妈见状，哼道："不想吃，那就别吃！"说罢，便把他扔回他的小床，径直走了，任他在那儿哭个不停，直到精疲力竭重又睡着为止。

全美婴儿临床计划中心报告的这两种情况是不同相互作用的典型。这类相互作用如经常在两个婴儿身上重复发生，他们的情感以及他们与亲人的关系将大相径庭。第一个婴儿渐渐懂得了人们是值得信赖的，时刻关心着她的需要，可指望人们帮助她，也会努力寻求帮助；第二个婴儿则逐渐感到自己孤苦伶仃，无依无靠，无人真正关心他，他寻求安慰的努力不过是水中捞月，徒劳无益。当然，大部分婴儿或多或少都有过这两种相互作用的体验，但是，关键是父母长年累月用哪一种互动方式来对待孩子，常用的方式即决定了孩子对这个世界的安全感、对自身的看法和对他人的信赖感。用埃里克·埃里克森的话说，或是孩子对外界产生了一种“基本信任感”,或是有一种‘基本不信任感”。

孩子出生不久，即开始习得这些情感，并贯穿整个童年时期。父母与孩子每一次小小的交流，都是对孩子进行情感教育的机会。这些情感教育日积月累，便形成了孩子情感和能力的核心。例如，一个小女孩碰到一个谜语，猜不透，便去找正忙着的妈妈帮助，如果妈妈爽快地答应帮她,她就得到一个积极信息 如果妈妈说“:别来烦我，我正忙呢”，她得到的就是另一个信息。不管是哪种信息，反复强化，便构成了孩子对人际关系、人生观的情感期待。假如父母不称职,如自己尚未成年、吸毒、情绪低落、常发脾气、无人生目标、生活乌七八糟等，给孩子负面影响最大。这些父母不把孩子放在心上，更不用说关心孩子的情感需要了。研究发现，忽略孩子与虐待孩子相比，其危害是有过之而无不及。一项对被苛待儿童的调查发现，在所有这些儿童中，被父母忽略的青少年问题最严重。他们焦虑不安、无所用心、麻木不仁,遇到事情,或挑起事端,或是退缩不前。在这类孩子中，一年级就留级的人数达 65%之多。

在孩子出生后的三四年中，大脑发育到其总体积的 2/3 左右，功能完善的速度比以后任何时候都快。在这期间，孩子的基本学习能力也发展最快，情感习得更是遥遥领先。在 4 岁以前，任何重大

的压力都会损伤大脑的学习中枢，并影响到智力的发展，以后的人生经历虽然能对这种损害有所弥补，但孩子早期学习能力已受到严重的影响。一项研究报告总结人生最初 4 年的情感教育时,认为孩子情感发展如受到严重损害，其后果将是严重而持久的，表现出来则是 孩子无法集中注意力、不信任人、疑心重、心胸狭隘、多愁善感、易生气发火、无礼貌、好捣乱,常常是忧心忡忡、满脑子可怕的怪诞想法、总认为自己不幸福。这种孩子很难把握自己人生的潜在机会，更谈不上与同龄孩子在学业上一争高下了。

流氓小霸王的养成

有一项跟踪研究以纽约州北部地区的 870 名儿童为对象。该项研究从这些孩子 8 岁起，一直跟踪调查到他们 30 岁为止。研究获得的大量资料，充分说明了父母对子女情感教育不当将影响孩子的终身。在儿童的攻击性方面，这种影响尤为明显。研究发现，这些人在孩提时，有部分人动辄就打架斗殴，恃强凌弱，极富侵犯性。这类孩子最易辍学，到 30 岁时，在暴力犯罪中已是榜上有名。他们似乎特别嗜好暴力。结果，他们的孩子在小学里也是些兴风作浪的刺头，与其父亲或母亲当年在校表现如出一辙。

上梁不正下梁歪，儿童的侵犯性也是后天习得的。撇开遗传因素不说，这些刺头就是在这种富有进攻性的酱缸里熏陶出来的。做孩子时，父母对他们蛮不讲理，揍他们时心狠手辣；轮到他们当父母时，他们又把那一套做法一脉相承。有其父必有其子，父亲凶狠暴戾，儿子长大后，也同样蛮不讲理；富有侵犯性的小女孩长大后做了母亲，对子女也常不讲理，粗暴跋扈。虽然这些父母对儿女异常严厉，但对儿女的生活却漠不关心。他们的行为潜移默化，影响孩子。以后，孩子又把这些行为奉为圭臬，带到学校，带到娱乐场所，甚至伴随终身。这些父母并非天生就是心胸狭窄，或不为子女

着想，而似乎是依样画葫芦，重蹈父母教养子女的覆辙。

用这种方式管教子女的父母，管教方式反复无常，全凭自己心情好坏。他们若心情不好，孩子就成了出气筒，受到严厉处罚 若心情愉快，则任凭孩子在家胡闹乱搞。他们处罚孩子，并不是看孩子的表现怎样，而是全凭自己的感觉好恶。这种方式调教出来的孩子，往往感到自己在这世上百无一用且无依无靠，同时，也感到威胁无处不在，打击无时不来。在这种家庭环境中生活长大的孩子，的确值得同情，但他们从小耳濡目染，也好斗成性，目中无人。这些教养方式从孩子幼年就开始影响他们的情感发展，其惨痛代价就是孩子一生的情感生活将从此蒙受磨难。

虐待 将移情一扫而光

在全托幼儿园，小孩们乱作一团，疯来打去。两岁半的马丁去挤一个小女孩，不知什么原因，小女孩“哇”地一声哭起来。马丁伸手去拉她的手，她边哭边避开他，马丁见状，便“啪”地一下打在她胳膊上。

小女孩哭个不停，马丁转头看着别处，大叫：“别哭了！别哭了！”他越叫越急，嗓子越来越大。

过了一会，马丁试图再去拉那小女孩，但她仍躲到一边。这时，马丁龇牙咧嘴，扮作汪汪直叫的小恶狗，冲着小女孩做怪样。

随后，马丁试着去拍拍哭泣着的小女孩，但手越拍越重，后来就对着小女孩一阵猛打，打得那可怜的小女孩嚎啕大哭。

上面这令人不安的描述充分证明了父母经常毒打孩子，即虐待孩子，会扭曲孩子移情的天性。马丁对其同伴的痛苦作出了近乎

野蛮的反应，就是孩子移情心被扭曲了的典型表现。这些孩子自襁褓中就常常挨揍，或遭受肉体虐待。如我们在第七章中所提到的，对哭泣的同伴，小孩子通常都会充分同情，竭力劝解安慰，而马丁这类小孩对此的反应却完全背道而驰。在全托幼儿园里，马丁对小女孩的痛苦复加暴力，不过是重演了他家里人对待眼泪与痛苦的做法：伤心哭泣首先得到的安慰就是让别哭了，如果继续哭泣，便鄙夷地看你两眼,吼你几声,再下来,就是给你一顿痛打。马丁似乎已泯灭了最基本的移情之心，缺乏停止攻击本已受伤者的天性。才两岁半，残酷和施虐的兽性冲动就已在他身上初露端倪。

马丁毫无移情心的粗野表现，在他那类小孩中十分典型。这些孩子年纪尚幼，却已饱受家人的肉体和情感虐待，创伤已刻骨铭心。研究人员对那全托幼儿园的孩子进行了两小时的观察后发现，在那里，像马丁这种孩子共有 9 个，马丁只是其中之一，他们的年龄在 1～3 岁。在该幼儿园另外还有 9 个孩子,他们都来自家境拮据、生活压力更大的家庭，但他们没有受到家人的肉体虐待。这两组孩子在见到别的孩子受伤害或痛苦时，其反应迥然不同。未受虐待的 9 个孩子遇到了 23 起同伴痛苦的事件,他们中有 5 人都表现出对痛苦同伴的关切、难过或怜悯。然而，受虐待的 9 个孩子遇到了 27 起同类事件时，没有一人对同伴的痛苦表现出半点儿关心。相反，他们看到同伴哭泣，表现出来的是恐惧、生气，或跟马丁一样，干脆对同伴进行身体攻击。

例如，有一个受虐待的小女孩，见到同伴哭了，却冲着那小孩做了一个吓人的鬼脸。还有一个叫托马斯的小孩，年仅一岁，听到房间另一边的小孩哭声，便吓得呆呆的，坐在那儿一动不动，满脸惧色，身子发僵。那小孩越哭，他越紧张，仿佛是在等着挨打似的。凯特也是一个受虐待的小孩，才两岁又 8 个月，她就快成为一个小施虐狂了。她抓住年龄更小的乔依，用脚把他踢倒在地，然后，她又温柔地看着他，轻轻地拍拍他的背，但后来她却越怕越重，最后就

是使劲地打那小孩。她对那小孩的痛苦完全视而不见。她还不停地在那小孩身上压来滚去，先后在那小孩身上滚压了六七次之多，直到那小孩挣扎着爬走为止。

这些小孩如此暴虐冷酷，是因为父母就是这样对待他们的。这些受虐小孩表现出的铁石心肠不过是其父母行为的翻版。有些父母虽然没有虐待孩子,但对孩子动辄就是斥骂、威吓、严惩重罚。这类孩子对小伙伴的痛苦或哭泣等，同样是漠不关心。他们与受虐孩子的差别仅是半斤八两，程度不同而已。随着他们逐渐长大，他们在学习中易于碰到认知困难，更富于侵犯性；在同伴中，也是孤家寡人，也更容易出现抑郁不乐的情况。他们长大成人后，违法乱纪、暴力犯罪的可能性也较大。

缺少移情心这种情况代代相传也时有出现。有些人小时候受父母虐待,当了父母后,又虐待子女。与此相反,父母教育、鼓励子女关心他人，理解其他孩子的痛苦，孩子自然也具有移情心。不对孩子进行移情教育，孩子似乎就不懂得移情。

对受虐待的孩子来讲，最危险的或许在于他们年纪尚小，就似乎已学到了父母滥施淫威的那一套做法。当然，这些小孩的行为也情有可原，因为他们自己挨打已成了家常便饭，情感发展受到了严重扭曲。人处于激情状态时或遇到危机时，大脑边缘系统中枢的原始反应倾向就占了上风，我们必须时刻牢记住这点。在这种时刻，情绪大脑反复习得的情感反应自然也就支配了人们的行为。

通过这部分，我们看到了粗暴残酷或善良仁爱的教育是怎样在人们的大脑中打下烙印的。从这里我们也了解到，童年是对儿童进行情感教育的黄金时机。上面提到的那些儿童，他们从小就倍受虐待，因此，留下了难以磨灭的精神创伤。或许通过了解这些受虐儿童持久的精神创伤，即可以清楚地知道他们的情感习得过程，进而，找到消除这些野蛮烙印的最佳途径。

第十三章

心理创伤与情感再学习

桑姆·奇特是从柬埔寨来到美国的难民。她有 3 个儿子,分别是 6 岁、9 岁和 11 岁。一天,孩子们要她给他们买 AK-17 型玩具冲锋枪,因为学校里正流行一种叫‘暴徒珀迪’的游戏,他们要用玩具枪来与小伙伴们一起做游戏。在游戏中，珀迪将用枪对大家扫射，在‘杀害’一群儿童后,珀迪‘自杀’身亡 有时,游戏的结果则是珀迪被其他儿童“击毙”。孩子们怎会做这样一种游戏？桑姆非常吃惊。

1989 年 2 月 17 日，美国加州斯托克顿市克利夫兰小学发生了一场惨剧。那天上午,克利夫兰小学一、二、三年级的学生正在课间休息，一名叫帕特里克·珀迪的暴徒站在操场的边上，用 7.22 冲锋枪对着正在那儿玩耍的孩子们一阵疯狂的扫射。 20 年前,珀迪本人也曾在这所学校念过书。珀迪对操场整整扫射了 7 分钟,然后，掏出手枪开枪自杀。当警察赶到时，已有 5 个孩子气息奄奄,另外还有 29 个孩子中弹受伤，躺在血泊之中。在幸免于难的儿童眼里，珀迪就是魔鬼的化身。

事发后几个月，克利夫兰小学的孩子们开始玩一种名为“暴徒珀迪”的游戏。这表明那可怕的 7 分钟及其后果已在孩子们心中留下了难以消除的阴影。克利夫兰小学靠近我从小生活的太平洋大学。我从大学骑自行车去那小学，只需片刻功夫。在“珀迪惨案”发生 5 个月后，我到那所小学进行采访。虽然冲锋枪扫射留

下的可怕弹孔、一滩滩血迹和到处飞溅的皮肉等早已被清扫干净，校园也粉刷一新，但珀迪的阴影仍笼罩着校园。

留在克利夫兰小学里的创伤并不是建筑物的毁损，而是儿童和教职员工心里的创伤。学校的师生都在努力恢复他们的正常生活，但只要一有风吹草动，就马上会勾起了人们对那短短几分钟惨剧的回忆。一位教师曾告诉我，当学校宣布“圣帕特里克节”来临时，顷刻间，学校里便出现了一阵恐惧的浪潮，有些儿童甚至认为这节日是纪念凶手帕特里克·拍迪的。

另一位教师对我说：“只要一听到大街上传来呼啸着的救护车声，学校的一切工作、学习及活动会立刻停下来，孩子们马上侧耳倾听，看那救护车是开到学校里来，还是飞驰而去。”有几周，很多孩子们吓得连休息室的镜子都不敢看，因为传说可怕的妖怪“吸血鬼玛丽”就藏在那儿。在枪击事件数周后，一个惊慌失措的小女孩气急败坏地奔到校长帕特·布什面前，喊叫着：“我听到了枪声！我听到了枪声！”其实，那不过是绳球杆击球发出的声音。

虽然有关方面已加强了学校的警卫以防止类似事件再度重演，但许多孩子仍心有余悸。一些孩子在课间休息时，只敢在教室门口走动，不敢到发生过惨剧的操场上去。还有一些小孩在玩耍时，专门指派一个小孩负责站岗放哨。事件发生后的数月里，许多小孩对被害孩子躺过的‘不祥之地’退避三舍，绕道而行。

当时的惨象不仅历历在目，而且还化作种种恶梦，纠缠着孩子们。除有关枪击事件的种种恶梦外，孩子们的梦里还常常充满焦虑，时刻担心他们也会早早夭亡。为了不做恶梦，有些孩子甚至要竭力睁着眼睛睡觉。

精神病专家认为，所有这些反应都属创伤后应激异常（PTSD）。斯潘塞·埃思（Spencer Eth）博士是精神病专家，专攻儿童创伤后应激异常的治疗。他认为这种创伤的关键就是“侵入性记忆”。这种记忆来源于最后的狠狠一拳、刀子的猛一戳、手枪的射击

等重大暴力行为。这种记忆属冲击性强烈的感知体验记忆，图象、声音、开枪时的硝烟、受害者的惨叫声或突然停止喊叫、鲜血飞溅及警笛声等都会勾引起人们的这类记忆。

神经科学家认为，这些直观的可怕场面变成了记忆，刻印在记忆系统中。事实上，创伤后应激异常的综合症状不过是过度兴奋的大脑杏仁核激发了创伤场面的生动记忆，并挤入了意识层面。创伤记忆成了头脑中的记忆扳机，即稍有一丝暗示，那可怕的场面就立刻恢复到记忆中。这种记忆的触发现象是各种情感创伤（如童年长期受到肉体虐待等）的特征。

任何创伤事件，如挨枪、遭遇车祸、遭受地震及强台风等自然灾害、遭强暴或抢劫等，都会在杏仁核留下触发记忆。每年都有成千上万的人要遇到这类不幸事件，情感创伤由此而植入了人们的脑海中，但绝大多数人仍能摆脱这种创伤的折磨。

暴力行为比强台风等自然灾害造成的情感创伤更为严重。与自然灾害的受害者不同，暴力行为的受害者感到他们是被人有意选作暴行的目标。这就彻底打破了他们对其他人的信任感和在人际关系中的安全感，而自然灾害并未触及受害者的这类人际关系情感。暴力行为一旦发生，就使受害者感到社交场合也是危机四伏，那里的人可能对自已的安全构成潜在威胁。

人的残暴行为戳入受害者记忆中，使他们成为惊弓之鸟。例如，有一个男人遇到了歹徒袭击，脑袋被人从后面猛击了一下，可他连凶手的长相都没看到。从此，每次上街他都担惊受怕，尽量走到老太太的前面，以免再次被人从后面袭击。又如，一位妇女在乘电梯时遭一男人的抢劫，那男人用刀对着她，逼她走到无人居住的空楼层，将她洗劫一空。此后数周，这位妇女害怕极了，不但不敢去乘电梯，而且连乘地铁或去其他类似电梯间的地方都不敢了。有一次，她在银行里看见一男人把手放进茄克衫口袋里，与歹徒打劫她的动作相似，便吓得一转身逃出银行。

通过对第二次世界大战中的犹太幸存者的调查，研究者发现，恐惧会烙印在人的记忆中，让人草木皆兵，并且这种情形会伴随终身。那些经历了饥饿、亲人惨遭杀害、纳粹死亡集中营的残酷折磨的犹太幸存者在过了近 50 年后，当年的种种恐怖情形仍然记忆犹新。他们中，有 1/3 的人依然对过去的情形惴惴不安。有近 3/4 的人说，他们一看到纳粹的制服、听到狗的狂吠、看到烟囱徐徐冒烟等，都会联想到受纳粹迫害的情形，因而心惊胆战。有大约 60%的受害者说，即使半个世纪过去了，他们仍差不多每天都会想到二战的浩劫。10 人中有 8 人表现出创伤后应激异常综合征，常做恶梦。正如一位幸存者所说："一个人如果在经历了奥斯威辛集中营的迫害后大难不死，而又不做恶梦，那才是怪事。"

盘根错节的恐惧记忆

一个 48 岁的侵越战争老兵在约 24 年后，回忆起发生在那遥远国家的可怕情形时说：

> 我无法不想到那些情形！一些最无关紧要的小事，如听见一声门响、看见一位东方妇女、接触到竹编席子或闻到烤猪肉气味等都会使越战时的一幕幕情形如潮水般涌现，而且各种细节历历在目。昨夜我上床睡觉，想好好地休息一下。然而，暴风雨的前锋扫过我家。一阵电闪雷鸣，立刻把我从酣睡中惊醒，吓得我呆若木鸡。此时，我马上联想到我在越南雨季中值班站岗的情形。那时，我深信在下一阵炮击中，我定会中弹身亡。我的手已经僵住了，全身汗流如注，毛骨悚然。我紧张得喘不过气来，心"怦怦"乱跳，闻到有毒的硫磺气味。突然间，我发现我的好兄弟特洛伊的残躯断肢躺在竹筐里，已被越军神不知鬼不觉

地送了回来……接着又是一阵电闪雷鸣，吓得我从床上跳了起来，跌到了地板上。

20 多年过去了，这种恐惧依然记忆犹新，各种细微末节都能一一浮现在这个侵越战争老兵眼前，仍有力量激发起这位老兵如同当年的恐惧。创伤后应激异常极大地降低了神经的报警阈值，使人们对某些生活中的普通情况作出遇到灭顶之灾似的反应。造成这种记忆铭刻在心的主要原因似乎是第二章中已提到的神经系统“短路”。触发大脑杏仁核失控的事件越是野蛮残忍、越令人震惊、越可怕，那么，留在大脑中的记忆也就越难消除。就这种记忆的神经基础而言，其原因似乎是大脑的化学物质被一个摧枯拉朽的恐惧事件彻底改变。虽然对创伤后应激异常的研究结果通常是建立在一个单独事件影响的基础上，但长期遭受的暴虐折磨（如儿童遭受性强暴、肉体及情感虐待等）也同样会导致创伤后应激异常。

全美创伤后应激异常研究中心正在对产生这种障碍的大脑功能变化进行深入、全面的研究。该中心主要以美国退伍军人管理局下属医院中因侵越战争及其他战争而患创伤后应激异常的退伍军人为研究对象。通过对这些退伍军人以及有过情感创伤的儿童（如克利夫兰小学的小学生等）的研究，科学家对创伤后应激异常有了较为详细的了解。

丹尼斯·查尼（Dennis Charney）博士是一位精神病学专家，早年毕业于耶鲁大学，现任该研究中心神经科主任。他指出：“有严重精神创伤的受害者在生理方面也会发生变化。无论是经历战争、遭受折磨以及童年时长期受虐待等持续的恐怖，还是受到强台风袭击以及遇车祸被撞得半死不活等可怕经历，给人留下的精神创伤都会引起生理方面的变化。所有无法控制的紧张状态都会造成同样的生理后果。”

这里的关键是“无法控制”一词。如果一个人在大难临头的情

况下，自认为他还可以努力干点什么事，哪怕是微不足道的小事，那么，比起自认为已完全无能为力的人来，他的情绪状态就会好得多。无能为力感的要害是造成当事人主观上被事件彻底压垮。约翰·克里斯托尔（John Krystal）博士是全美创伤后应激异常研究中心临床心理药物学实验室主任。对此，他说："假如一个人遭到歹徒持刀攻击时能奋起自卫，而另一个人在遇到同样情况时想的却是'我死定了'，那么，有无能为力感的这个人就容易出现创伤后应激异常。无能为力感实际上就是人遇到危机时，想的是自己任何努力都无济于事。这种想法一出现，大脑也就开始发生变化了。"

研究人员通过多次老鼠实验，证明了无能为力感是激发创伤后应激异常的因素。他们用的方法是将两只老鼠分别装入笼中，然后对老鼠进行同样的轻微电击。当然，这对老鼠来说已够厉害了。两个鼠笼中，只有一个鼠笼有控制杆，在这个笼里的老鼠只要一推控制杆，两只笼子的电击立刻停止。数周过去了，两只老鼠受到的电击量完全相同，但有能力推控制杆切断电击的那只老鼠没有出现任何长期的应激症状，而无能为力的另一只老鼠大脑却出现了应激障碍的变化。克利夫兰小学无论是被枪击倒地的孩子本身，还是眼睁睁看着同伴躺在血泊中一步步走向死亡的其他孩子，或是在场目睹那场血腥杀戮而束手无策的教师，一定都会产生非常强烈的无能为力感。

创伤后应激异常

洛杉矶大地震突然将她从床上抛了下来。黑暗中，她惊恐万状，呼喊寻找她那 4 岁的儿子。在寒冷的夜里，母子俩搂成一团，蜷在门道口下一动也不敢动，既无食品，又无水，也没有灯光，而且余震不断，大地颤动不停。现在，这场经历已过去数月了。震后最初几天，这位妇女极度恐惧，一声门响也会吓得她颤抖不已。几个月

后，她的恐惧已基本消除了，唯一的后遗症就是丈夫不在身边，她就会失眠。其原因就是发生地震那夜，丈夫正好不在她身边。这类认知产生的恐惧心理，包括最严重的创伤后应激异常综合征，都证明了集中于大脑边缘系统中杏仁核的变化。其中主要的变化发生在蓝斑(locus ceruleus)。蓝斑是调节大脑分泌儿茶酚胺（包括肾上腺素和去甲肾上腺素）的组织。这些神经化学物质动员身体对付危机，而且还增强了对应激事件的记忆。创伤后应激异常综合征患者的大脑边缘系统变得过度敏感。在基本没有威胁或根本没有威胁，或至多不过是让患者联想到过去创伤的某些情形的情况下，该系统也会分泌超大剂量的应激激素，这就是克利夫兰小学的儿童听到救护车的呼啸声也会惊慌失措的原因。

蓝斑与杏仁核的联系十分密切，与海马回、下丘脑等其他边缘组织也有联系。这个分泌儿茶酚胺的系统一直延伸到大脑皮质。这些组织发生变化即会导致创伤后应激异常，包括焦虑、恐惧、过度警觉、易于烦躁、易于兴奋、动辄就打架斗殴或退缩，并形成难以磨灭的强烈的情绪记忆。一项研究发现，患创伤后应激异常综合征的侵越战争老兵抑制儿茶酚胺的神经末稍比常人少了 40%。这证明他们的大脑已经发生了变化，而且这种变化是永恒的。由此，导致了儿茶酚胺的分泌难以控制。

另外，连接边缘系统与垂体的通路也出现了变化。垂体是负责调节促肾上腺皮质激素释放因子（CRF）分泌的组织。促肾上腺皮质激素释放因子是动员人体作出战斗或逃跑反应的主要应激激素。上述脑组织的变化导致了这种激素分泌过多。在杏仁核、海马回及蓝斑等组织，这种激素分泌过旺，就会使患者变得风声鹤唳，草木皆兵，其反应也就脱离了现实情况。

美国杜克大学的精神病专家查尔斯·内梅罗夫（Charles Nemeroff）曾告诉我：“促肾上腺皮质激素释放因子分泌过多就会使人作出过头反应。假如你是一个侵越战争退伍兵，患有创伤后应激

异常综合征，从商厦停车场车子那里突然传来的爆炸声，就会激发你体内促肾上腺皮质激素释放因子的分泌，使你产生与原创伤相同的感受 汗流浃背、惊慌失措、不寒而栗、出现幻觉等。通常的促肾上腺皮质激素释放因子分泌过多者的惊吓反应也不正常。例如，你悄悄溜到人后面，突然猛拍巴掌，大多数人都会吓一大跳，但你拍第二、第三下时，就吓不住人了。然而，对促肾上腺皮质激素释放因子分泌过多者来讲，情况就完全不同了，你甚至第四次拍巴掌时，他们仍然会被吓得魂不附体。”

第三个变化出现在大脑负责分泌内腓肽止痛的系统，该系统也交得过分敏感了。这与杏仁核及大脑皮质的影响有关。是大脑的化学物质，有很强的麻醉作用，与鸦片及其他麻醉剂都属同类化学物质。当体内的类阿片——大脑自己的吗啡——水平高时，人们的忍痛力就增加了。战地外科医生曾注意到，战士受了重伤，用麻醉药止痛，其剂量反而比受轻伤的平民百姓止痛用的剂量要轻。

创伤后应激异常综合征患者也有类似的情况。由于内腓肽分泌的变化，患者再度受到创伤打击时，就会出现麻木不仁的情况。这似乎解释了创伤后应激异常综合征患者常有的若干“负面”心理症状 如快感缺乏症(无法感受到快乐)，情感淡漠，对人对已的生活与情感都漠不关心。创伤后应激异常综合征患者的亲人可能误认为这情形是由于他们失去了移情心。另一个可能的后果是出现分裂性障碍，包括无法记起创伤事件发生时的最重要几分钟、几小时，甚至几天的情况。

创伤后应激异常综合征似乎还使患者更容易遭受新的创伤打击。对动物进行系列研究发现，如果动物小时候就处在‘轻微的’压力下，与未经受压力的动物比，它们长大后较容易出现创伤引发的大脑变化。这表明对患创伤后应激异常综合征的儿童应该尽快进行治疗。这也说明了为什么两个人都遭受了同一灾难的打击，一个人可能进而发展为创伤后应激异常综合征，而另一个人则不会的

原因。说到底，其原因也就是患者的杏仁核对危险较敏感，患者生活中一旦出现类似危险的征兆，杏仁核就会拉响警报。

在短时间里，所有这些神经系统的变化都有利于应付严峻可怕的紧急情况，使身体保持高度的警觉和兴奋，增强对疼痛的忍耐力，作好负重的体力准备，以应付任何不测事件。不过，一旦大脑变化发展为常态，就像汽车总是挂在高速档上，这些短期好处也就演变为长期问题。当人严重受创，杏仁核及相关区域就会形成新的反应阈值，使身体仿佛一直在面对危机四伏的状态，随时都准备应付突发事件，稍有风吹草动会吓得失魂落魄。

情感再学习

这种创伤记忆似乎会对大脑功能产生永久的影响，影响以后的学习，特别是会干扰再学习正常的反应模式。在诸如创伤后应激异常等后天的恐惧中，学习和记忆机制遭到了扭曲，这也是杏仁核兴风作浪的结果。而要战胜后天习得的恐惧，大脑新皮质是关键。

心理学家用“恐惧条件反射”指一件事情本来没有半点可怕之处，但与人们头脑里某件可怕的事情联系起来，就变得十分可怕的情形。查尼指出，实验表明，动物的恐惧可持续数年。丘脑、杏仁核及前额叶间的通路是大脑学习、保持以及作出恐惧反应的关键区域，也是导致情绪失控的区域。

通常，当人们通过恐惧条件反射习得害怕时，恐惧感随时间推移而消退。这似乎是一种自然的重新学习的结果，人们下一次再碰到曾引起恐惧的事物时，也就不会谈虎色变了。比如小女孩被“嗷嗷”直叫的牧羊犬追赶后，见狗就害怕。后来她搬家了，正好邻居家有一条友好的牧羊犬，她因此常有机会与那条狗一起玩，逐渐地，她就不再怕狗了。

创伤后应激异常综合征患者不会自发地进行再学习。查尼认

为，这可能是创伤后应激异常引起了患者严重的大脑变化，以致每次出现类似于原创伤的情况时，都会出现杏仁核短路，强化了恐惧机制。这就意味着绝不会出现恐惧与镇定结伴而行的情况，其原因就是杏仁核再也学不会作出较温和的反应模式。查尼强调，“消除恐惧似乎有赖于积极的再学习过程”，而创伤后应激异常综合征患者的再学习机制已受到损害，由此，“导致情绪记忆保留得异常的持久”。

然而，只要给患者提供适当的再学习过程，即使是创伤后应激异常也能消除。顽固的情绪记忆以及这些记忆激发的思维模式和反应模式都可以随着时间推移而改变。查尼认为，这种再学习要靠大脑皮质的作用。当然，原有的恐惧在杏仁核里早已是盘根错节，不会就此善罢甘休，因此，还必须依靠前额叶皮质大力压制杏仁核命令，不使大脑其他部分对恐惧作出过分反应。

不过，威斯康星大学心理学家理查德·戴维森提出这样一个问题“：究竟需要多长时间才能消除后天习得的恐惧感？”戴维森第一个发现左前额叶有抑制痛苦作用。在实验中，他让人们首先学会厌恶噪音，这是抑制后天恐惧感的一种方法，也是创伤后应激异常综合征的一种初时症状。通过实验，戴维森发现左前额叶思维较活跃的人，克服后天习得的恐惧感较快，这又一次证明了大脑皮质对克服痛苦感受有着举足轻重的作用。

情绪中枢的再教育

有一项研究以二战时期的犹太幸存者为对象，内容涉及到创伤后应激异常综合征的治疗和愈后问题，研究的结果非常鼓舞人。该研究发现，有 3/4 的幸存者在事隔半个世纪后仍有明显的创伤后应激异常，但也有 1/4 的幸存者在饱受病症的折磨后，完全康复了。那些未康复者有着创伤后应激异常综合征特有的脑部变化，而

那些康复者则已没有这些变化了。该研究及其他相关研究表明，创伤后应激异常综合征引起的脑部变化并非无可救药，而是可逆的，即使是最严重的情感烙印也能逐渐消除掉。简而言之，情感系统是可以再教育的。这意味着诸如创伤后应激异常综合征之类严重的精神创伤也是能够治愈的。治疗方法就是再学习。

方法之一就是前面提到过的“帕迪游戏”这类活动。这类游戏可让儿童反复体验创伤的打击，而实际又平安无事，这样，创伤留下的记忆可在低焦虑情况下反复出现，逐渐脱敏，恢复正常的反应模式；另外，儿童通过想象那惨剧另一种较圆满的结局，即他们杀死暴徒帕迪，从而增强了驾驭创伤后果的能力。

经历过严重暴力事件的孩子常热衷于做“帕迪游戏”之类的活动。洛杉矶儿童精神病专家勒诺·特尔（Lenore Terr）博士是第一个注意到精神受创儿童有这种现象的人。1973 年，加州乔奇拉城发生了一宗儿童绑架案，从夏令营返回的儿童在公共汽车上遭歹徒绑架。歹徒把汽车、儿童等都藏起来，进行勒索，整个事件持续了 27 小时之久。特尔发现，事件之后，曾被绑架的儿童在玩类似绑架的游戏。

事发 5 年后，特尔发现曾被绑架的儿童仍喜欢做绑架游戏。例如，小女孩用她们的芭比娃娃做象征性的绑架游戏。孩子遭绑架后，战战兢兢地挤作一团，一个小女孩曾被其他孩子尿了一身，她对此十分厌恶，于是在游戏中就一遍又一遍地洗她的芭比娃娃。另一个女孩则玩‘芭比娃娃旅行’的游戏。在游戏中，芭比娃娃外出旅行，遇到麻烦，却安全地返回家里。安全返回也是这游戏的重点所在。还有一个女孩在游戏中把芭比娃娃藏在洞中，结果却窒息死亡。

有严重精神创伤的大人会表现出精神上的麻木状态，目的是抹去有关不幸的记忆或感受，孩子的处理方式则可能截然不同。特尔认为，孩子较少出现麻木不仁的状态，其原因在于孩子会用幻

想、做游戏、白日梦等来回想及思考那不幸经历对他们的意义。这类主动重演似乎阻止了精神创伤的发展，避免成为刻骨铭心的记忆而贻害无穷。对孩子来讲，对像去找牙医看牙齿这类事情，只需做一两次游戏就行了。如果精神创伤严重，他们就需要不断重复地做游戏，在无情而单调的活动中不断重演不幸事件，以消除创伤打下的烙印。

要消除深深扎根大脑杏仁核的精神创伤，另一个方法是进行艺术活动。艺术的影响是潜移默化的。情感大脑极善感知事物的象征意义和弗洛伊德所说的“原始思维过程”,感知比喻、故事、神话及美术作品等传达的信息。人们也常用这种方法来治疗儿童的精神创伤。有时，艺术可使儿童敞开心扉，将憋在心里的可怕想法痛快地表达出来。

前面提到的儿童精神病专家斯潘塞·埃思主要从事儿童精神创伤的治疗。他讲述了一个 5 岁男孩与妈妈一道被其妈妈的前夫绑架的情况。那人把他们母子劫持到一家汽车旅馆，然后叫那小男孩钻到毯子下去,将他妈妈毒打致死。后来,埃思与小男孩交谈,他当然不愿复述他在毯子下所听到和看到的情况，于是，埃思便叫他随便画一幅画。

埃思后来回忆说，孩子的画里有一个眼睛特别大的赛车司机。埃思认为这双巨眼表达的意思就是孩子自己在偷看那杀人凶手。在差不多所有经历过精神创伤打击的孩子的画中，都会出现这类隐含创伤场面的信息。因此,在治疗中,埃思总是先让儿童画画。如果强烈的记忆已深深地印入了孩子的脑海，孩子们的想法就会在画中表现出来。另外，画画本身就是一种治疗，因为患者开始绘画时，就已开始了对创伤带来的后果进行控制。

情感再学习与创伤愈合

艾琳在约会中差点遭到强暴。虽然她拼死搏斗，保住了清白，但那男人并未善罢甘休，继续对她纠缠不放，打下流电话骚扰她，威胁要揍她，半夜来叫她，跟踪尾随她等。艾琳也曾向警察求助，但警察认为“事情又没真正发生”，犯不着小题大作。最后，她只好求助于心理治疗，但此时，她已是创伤后应激异常综合征患者，杜绝一切社交活动，像囚犯似的，将自己关在家里。

上面这个案例是哈佛大学精神病专家朱迪思·刘易斯·赫尔曼（Judith Lewis Herman）博士举出的创伤后应激异常综合征的典型案例。赫尔曼在治疗创伤后应激异常综合征中取得了突破性的进展。她把治疗过程分作三个阶段：一是恢复安全感，二是回想创伤事件的详细情节并反思精神创伤所带来的痛苦，三是重建正常生活。划分这样三个阶段有其生物学的道理，其顺序似乎反映了情感大脑重新习得正常反应的过程。

第一阶段，即恢复安全感，可看作是寻找平息过分恐惧、过于敏感的情绪中枢的方法，以便能重新学习。在开始时，常常需要帮助患者认识到他们的神经质、梦魇、过分警觉及歇斯底里等都是创伤后应激异常综合征的症状。患者一旦认识到这点，就不会因出现这些症状而惊恐不安。

第二阶段，首先是帮助患者重新获得对事件的控制能力，消除精神创伤带来的无能为力感。以艾琳为例，她便动员了朋友和家人阻止那人跟踪尾随她，并努力争取警方采取行动。患者的不安全感不仅来自对危机四伏的情形的恐惧感，而且源于内心深处的不安全感，认为自己无法控制其身体和情绪。这种情况是由患者杏仁核

过于敏感，使得情绪失控，一触即发造成的。

这时，可采取药物治疗，帮助患者恢复信心，让他们不再听任莫名其妙的焦虑、失眠、梦魇等惊恐情绪的摆布。药理学家们希望有朝一日能够研制出直接作用于杏仁核及神经传导系统的特效药，以治疗创伤后应激异常综合征。但目前使用的药大都仅针对大脑的某些变化，如作用于血液系统的抗抑郁药物，或抑制交感神经系统活动的心得安等。此外，患者也可学习放松技巧，抑制情绪紧张。生理上的镇定有助于患者受损的情感系统恢复常态，即认识到生活并不是充满危险，使患者有一种安全感，能重温创伤前的正常生活。

另一治疗步骤为在安全感的基础上复述事件的经过，让情感系统对事件的记忆和触发因素有新的、更现实的认识，并作出适当的反应。在患者详细复述可怕的经历时，其记忆已开始发生转变。这种转变既表现在情感意义方面，又表现在对情感大脑的影响方面。这种复述的安排应细致周详，患者在复述事件时，既能够逐渐康复，而又不觉得痛苦。这时，就好像在患者体内安装了一个内控时钟，事件在患者记忆中可一一重现，但遇到数周或数月的记忆空白时，又可一一跳过。

这种想想停停的复述方式似乎使患者不由自主地对精神创伤进行了反思，并重新学习对创伤的情感反应。赫尔曼指出，对那些严重的患者来讲，让他们旧事重提，有时不免触景生情，恐惧万分，这时，治疗医生应放缓进度，使患者反应维持在其承受能力之内，以避免中断情感再学习的进程。

此外，治疗医生还应鼓励患者尽可能生动形象地复述整个创伤事件，就像家庭录象片一样，将所有的痛苦细节一一展现出来。这不仅包括患者当时的所见所闻，而且还包括他们惊恐、厌恶、恶心等反应。这样做的目的是为了将患者的全部记忆转化为语言，唤醒其分裂记忆及有意回想时学习漏掉的记忆，让患者的大脑皮质能较

有效地控制记忆,使其反应较合情合理,较易于驾驭。就此来讲,通过重温事件和当时的情绪，可完成主要的情感再学习，不过，这时患者应处于安全的环境之中，并在治疗医生的陪伴之下。这样做，也就把生动但安全的感受传递给了情感系统，结果不是无休止的恐惧，而是将安全感与创伤记忆串连在一起。

前面提到的那个 5 岁男孩，在亲眼目睹了歹徒残杀他妈妈后，除画了那张巨眼司机的画外，没有再画别的画。他与治疗医生斯潘塞·埃思一起做游戏，成了朋友，亲密无间。在一段时间后，他开始讲述那场谋杀的情况。起初，他就是那几句话，翻来覆去地讲某个情节,后来,他才逐渐坦然而自在地讲述事件经过,说话时,身体也不那么紧张了。与此同时，他也较少做有关那情景的恶梦了。埃思认为,这表明了他有了对‘创伤的某种控制”。随着孩子与爸爸住在一起，适应了新家环境，他与埃思谈话的话题也逐渐离开了创伤带来的恐惧，转向了他的日常生活。最后，那孩子终于摆脱了创伤留下的阴影，只谈他的日常生活情况了。

最后，赫尔曼还发现，患者有必要对事件造成的损害进行反思。思索的内容可能是身体伤害、亲人死去、人际关系破裂,也可能对自己未采取行动去拯救某人的生命而悔恨不已，或对某人不再值得信任而深表遗憾。患者如果能在复述痛苦经历之际，又进行反思，这就足以表明患者在一定程度上已能抛开精神创伤的打击，能挣脱长期以来的创伤桎梏，采取向前看的态度，甚至能乐观地重建新生活。此时，在患者眼中，创伤恐惧的恶性循环和反复再现也不过是一道可破解的咒符，他们不会再因听到救护车的声音而心惊肉跳，也不会因半夜里的风吹草动而魂飞魄散。

赫尔曼指出，患者的后遗症当然不会一下子完全消除，其病症还会有所表现，但创伤已基本愈合的证据非常明显。这包括患者的心理病症已恢复到可控制的程度，能忍受与创伤记忆相关的种种情绪，尤其重要的是即使不能控制时，创伤记忆也不会爆发到不可

收拾的地步，而且患者能自发地、心平气和地去回忆那些痛苦经历，或许更为重要的是他们能把创伤记忆统统置之脑后。最后，还意味着患者能重建新生活，并有可信赖的密切的人际关系，以及相信即使在有着邪恶与不平的世界上，生活仍然是有意义的。情感大脑再教育的成功有赖于这些因素。

心理治疗就是情感再教育

所幸的是，就多数人来讲，一生中遭受重大打击而留下创伤记忆的情况极少，但人生的平常经历也可能在记忆中打下类似的烙印。童年时一些较常见的痛苦经历,如被父母忽视、冷落、遗弃或丢失，或在社交中被拒之门外等虽然谈不上是重大精神创伤，但同样会在情感大脑中打下烙印，导致在将来与人相处时，坎坷颇多。如果创伤后应激异常综合征都可治愈的话，那么，我们这些较常见的情感伤痕当然也能治愈。治疗这类情感伤痕也是心理治疗的目的。事实上，在学习怎样处理这些负面反应方面，情感智能是大有可为的。

透过杏仁核与前额叶皮质间的互动作用，或许可窥见心理治疗是怎样扭转不当的情感反应模式的。约瑟夫·勒杜是一位神经学家，是他最早发现是杏仁核扣动了情绪失控的扳机。勒杜推测说“一旦神经系统学会某种反应,似乎就永远不会改变。心理治疗则是教人们怎样控制杏仁核，即指导新皮质怎样阻止杏仁核扣动扳机。当然，对某事的基本情感仍然存在，不过，反应冲动被抑制了。”

由于大脑的组织结构决定了情感再学习有一定的局限，心理治疗即使成功了，最初的过分敏感或恐惧情绪也不可能斩草除根，原来的反应模式是死而不僵。前额叶可以使杏仁核恣意妄为的反应刹车停住，但却不能使他完全波澜不兴，没有反应，因此我们不

能决定情绪反应爆发的时间，但我们可以控制情绪失控持续时间的长短。能在较短时间里平息情绪，这正是情感成熟的一个标志。

心理治疗的结果主要是改变了激发当初应对创伤情绪时的反应，但最初的反应倾向却并没有烟消云散。美国宾夕法尼亚大学的莱斯特·卢波尔斯基（Lester Luborsky）及其同事对心理治疗进行的一系列研究提供了这方面的证据。他们分析了几十位接受心理治疗的患者在人际关系方面的主要问题，如渴望被接纳、担心交友失败、对朋友过分依赖等。他们分析后发现，这些患者在自己的愿望或担心被激起时常表现出固定和于己不利的典型反应，如变得吹毛求疵，因而惹人生气或遭人冷落，或是自感苗头不对，赶快龟缩自卫，结果让对方感到不快。这些患者在交友方面几经波折后，自然便是满腔愁绪，产生绝望、悲伤、不平、愤怒、紧张、恐惧、内疚、自责等情绪。无论患者反应怎样，似乎总会在最主要的人际关系中有所表现，如在与配偶或恋人、子女或父母、同伴或上司的关系中表现出来。

在接受长期的心理治疗后，患者发生了两个变化：一是对触发事件的情感反应不再像过去那样痛苦不堪了，甚至是镇定自若或无动于衷；二是对他们真正想从人际关系中所得的东西不再遮遮掩掩，其反应较直截了当。不过，他们最初的愿望、恐惧或痛苦情绪却没有改变。到患者快结束治疗时，他们自述的种种情况表明，其负面情绪反应与治疗之初相比，已减少过半，而他们渴求从他人处得到的积极反应则约为过去的两倍。但是，患者因对人际关系的情感渴求而特有的敏感性依然是一成不变。

就大脑而言，我们可推测，边缘系统一旦觉察到可怕事件的蛛丝马迹，即发出报警信号，而前额叶及相关脑组织已学到新的、较健康的反应模式。简言之，情感体验，即使是童年时代就已深深印入脑海或已完全习以为常的反应模式，都是可以重塑的。情感反应的学习应伴随终身。

第十四章

气质不是命中注定的

前面我们已经就后天习得的情感反应模式的改变谈了许多。那么，先天的情感反应模式是否就终身不变呢？或者说一个人反复无常或极度羞怯的天性是否可以改变呢？这涉及到人的气质，即我们基本的性情。气质指的是情感生活的心理特征，在一定程度上，气质是与生俱来的情感倾向，促使人生往一定的方向发展。为人父母者都知道，有的孩子天生性情温和，遇事不紧不慢，而有的则从小性情急躁，不易相处。问题是这种与生俱来的情感倾向是否会因后天的经历而改变呢？遗传基因是否决定了我们的情感特征终身不变？换句话说，一个天性羞怯的孩子长大后，能否成为一个充满自信的人？

哈佛大学著名发展心理学家杰罗姆·卡根（Jerome Kagan）对这问题作了最清楚的阐述。卡根认为，气质至少有 4 种基本类型：羞怯、胆大、乐观和忧郁，这是由大脑不同的活动模式造成的。由于各人情感系统的先天差异，任何一种感情的产生都因人而异，其持续时间也有长有短，强弱程度也各不相同，由此衍生出各人千差万别的气质。卡根着重研究了从羞怯到胆大的气质变化。

几十年来，不少母亲怀抱婴儿，或手牵幼儿来到位于哈佛大学威廉·詹姆斯大厦 14 楼的卡根实验室，参加他的儿童发展研究。就在这个实验室里，卡根及其同事注意到一些孩子在 21 个月大时，就已表现出早期的害羞迹象。他们让这些孩子自由玩耍，发现

有些孩子活泼、毫不拘束，径直走到其他孩子面前，与他们一块玩耍,而另一些孩子则左顾右盼,迟疑不决,走两步又退回来,紧紧抓住妈妈不放，静静地看着其他孩子玩耍。 4 年后，卡根研究小组的人员又去幼儿园，观察上述孩子的情况。他们发现，经过 4 年干预后，那些原来就开朗的孩子，性格依然如故，而胆怯的孩子中则有 1/3 的人变得活泼开朗了。

卡根发现,孩子过于敏感、胆小,长大成人后易于害羞胆怯。他认为,有 15%～20%的孩子天生就属“行为压抑型”。还在婴儿时，这些孩子就对任何不熟悉的东西表现得怯生，对没吃过的东西十分挑剔，不愿接近生人，也不愿去陌生的地方，在外人面前很不自在。这些孩子在其他方面也十分敏感，如易于内疚自责，在社交场合常常显得不知所措。无论在班级里、在运动场上，还是见到陌生人,只要在社交场合一亮相,他们就六神无主,一筹莫展。他们成年后，也常常是孤家寡人，一到公共场合讲话或登台表演，就失魂落魄。

在卡根研究的孩子中有一个名叫汤姆的人，他是典型的胆怯型孩子。依 2 岁、5 岁、7 岁各年龄层的观察标准，汤姆都属于最胆怯的一类。在汤姆 13 岁时，调查员再次与他进行了交谈。谈话时，他神情紧张,身体发僵,咬着嘴唇,不停地绞着双手,表情木然,只有在谈到他的女友时，才勉强露出一丝不自然的微笑。他回答问题也总是三言两语，举止则小心翼翼。汤姆自己回忆说，在 11 岁以前,他总是羞怯万分,每次接近小伙伴,都紧张得满头大汗,他还有着强烈的恐惧感，担心他家会遇上火灾；在游泳池里跳水也十分害怕，更怕一个人在暗中独处。此外，他还常做恶梦，梦见鬼怪附体，对他纠缠不休。近两年来，虽然他已不像过去那样胆怯了，但与其他孩子相处时仍有些焦虑，主要是担心他的学业。其实，他的成绩在班里是名列前茅的。汤姆的父亲是一名科学家，汤姆希望继承父业，因为那职业无须与人多接触，正适合他的内向性格。

一个名叫拉尔夫的孩子则与汤姆正好相反。按每个年龄段的观察标准，他都属最胆大和外向的一类。在他 13 岁时,调查员与他进行交谈。他背靠椅子坐着,轻松自在,无半点紧张感,说起话来滔滔不绝，自信而友好，仿佛与他交谈的不是年龄比他大 25 岁的调查员,而是一个同龄伙伴。拉尔夫回忆说,在童年时期,他只有过两次短暂的恐惧，一次是在他 3 岁时,一条大狗向他扑来;另一次是在 7 岁乘飞机时，他听到有关飞机坠毁的新闻。拉尔夫好交际，人缘好，从来没想过自己是个胆怯的孩子。

胆怯的孩子似乎天生就胆小，稍微有点小压力，神经系统就会作出反应。他们出生后，面对陌生环境，心跳都比其他婴儿快。这些孩子在 21 个月大时，研究人员就观察到他们不与其他孩子玩，退缩一边，心率监测显示此时这些孩子的心率与发生焦虑时的心率一样快。这种易于焦虑的倾向似乎是他们长大后变得胆怯的原因所在，因为他们把陌生人或新环境都看作是一种潜在的威胁。有一项对中年妇女的研究显示，在孩提时就特别胆怯的人，成年后恐惧、焦虑、内疚较多,身体也较易出现与压力有关的毛病,如周期性偏头痛、肠炎及胃炎等。

胆怯的神经化学

卡根认为，胆小的汤姆与胆大的拉尔夫之间差别的根源就在于杏仁核神经组织的兴奋性。在他看来，像汤姆这类胆怯的孩子，一生下来，其神经化学物质就使神经中枢易于兴奋，这样，他们对陌生的事物退避三舍，对不肯定的事物怯生生敬而远之，更易于出现焦虑。而像拉尔夫这类孩子，其神经系统对杏仁核兴奋的阈值较高，使他们相对不易产生害怕情绪，性格自然就比较外向，渴望探索新地方，愿意与陌生人接触。

在婴儿时，孩子是否暴躁难缠，遇到不熟悉的人或事是否表现

出烦躁不安，这些都是孩子性格天性的早期迹象。在出生时，至少有约 1/5 的孩子属胆怯气质,约 2/5 的孩子属大胆气质。卡根的论据也来自于他对猫的观察研究。事实上，猫非常胆小，约有 1/7 的家猫就像胆小的孩子一样，对陌生的事物避而远之，决不像人们传说的那样好奇。这些猫不敢探索新领地，只敢咬那些个头最小的老鼠，面对稍大的老鼠就畏缩不前，而不像那些胆大爱冒险的猫，敢对大老鼠穷追猛咬。对猫的大脑进行深入的研究发现，胆小猫的杏仁核非常容易受到刺激，特别是当它们听到其他猫发出带威胁性的叫声时，杏仁核立刻就进入高度的兴奋状态。

猫的胆怯性情在猫出生后约一个月时就已形成，此时杏仁核正好发育成熟到能控制大脑中枢作出接近或避退的反应。猫生长一个月类似于人类婴儿生长 8 个月。卡根指出说,婴儿正好是在八九个月大时,开始害怕陌生人。在这个时候,如果妈妈离开房间,陌生人出现，婴儿就会啼哭。由此，卡根推测，胆怯孩子可能一生下来，去甲肾上腺素水平就较高，或者是激活杏仁核反应、导致兴奋阈值过低的大脑化学物质的水平太高。

另一项实验是挑选一些在童年时就表现得极胆怯的男女青年作对象,观察这些青年的反应。实验发现,这些人遇到压力时(如闻到某种刺鼻的气味），心跳过快持续的时间比性格外向的同龄人要长得多。这表明压力促使他们分泌出去甲肾上腺素，使杏仁核保持兴奋,并通过有关的神经中枢,刺激交感神经系统。卡根发现,胆怯孩子的交感神经系统反应较敏感，静止时，其血压也较高，瞳孔放得较大，尿液中的去甲肾上腺素含量也较高。

沉默无语也是孩子胆怯的一种表现。卡根研究小组对胆小和胆大孩子在幼儿园与不熟悉的孩子呆在一起或与调查员交谈时的表现进行了观察，发现胆怯的孩子说话较少。如有一个胆怯的小女孩,在其他孩子对她说话时,她一声不吭,一整天就是站在一边,看其他孩子玩耍。卡根推则，面对不熟悉的事物或威胁，胆怯性的寡

言少语是前脑、杏仁核及边缘系统间神经中枢活动的迹象，因为这些中枢控制着人们说话的能力，使人们在压力下“沉默不语”。

这些敏感的孩子较容易发生像惊慌性攻击等焦虑问题，发病时间可早至小学六年级或初中一年级。有一项研究以这两个年级的 754 名小孩为对象，发现他们中有 44 人至少有过一次惊慌不安的情况，或有一些焦虑症的初期症状。通常，引起这些孩子焦虑的事情都是青春期早期的某些常见问题，如第一次约会或一次会考等。不过，大部分孩子都能顺利地处理好这些事情，不致发展成为严重问题。但是，那些性格胆怯的青少年面对新环境就极度惊恐不安，表现出心悸、气短、窒息等症状，同时有一种大难临头的感觉。研究人员认为，仅凭这些症状并不能诊断这些孩子患了恐惧症，但揭示出他们随着年龄增长，罹患恐惧症的可能性较大。事实上，许多患恐惧症的成年人都说，他们的恐惧感就是在 10 多岁时开始的。

焦虑症的出现与青春期发育密切相关。尚未进入青春期的小女孩很少说自己有恐惧焦虑的经历，但进入青春期后，约有 8%的女孩说她们有过恐惧的体验。一旦有过第一次恐惧后，就较容易重复发作，进而发展成为恐惧症，在生活中出现退缩行为。

无忧无虑:乐观的气质

在本世纪 20 年代，我姨妈琼年纪轻轻，便孤身一人离开家乡堪萨斯城，冒险前往上海。在那个年头，这旅程对一个单身妇女来讲十分危险。到了上海这个国际商业和政治风诡云谲的中心后，她邂逅了一位殖民警察局的英籍侦探，随后两人结为夫妇。第二次世界大战爆发后，日本人占领了上海，我姨妈与姨父都被关进了战俘营。战俘营的悲惨生活在《太阳帝国》的小说和电影中早有描述。在熬过了 5 年的可怕岁月后，我姨妈和姨夫走出了战俘营，但已一贫

如洗，被遣送到加拿大不列颠哥伦比亚省。

我初次见到姨妈时，还是个孩子，她则已是一个老太太了，但仍然热情奔放。她的生活富有传奇色彩。后来，她中风了，半身不遂。经过漫长的坚持不懈的努力后，她终于又站了起来，能够一瘸一拐地走路了。至今，我仍记得有一次与姨妈外出散步时的情形。那时，她已 70 多岁了。她随意地走着走着，没几分钟，我突然听到姨妈无力的呼叫声。她跌倒在地上，挣扎了几下，但没能站起来。我赶紧跑过去，搀扶她起来。我扶起她时，她既没有怨天尤人，也没有长吁短叹，反而自我解嘲似地轻松说道："嘿，我还算幸运，又可以站起来了。"

有些人就像我姨妈一样，天生乐观豁达，而另一些人则天生忧郁悲观。气质的乐观与悲观似乎与左右前额叶各自的活动状况有关。左前额叶是控制情感大脑乐观情绪的。这个发现主要应归功于威斯康星大学的心理学家理查德·戴维森。他发现，左前额叶活动相对较强的人，其气质就乐观。他们像我姨妈一样，对人对事都其乐陶陶；遇到挫折，也能苦中作乐。而那些右前额叶活动相对较强的人，遇事消极忧愁，面对人生困难常愁眉不展，经常因不能摆脱烦恼而痛苦万分。

戴维森有一项实验就是将左前额叶活动最多的人与 15 名右前额叶活动最多的人进行比较。后者在人格测试中显示出负面的特征，属于伍迪·艾伦喜剧片中那种可笑的角色，即把最微不足道的小事看作是一场大灾难，由此自寻烦恼，忧心如焚。在他们眼中，人生就是荆棘载途，危机四伏。而前者看待人生则截然相反，他们喜欢社交，乐观，心情愉快，自信心强，有生活情趣。心理测试表明，他们较不易患抑郁症或发生其他情感障碍。

戴维森还发现，有过抑郁症病史的人与从未患过抑郁症的人相比，前者的左前额叶的活动量较小，而右前额叶的活动量较大。他发现新诊断出的抑郁症患者的前额叶活动情况亦有如此。由此，

戴维森推测，能够克服抑郁的人可能是学会了增加其左前额叶的活动量。不过，这一推测尚需实验证实。

戴维森指出，其研究对象的脑活动都属于走极端者，这部分人的比例仅为 30%左右，他们的大脑活动模式总是偏向于某一端。抑郁型与乐观型的人在许多方面有着强烈的反差。例如，在实验中让被试者看某些电影片段。有些片段十分有趣，逗人发笑，使人乐不可支,如大猩猩洗澡,小狗表演等;另一些片段则让人难受,如给护士看的外科手术教学片。那些右前额叶活动量较大的抑郁者看了喜剧片段，只是略觉有趣，而对外科手术教学片中血淋淋的场面,则觉得恐惧异常,厌恶万分。然而,性格乐观的人看了外科手术的教学片后，仅仅是稍皱眉头，看了喜剧片段，则开怀大笑。

由此看来，我们的消极或积极情感反应是先天就注定了的。像胆怯与胆大一样，人们悲观或乐观的倾向在人生的最初岁月就有所显露。与大脑的其他部分相同，前额叶在出生后最初几个月时仍处于发展中，在孩子长到 10 个月大时，才能测量到较可靠的前额叶活动情况。不过,戴维森发现,即使是幼小的婴儿,也可根据妈妈离开时他们是否啼哭来预测其前额叶活动情况。用这方法对数 10 名婴儿测试，结果证明这方法的准确性非常高。如妈妈一走开，婴儿就开始哭,其右前额叶活动肯定较多;反之,那些不哭的婴儿,左前额叶活动肯定较多。

尽管人们的基本气质是先天生就，或出生后不久就形成了，但这并不表明苦闷忧愁就注定要相伴终身。童年时的情感体验可对气质产生深远的影响，它既可以强化也可以削弱先天的气质倾向。在孩提时期，大脑的可塑性非常强，在此期间的情感体验会给以后的神经系统打下不可磨灭的烙印。在这个方面，卡根对胆怯孩子的研究大概提供了改变孩子负面气质的最有说服力的证据。

调教兴奋过度的杏仁核

卡根的研究令人鼓舞，其结果证明，并不是所有胆小的婴儿长大后都胆怯害羞，即气质并不是命中注定的。只要给予适当的教养，过度兴奋的杏仁核是可以被驯化的。孩子长大后胆小与否关键在于他们的情感教育和习得的情感反应模式。就胆小孩子而言，父母在一开始如何对待他们的气质问题是关键，这将决定他们能否学会克服自己胆小的天性。有些父母逐步训练孩子胆量，给孩子提供了一种矫治他们胆小气质的终身途径。

大约有 1/3 的孩子一生下来，其杏仁核就表现出过度兴奋的迹象，但到进幼儿园时，他们已不再像过去那样胆怯害羞了。研究人员观察研究了这些天性胆小的孩子在家情况，发现孩子是否会随着长大，增大胆量，改变一遇陌生情况就羞羞答答的性格，父母，尤其是母亲起着重要的作用。卡根研究小组发现，有些胆小孩子的母亲一见孩子惊慌不安，就赶紧将他们置于自己的卵翼之下；而另一些母亲则是帮助孩子学会怎样处理这些令他们惊恐不安的事情，以使孩子渐渐适应人生的曲折坎坷。保护型的做法剥夺了孩子学会克服胆怯心理的机会，从而强化了孩子的胆怯心理。适应型的做法似乎有助于孩子逐渐变得勇敢些。

通过对约 6 个月大的婴儿在家情况的观察，研究人员发现，那些保护型的母亲一见孩子不安或啼哭，就尽力安抚孩子，把孩子抱在怀里。结果，这些孩子在母亲怀里的时间比其他孩子更长，而且因情绪不安由妈妈抱在怀里的时间比平静时自己呆着的时间还多。

这两种类型的母亲处理孩子的另一个差异发生在孩子大约一岁的时候。在这时，如孩子做某种有危险的事情（如把不可食之物往嘴里送）时，保护型的母亲则较多迁就，婉转哄劝。与此相反，另

一类型的母亲则对这类事情加重语气，直接命令，坚决制止，要孩子服从。

母亲的严厉态度为什么反而减少了孩子的胆怯心理呢？卡根推测，当孩子爬向某个吸引他而他妈妈认为是危险的东西时，若母亲坚决制止,命令他‘不准过去”,他就会学到某些东西。这种情况使孩子突然被迫面对一个不太有把握的环境。在人生最初的岁月，孩子经过这类情况反复的锻炼，逐渐地学会了应付人生意外情况的挑战。对胆怯的孩子来讲，这正是他们需要掌握的东西，而循序渐进的过程正好使他们从中吸取到经验教训。当父母在孩子遇到意外情况感到有些不安，不是急忙把孩子抱在怀里，进行哄劝安抚，孩子就逐渐学会了自己处理这类意外情况。这类孩子在两岁再次去卡根实验室时，研究人员发现，即使陌生人对他们做怪相或实验员给他们量血压时，他们也不大哭。

由此,卡根认为“:如果母亲一见孩子遇到挫折或焦虑,就心急火燎，采取保护措施，那结果只能是事与愿违，增强了孩子的不安定感。”换句话说，母亲的保护措施剥夺了胆小孩子学习在面临陌生事物时使自己保持冷静、抑制害怕的机会，使得他们愈加胆怯。就神经系统而言，保护型措施会使前额叶中枢失去学会改变对害怕的自然反射的机会。相反，通过再三再四的重复，进一步强化了胆怯心理。

卡根还指出：“那些在幼儿园已不像过去那样胆怯的孩子，他们的父母似乎都向他们施加了点轻微的压力，以促使他们性格更外向些。由于生理的基础，他们气质的改变要比其他情感反应模式改变更困难些，但人的个性决不是铁打铜铸、完全不能改变的。”

整个童年时期，经验都在不断地重塑孩子主要的神经通路，随着年龄的增长，有些天性胆怯孩子的胆量渐渐增大了。若原先胆怯的孩子有了较强的社会能力，即表明他们已较能克服其胆怯的天性。这些能力包括能否与其他孩子合作相处、是否有移情心、能否

与他人同苦同乐、能否为他人着想、能否发展起较亲密的友谊。有些孩子在 4 岁被归为胆怯型,但到 10 岁时却已不再是胆怯的孩子了。上述这些社会能力便是他们的共同特点。

反之，有些胆怯型的孩子 6 年过去了，胆怯的气质依然如故。这些孩子的共同情感特征是爱哭、稍有压力就一筹莫展、脾气差、肝火旺、胆小怕事、一遇挫折就生气发怒、不能克制立刻自我满足的冲动、对批评过于敏感和不信任人。他们即使能冲破自身的胆怯，与其他孩子建立关系，但自身的情感缺陷也使他们很难与人深交。

相比之下,有些孩子虽然胆怯,却能较顺利地与其他孩子建立关系，其原因在于这些孩子情感能力较强，能自己克服胆怯心理。由于这些孩子社交较老练，他们就有了更多不断与其他孩子打交道的机会。即使他们在开始时对新伙伴说话迟迟疑疑，但一旦迈出了第一步,便能大展身手,显示其迷人魅力。随着年龄的增长,社交不断成功的经验自然使这些胆怯型孩子对自己越来越有信心了。

孩子的胆量能逐渐增大的事实十分令人鼓舞，因为这表明即使是先天的情感倾向也能改变。一个天性胆怯的孩子也可以通过学习，变得能较从容镇定地面对陌生环境，性格也变得较为外向。胆怯及其他气质或许有其先天的因素，但这并不等于我们就无能为力，即使是遗传基因所致，也有改进的余地。正如行为基因学家所说，基因并不是决定行为的唯一因素，我们生活的环境，尤其是我们成长过程中的经历和学习左右着气质表现的基本形式。情感能力不是注定不变的，只要学习得法，情感能力就能增强，其根本原因就在于人类的大脑也是在后天学习中不断发育成熟的。

童年：情感学习的黄金时期

人类在出生时，大脑并没有完全定型。在人的一生中，大脑都

在不断地发展完善，当然，童年时期是大脑发育最快的时期。孩子出生时,其神经细胞比成年后应用的要多,通过“修枝剪叶”般的加工，大脑实际上去除了一些较少使用的神经连结，同时，在那些使用最多的突触上形成了更强的连结。由于剪除了多余的通路，去除了“累赘”,使得大脑的信息传递更加清楚明晰。这个剪除过程持久而迅速，新的突触连结有时只需几小时或几天就完成了。人生的经历，尤其是童年时代的经历逐渐将大脑雕刻定型。

诺贝尔奖获得者、神经学家索尔斯坦·威舍尔（Thorsten Wiesel）和戴维·哈贝尔（David Hubel）精辟地论述了经验对大脑发育的影响。他们以猫和猴子作实验对象，发现这两种动物在出生后最初几个月里，即开始把眼睛看到的外界信号传递到视觉皮质区，进而再处理这些信号。这几个月是这部分突触发育的关键时期。如果在此期间,蒙住动物一只眼,那么,那只眼到视觉皮质之间的突触数量减少了，而另一只眼因在使用，相同部位的突触出现了增加。如果在这个关键时期结束后，再打开被蒙住的那只眼，动物的那只眼也是睁眼瞎。尽管它看起来完好无损，但因皮质区的突触太少而无法处理视觉信号。

人类也有一个相应的视觉发育的关键时期，该时期为出生至6岁这段时间。在此期间，正常用眼促进了从眼睛到视觉皮质间越来越复杂的视神经通路的形成。如果将儿童的眼睛蒙住哪怕是几周，也会给眼的视力造成一定的损害。如果将儿童的眼睛蒙住几个月，即使后来摘去遮带，曾被遮住的眼睛视物也是模糊不清的。

“富”鼠和“穷”鼠的研究也有力地证明了经验对大脑发育的影响。“富”鼠住在宽敞的笼子里,笼里有梯子、踏车等老鼠的娱乐设施,而“穷”鼠住在狭小的笼子里,里面空无一物。数月后,“富”鼠的新皮质发育出连接神经细胞的更复杂的神经通路网络，与此相反，“穷”鼠的神经通路则显得稀稀疏疏。两组老鼠的差距非常显著，“富”鼠的大脑比“穷”鼠更重，做迷宫游戏也比“穷”鼠更聪明。用猴

子来做这种“穷富”实验,结果也一样。由此,可推测人类大概也不例外。

心理治疗，即系统的情感再学习，也是经验改变情感模式和重塑大脑思维的明证。在这方面，对强迫性神经症患者的治疗研究提供了最有力的证据。较常见的强迫症症状之一就是强迫性洗手，有的患者一天甚至要洗几百次手，直洗得皮肤开裂。正电子发射层析扫描(PET)研究显示，强迫性神经症患者前额叶的活动量超过正常人。

在接受研究的患者中,有一半人接受了标准的药物治疗,所用药物为百忧解；另一半人接受行为治疗。后者在接受行为治疗期间，系统地接触导致产生强迫念头或强迫行为的物体，而不得有实际行动。如让有强迫洗手行为的患者站在水槽前，但不得洗手。由此，他们学会了对那些刺激他们的恐怖想法（如不洗手就会生病死亡等)进行质疑。经过几个月的治疗,他们的强迫行为逐渐消失,与药物治疗的结果并无差别。

更值得注意的是，正电子发射层析扫描还发现，经行为治疗后，患者情感中枢尾状核(caudate nucleus)的活动量有很大的下降，与用百忧解治愈的患者的情况相同。这表明，通过经验来改变大脑功能和减轻症状，与用药物治疗一样，都是卓有成效的。

行为治疗的契机

在所有动物中，人类大脑发育至完全成熟所需的时间最长。在童年时期，大脑各部分发育的速度不等，而青春期则是对大脑各部分进行彻底‘修剪’的时期。在大脑的发展中,调节情感活动的几个部分发育最慢。在童年初期，感觉中枢发育成熟，边缘系统则要到青春期才发育成熟，而负责情感自我控制、理解及技巧反应的额叶则要到16～18岁青春期后期才发育成熟。

在童年及青春期间不断重复的情感控制习惯有助于额叶成熟定型。由此，童年成了塑造人生情感倾向的重要时机，童年养成的习惯将编织起神经结构的基本网络，不致在以后轻易改变。这就是说，突触长期不断地嵌入前额叶，即意味着童年的经验会形成情感大脑正常通路中永恒的神经连结。在前面我们已看到，孩子童年的重要经验包括孩子的需求是否能得到父母的帮助、父母对孩子需求的反应怎样、孩子是否有学习处理自己痛苦情绪和控制冲动的机会并得到有关指导、以及移情的演练等。反过来，忽略、虐待、冷漠或者粗暴管教子女等同样会在孩子的情感通路上留下深刻的痕迹。

情感学习的重要内容之一就是学会在心烦意乱时平息自己的情绪。其实，这个学习在婴儿时就已开始，并贯穿了整个童年时代。就婴儿来讲，主要是从自己的照料者那里学会平息自己的情绪。比如妈妈听到孩子啼哭，就会把他抱起来，摇摇拍拍，直到他平静下来为止。有观点认为，这种生物性的调节有助于孩子学习照此进行情绪的自我调整。在 10～18 个月这个关键时期，前额叶皮质与边缘系统之间的神经连接正迅速形成，使其成为沮丧情绪的开启或关闭系统。婴儿有了无数次平息情绪的经验，学会了怎样自我安抚，逐渐在控制痛苦情绪的通路中形成了更强的神经连结，这样，每当遇到不安时，便能较好地安慰自己。

当然，掌握自我安慰的技巧非一日之功，需要经过多年的磨练，而且大脑不断地发育成熟，也给儿童提供了更精巧的情感调控基础。同时，也应当记住，额叶对调节边缘系统的冲动十分重要，直到儿童进入青春期后，才发育成熟。另一个主要的神经通路集中在迷走神经。迷走神经既能调节心率变化及人体其他器官的运动，同时又可通过肾上腺给杏仁核发出信息，促使它分泌儿茶酚胺，以作出战斗或逃避的反应。迷走神经发育定型贯穿于整个童年时代。华盛顿大学一个育儿效果评估小组的研究发现，父母擅长情感教育，

其子女的迷走神经功能就发育得比较完善。

主持上述研究项目的心理学家约翰·戈特曼指出："父母可通过对子女进行情感教育，来调节他们迷走神经的感受阈值"，即调节其迷走神经被激活的阈值。培养子女情感的方法"不是对他们批评指责，而是多与他们讨论其情绪感受，理解他们的感情，帮助他们解决情感困惑，指导他们在情绪不佳时作出正确选择，而不是一味地打架斗殴或退缩自卫"。父母对子女的情感教育得当，他们就能较好地控制其神经的活动，就不会出现杏仁核的过激反应，其行为也较得体。

通常认为情感智商的主要技巧均有其关键的发展阶段，且要在童年时期持续发展好几年，这种看法不无道理。每个阶段都代表着一个帮助孩子养成良好情感习惯的机会，一旦错失良机，以后矫治起来就倍加困难。神经系统主要在人的童年时期发育定型和完善，正是这一特点使得早年留下的情感痛苦和创伤在成年之后，仍要产生消极影响，出现偏常的行为，这也是心理治疗常常需要花费很长时间才能见到成效的原因所在。这也是甚至经过心理治疗后，新的观点和重新习得的反应模式已占上风时，原有的反应模式仍不能彻底清除干净的原因。

当然，大脑在人的一生中都是可塑的，只不过变化没有童年那样明显。实际上，任何学习都是大脑的改变和神经连结的强化。强迫性神经症患者经治疗后的大脑改变就已表明，情感习惯在人的一生中也是可以改变和培养的，甚至连神经系统都可以重塑。不过,培养情感习惯,重在童年、贵在坚持。创伤应激异常综合征会引起大脑变化，同样，情感体验不断重复或强化，也会引起大脑的变化。

父母对子女的情感习惯影响最大。但是，父母灌输给子女的情感教育却是千差万别的。有的父母充分意识到婴儿的情感需求并尽力满足，而且也时常进行移情教育；但另一些父母则只顾自己，

对子女的情感痛苦视而不见，对子女的管教非骂即打，全凭自己的情绪好坏。从某种意义上讲，心理治疗就是针对早年的情感教育扭曲或忽略,亡羊补牢。与其这样,我们倒不如防患于未然,在一开始时就给孩子正确的情感教育与指导，培育他们基本的情感技巧。

第 五 部 分

情　　感　　教 育

第十五章

情感文盲的代价

起因本是小事一桩，但渐渐升级。纽约布鲁克林区托马斯·杰弗逊高级中学的高年级学生伊恩·穆尔和低年级学生蒂龙·辛克勒与原是好伙伴的卡里·森普特闹翻了。其后，两个大孩子不断找卡里的麻烦和威胁他，终于酿成悲剧。

卡里因害怕伊恩和蒂龙会来揍自己，一天早上带了一支38手枪到学校去，在离学校门卫不到5米的过道上近距离开枪杀死了伊恩和蒂龙。

这一悲剧再一次给我们敲响了警钟，必须立刻对儿童进行情感控制的教育，教会他们怎样和平地处理分歧，甚至是最简单的与人相处之道。教师们历来关注的仅仅是学生的数学或阅读成绩是否落后了，现在该认识到还有另一种更加严重的缺陷：情感文盲。为提高学业水平，长期以来教育界殚精竭虑，但对这一新的、令人头疼的缺陷，标准的课程体系至今尚未顾及。布鲁克林区的一位教师指出，学校教育的现状仍然是“我们对学生读写能力的关注远胜于对他们下周是否还活着的操心”。

类似于枪杀伊恩和蒂龙的暴力案件在美国的学校几乎已司空见惯，显示了情感教育缺陷的严重后果。而且这不仅仅是孤立的事件，青少年心理骚动与儿童问题的恶化从下面的统计数字可见一斑：

以1990年与之前的20年比较，美国的少年暴力犯罪达最高

峰，少年强奸案翻了一番，少年谋杀案增长了 3 倍（主要是枪杀案),少年自杀率与 14 岁以内儿童杀人案受害者增长了两倍。怀孕少女不但人数增长，而且年龄下降。至 1993 年，10～14 岁少女怀孕率连续 5 年持续上升，人称‘娃娃生娃娃”。少女非自愿妊娠以及迫于同龄群体压力而发生性交的比率同样在稳步上升。少年性传播疾病感染率比前 30 年增长了两倍。

这些数字已让人如坐针毡，如再看看美国非洲裔移民青少年，特别是贫民区内的情况，那就更让人触目惊心，所有的数字都更高，有些是两倍，有些是 3 倍甚至更高。截至 1990 年，美国白人青少年吸食海洛因及可卡因的比例 20 年来增长了两倍，而在非洲裔青少年中则增长了 12 倍之多。

少年生活能力下降的常见原因是心理疾患。程度或轻或重的抑郁综合征影响了美国 2/3 的青少年。对少女而言，在青春发育期抑郁发生率翻了一番，而少女饮食失调发生率则呈直线上升趋势。

总而言之，如果不作根本改变，以长远的眼光看，照此下去，我们今天的儿童将来极少有人能拥有美满的婚姻、稳定而富于成果的生活，而且将一代不如一代。前面第九章已提到过，美国 70 年代与 80 年代的离婚率在 50%左右，而进入 90 年代后，新婚夫妇预计将有 2/3 以离婚告终。

情 绪 不 适

这些统计数字正像煤矿隧道中的金丝雀，以其死亡警告矿工：氧气耗尽了！在这些让人惶恐不安的数字之外，我们还可以从很多尚未酿成大灾难的日常生活琐事上看出当代儿童的困境。最具预警性的研究来自美国一项全国性的调查，揭示出儿童的情感智商水平正急剧下降。以美国现今 7 至 16 岁儿童的情绪状况与 70 年代中期、80 年代末期相比，据教师和家长评估，普遍存在着不断加

剧的恶化。这并非是某一方面的问题特别突出，而是所有的指标都悄悄地指向恶化的方向。下面若干方面尤为严重：

- 退缩或社会交往方面问题　宁愿独处而不愿与人交往，有事宁藏心底而不愿坦露，缺乏活力，心情不愉快，过分依赖。
- 焦虑与抑郁　感到孤独,怕这怕那,顾虑重重,追求尽善尽美,感觉不被人爱,紧张、悲哀、沮丧。
- 专注困难与思维障碍　难以集中注意力，不能静坐，常作白日梦,想入非非,行为莽撞,过度紧张以致不能专注思考,学业不良，不能摆脱消极想法。
- 违纪与攻击行为　混迹于不良青少年中,说谎、欺骗,爱争论，对他人心怀恶意，常想引人注目，毁坏他人财物，不服从师长,桀骜不驯,喜怒无常,废话太多,恶作剧不断,脾气坏。

上述问题若单独出现不足为奇，完全不必大惊小怪，但结合起来以综合征的面貌出现，则揭示出一种毒素正渗透进当代儿童生活之中，严重侵蚀儿童的情感智商的发展，只留下缺陷和无能。这样的情绪不适似乎是当代儿童的普遍现象。美国一贯担心自己的问题比别国严重得多，但研究显示，全世界跟美国一样甚或更糟的国家比比皆是。80 年代，挪威和德国的教师和家长们评定自己国家儿童的问题状况与美国 1976 年的情况处于同等水平；澳大利亚、法国及泰国的情况则比当前的美国还要糟糕。然而，相对于许多发达国家，似乎有更大的驱动力使美国儿童的情感智商迅速衰落。

不论是穷人富人，也无论种族、肤色还是经济地位，所有的孩子都难逃此厄运。虽然穷人的孩子在情感智商各项指标上的得分最低，低于中产阶级与富人子弟，但整个恶化的速度大家都差不多，都无一例外地持续下落。与此趋势一致，接受过心理辅导的儿

童人数上升了 3 倍。但这也是好现象，说明心理辅导更深入社会生活。可是,有严重情绪障碍、应当接受心理辅导却未能获得(这又是坏兆头）的儿童人数却翻了一番，从 1976 年的大约 9%上升到 1989 年的 18%。

康奈尔大学著名发展心理学家尤里·布龙芬布雷纳（Urie Bronfenbrenner）曾作过儿童健康的国际比较研究,指出:“缺少良好的支持系统，外在的巨大压力也可使原本稳固的家庭分崩离析。家庭日常生活中的哄闹、不稳定、不协调在我们社会生活的各个方面蔓延开来，即使受过良好教育、经济富足的人也不能幸免。真正危险的是下一代人，他们将成长于这样一个离婚、贫穷和失业肆虐的社会，而男性将受到更大影响。美国儿童和美国家庭一如既往地急需关注……我们的社会已经造成了成千上万的儿童能力缺失与道德品质沦丧。”

这不仅仅是美国的问题，同时也是全球的普遍现象。世界各国竞相降低劳动力成本，由此产生的经济压力转嫁到每个家庭。今天有更多的穷困家庭，父母双方不得不延长工作时间，只好让孩子放任自流或与电视为伴；有更多的儿童成长于贫穷之中；有更多的单亲家庭出现；有更多的婴儿和学步儿童置于条件恶劣的全托中心而得不到父母的照料。所有这些都说明，无论父母用心如何良苦，情感智商赖以发展的基础——那些亲子间反反复复的、微细的、滋养情感的交流和交互作用正遭到社会现实的腐蚀。

如果家庭再不能发挥有效的功能作用，再不能给我们的孩子奠定坚实的人生基础，人类将何以生存？仔细察看问题的发生机制，我们就会明白，所有这些严重障碍都源于情感智商及社交能力的缺陷，因而我们应当更多地思考怎样采取目标完善的矫治计划或干预措施以防止儿童越轨。

驯服攻击性

记得我读小学一年级时，有个四年级学生吉米，令人头疼。他总是小偷小摸，同学的午餐费或自行车常是他的目标；说着说着举手就给你一拳，有事没事都想打架欺负人，十足的流氓小霸王相。我们全都怕他、讨厌他，躲得远远的，没有一个人愿意跟他玩。他走到哪里，哪里就空无一人，好像有一个隐形保镖在给他清道似的。

像吉米这样的孩子毫无疑义是有问题的。但一般人显然还未充分认识到，童年期如此明目张胆的攻击行为实际上是情绪障碍及其他问题显露的迹象。吉米刚满 16 岁就因暴力而蹲监狱去了。

很多研究都发现，像吉米这样的童年攻击行为给今后整个一生都将造成影响。这类攻击性儿童的家庭生活，其典型的模式往往是父母忽略子女，或是让孩子摸不着头脑的严刑重罚——棍棒打出来的孩子多少有些偏执或好斗。

并不是所有怒火中烧的儿童都是恃强凌弱的小霸王，恰恰相反，有一些却是退缩性的社交上的遭排斥者。他们对被嘲弄、对自认为遭到的轻蔑、不公平往往反应过敏或过分。这类孩子的共同特征就在于都具有一种认知上的错误，即误把一些并非有意或实际上并不存在的轻视想象为对自己心怀敌意。因而他们常常错把一些中性行为当做威胁信号，一次无意冲撞可能被视为奇耻大辱，于是定要报仇雪恨。自然，这也使得其他孩子躲避他们，进一步疏远、孤立他们。这类被孤立和心怀怨恨的儿童对不公平或不公正待遇极为敏感。他们总把自己视为受害者，心中记下了一长串事例来向自己证明这点，比如某天为某事遭老师责怪，而其实自己完全是无辜的，等等。他们的另一个特征是，一旦被激起怒火，他们所能想到的唯一反应就是——以牙还牙！

这类认知偏差是如何发挥作用的可通过实验证。实验中让

一个小霸王和一个温和的孩子配对看录象，内容是男孩甲被男孩乙撞了一下，手里的书掉在了地上，旁边的孩子笑了起来，甲气愤不已，要想揍笑的孩子。看完之后讨论，小霸王坚持认为男孩甲打架有理。更有意思的是，让他们评估谁更具攻击性，小霸王强调撞到人的男孩乙更好斗，而且男孩甲的愤怒是天经地义的。

这种骤下判断证实了那些极具攻击性的人确实存在深刻的认知偏差，他们的行动纯粹出自假定的敌意与威胁，几乎完全不管实际情况如何。一旦他们认定是威胁便立刻还击。例如，一个攻击性强的男孩与另一个孩子下跳棋，后者多跳了一步，前者马上断定这是‘欺骗”,根本不想一想这或许是无意走错的。他的假定总是别人都居心险恶，其反应也几乎是自动地充满敌意。与这种类似膝跳反射的自动敌意认知密切交织的，即是同样自动化的攻击性。这种攻击性强的孩子不会和颜悦色地告诉对方‘你错了,多跳了一步”,而是跳起来谴责、谩骂,甚至大打出手。儿童的这类行为反应越多,他们的攻击性越变得自动化，最终把行为反应模式中的礼貌、开玩笑等全都赶到爪哇国去了，只剩下了——攻击！

这类儿童在情感上其实很脆弱，他们的不良情绪阈值很低，更容易被更多的琐事搅得烦恼怨恨。他们一旦被激起不安，思维就一团糟，明明出自好心的事被他们看作来者不善，马上就诉诸自己那过度习得的习惯：出击！

这种把他人都视为居心叵测的认知偏差很早就已出现了。大多数儿童，特别是男孩，在幼儿园或小学低年级时，常常任性胡闹，而那些攻击性强的儿童到两三年级时还没能学到一点点自控。当一般的儿童开始学会谈判协商或妥协让步以处理操场上的分歧争端时，小霸王们却越来越依赖于武力和恐吓。对此他们要付出社会交往上的代价：在操场上遭遇了小霸王之后不过两三个小时，所有的儿童都会说我们不喜欢他。

从学前班一直到少年的追踪研究发现，那些在小学一年级就

表现出与其他儿童相处不好，不听从父母，违抗老师等情绪反复、行为混乱的孩子，其中近一半到青春期时可能越轨违纪。毋庸置疑，并非所有的具有较强攻击性的儿童今后一生中都注定会落入暴力和犯罪的轨迹，但这类儿童确实属于最终走上暴力犯罪的高危群体。

犯罪倾向在这类儿童身上如此早就显现出来，确实令人吃惊。在某项研究中，评定蒙特利尔幼儿园儿童的敌意和惹事生非等级，发现那些得分最高的 5 岁孩子已显示出相当多的在 5 至 8 年后刚进入青春期时违纪越轨的早期迹象。他们承认无缘无故殴打他人、行窃商店、打架中动刀子、打破车窗、偷汽车零件、酗酒滋事等都发生在他们年满 14 岁之前，而且发生率是其他儿童的 3 倍。

最终走上暴力和犯罪道路的儿童早在小学一二年级时就显示出先兆：侵犯性与难于管教。他们往往从学龄期一开始，就因冲动行为而导致学业不良，被看作“笨蛋”，他们自己也这样认为，结果被编入特殊教育班——虽然特教班儿童多动症、学习障碍的比例确实较高，但绝非其中每一个儿童都是如此。若儿童在家耳濡目染先已学会了“强制胁迫”，即恃强凌弱，入学之后常被老师打入另册，因为老师不得不花大量时间来让他们遵守校规校纪。这类儿童的违纪违规也意味着他们浪费了本该用以学习的时间，学业拉下来是再自然不过的事，到三年级左右他们即已明显地落后于同班同学。尽管走上违纪越轨道路的男孩智商得分大多低于同龄儿童但更能直接揭示因果关系的还是他们的冲动性：10 岁儿童的冲动性对预示他们今后越轨的准确性比他们的智商分数要高两倍。

到四五年级，这类孩子一般已经成了小霸王，或“刺头”，多被同伴们排斥，很难交上朋友，学业也一蹋糊涂。孤家寡人、遭人拒斥的他们不免呼朋引类，聚为同党。四至九年级他们往往结成团伙违法乱纪：旷课逃学、酗酒、吸毒这类行为发生率一下子增长了4 倍

以七八年级为发生高峰期。到中学阶段又会有一批羡慕这种无法无天生活方式的“迟来者”加入团伙，这批新来者多是家庭放任不管，小学时期就成天浪荡街头者。到高中阶段，这些不良团伙成员或是辍学,或是违法犯罪,干起商店行窃、偷盗、兜售毒品之类的勾当。

男孩和女孩如何走上这条道路存在着明显的差异。一项对四年级‘坏女孩’进行的研究发现,她们倒不是不受同学欢迎,问题主要是跟老师对着干及破坏纪律。到中学毕业之前，她们之中有40%怀孕生孩子，是同校女孩子平均怀孕率的3倍。也即女孩的反社会性不是表现在暴力上，而是表现在过早怀孕上。

当然，导致暴力和犯罪的因素不会是单一的，还有许多把孩子推上此路的高危因素：如生长于犯罪高发的街区，有更多的暴力和犯罪诱因；出生于贫困家庭，承受着各种巨大的生活压力等。但不能就此下结论，存在这些因素就难逃厄运。若所有的因素相对平衡，最终是否陷于暴力、沦为罪犯则在更大程度上取决于攻击性儿童的心理因素。心理学家杰拉尔德·帕特森（Gerald Patterson）密切注视、跟踪研究了数百个男孩直到成年初期,他指出“:一个5岁儿童的反社会行为很有可能预示着他以后的少年犯罪。”

流氓小霸王矫治学校

攻击性儿童的心理倾向性可说是他们一生屡遭麻烦的根本原因。研究发现，暴力犯罪的少年犯与攻击性高的学生有一种共同的心理定势：当他们与某人关系不睦时，他们立刻以对抗性的态度看待对方，遽然断定对方有敌意，而不会再客观地多了解一点情况或换一种更心平气和的方式来解决分歧。同时，有关武力解决——最典型的就是打架——的消极后果却是他们从不考虑的。他们总在心里为自己的攻击倾向作合理化辩护：“气愤之极揍人，理所当

然”;打架时退缩,每个人都会叫你胆小鬼”;那人不过就挨顿痛打罢了,不会有什么大不了的”。

若干实验方案在帮助攻击性儿童控制自己的反社会倾向，避免造成严重后果方面已取得可喜的成功，证明及时帮助可改变他们的态度,中止他们向越轨违纪的方向演变。杜克大学的一项实验是给动辄发怒、惹事生非的小学生进行培训,一周两次,每次 40 分钟,6 至 12 周为一期,以期教会这些男孩辨识、解读社交信息(比如学会认识原先他们误认为是不怀好意的表示),教他们学习以普通儿童的眼光看待事物,感受他人对自己的看法,搞清楚他们的情绪反应与其他儿童的反应有何两样。通过将他们置于具体场景(如可能使他们发脾气的挑衅嘲弄等情况下),来直接指导他们学习控制愤怒。控制愤怒的关键技巧就是监控自己的感受。实验者教这些孩子学习察觉自己生气时机体的反应（如感到血液涌上脸部或肌肉紧张),学会把这些感受当做应当中止的信号并冷静考虑下一步该怎么作，而不是像过去一样率性出手。

该训练方案的设计者之一、杜克大学心理学家约翰·洛克曼（John Lochman）告诉我:“我们让这些孩子讨论他们最近遇到的情况,比如说在走廊上被撞了一下,而他认为对方是有意的,然后让孩子们说出在这种情况下该怎么处理。一个男孩说，要瞪着对方,告诉他不能再来第二次,然后走开去。这让他既能有所控制,又保持了自尊,而没有引发打架。”

这样的训练很有吸引力，许多攻击性强的孩子对自己动辄发脾气也颇为烦恼,因而很乐意学习如何控制发火。不过,盛怒之下,要做到像走开去或从 1 到 10 数数以避免冲动反应是很难的。

于是多让他们进行角色扮演的实践，比如上了一辆公共汽车,遭到车上儿童的故意奚落，这时他们可以尝试以友好的方式作反应，这既能保证维持自己的尊严，却又不至于混战一场或面子丢尽，逃之夭夭。3 年后这些男孩与未曾培训过的攻击性孩子比较,

明显得益于控制愤怒的训练。全部受完该实验方案培训的男孩，到青春期跟不上班级，学业垮掉的更少，对自己更有信心，有更积极的自我感受,酗酒、吸毒的也更少。接受培训的时间越长,到少年期他们的侵犯性越小。

预 防 抑 郁

16 岁的达娜，一贯跟人相处不错，可现在她却不能跟女孩子们融洽交往，更糟的是她无法与男友保持关系，哪怕是与他们发生过性关系。郁闷乖僻、没精打采,达娜现在对什么都没兴趣,食欲全无，没什么事能激起一点点欢乐，只觉得眼前毫无希望，孤立无助，无法摆脱自己的这种情绪状态，总想到自杀。

最近与男友关系破裂更使她深陷抑郁。她说她不知道怎样与一个男孩子外出而不和他立刻性交，虽然她自己其实很不喜欢这种性关系；而且明明不喜欢这样的关系，却不知道该怎样结束。原本只是想和他们进一步相互了解，结果却总是上床。最近转学来到一所新学校，她感到腼腆羞怯又焦虑烦恼，不知道怎样和这里的女孩子交朋友。比如,她只等别人来和她讲话,从不主动与人交谈。她感到无法让他人了解自己，甚至到了跟人打招呼说过“你好”之后就不知该怎么办了的程度。

达娜参加了哥伦比亚大学举办的抑郁少年治疗实验班。治疗方案帮助她学习怎样更好地处理人际关系：怎样发展友谊，更自信地与其他少年相处；男女交往，坚持必要的界限；怎样维持亲密关系，如何表达自己的感情等。实际上这是对她进行最最基本的情感技能补课，但确实见了成效，达娜从抑郁中走了出来。

年轻人常常因人际关系问题诱发抑郁，比如儿童与父母、与同龄群体的关系都会遇到困难。抑郁儿童或抑郁少年大多不能或不愿说出他们的悲哀。他们似乎不能准确地了解和描述自己的感受

究竟是什么,代之以郁闷、动辄发火、不耐烦、怪僻任性、愤怒,尤其是对待父母更是如此。由此一来，父母就更难于提供这些儿童实际上最为需要的情感支持与指导，最终陷于恶性循环：亲子关系充满不断的争吵，彼此日益疏远。

以一种新的观点来审视抑郁的原因，可以发现年轻人在情感智商上存在着两方面的关键缺陷：人际关系技能拙劣与面对挫折悲观绝望。抑郁倾向确实与遗传因素相关，但更主要是来自于悲观绝望的思维习惯，这是后天养成的和可以改变的。有此思维习惯的儿童面对生活中小小的失败——得了一个坏分数、与父母争吵、遭人拒绝等——都只从消极方面考虑，也就变得沮丧。有证据显示，不论其原因如何，抑郁倾向在今天的青年中正更广泛地散布开来。

忧郁的年代

20 世纪是一个“焦虑”的世纪,就要进入的下一世纪则可能是“忧郁”的时代。各国的研究资料显示，抑郁似乎已成了现代流行病，随着现代生活方式的传播而扩散到世界各地。自本世纪初以来，抑郁一代甚于一代，现在孩子们的生存环境比父母辈存在着更多的导致抑郁袭来的高危因素——这不仅仅是悲哀，而且是贯穿整个人生的阴郁愁惨、忧心忡忡、自卑自怜、萎靡沮丧,乃至把人压垮的绝望。抑郁症发病年龄一代比一代早，儿童抑郁症原先根本没听说过，至少是尚未发现，现在也成了现代社会的标志之一。

随着年龄的增长,抑郁发病率越来越高,但年轻人的发病率最高。1955 年以后出生的一代人，一生中罹患抑郁症的机率是其祖父辈的 3 倍或更高，许多国家的情况都差不多。1905 年以前出生的美国人，整个一生中严重抑郁症的发病率是 1%,而 1955 年后出生的一代人,到 24 岁时已有 6%患上抑郁症。出生于 1945 年至 1954 年的美国人，到 34 岁前罹患严重抑郁的机率是那些出生于

1905 年至 1914 年的一代人的 10 倍。而且，每一代就个人而言，第一次抑郁发作的时间也大大提前。

对波多黎各、加拿大、意大利、德国、法国、黎巴嫩、新西兰等国和中国台湾省共 39 000 多人的调查发现，这是一个世界性的共同趋势。在贝鲁特，抑郁症的发生与政治局势密切相关，内战期间呈直线上升。1914 年以前出生的德国人，到 35 岁时抑郁发病率为 4%，而生于 1944 年之前 10 年间的一代人，到 35 岁时的发病率为 14%。就全世界来看，在政治动荡年代长大成人的一代，其抑郁患病率更高，虽然抑郁发病率增高总趋势与任何具体政治事件无关。儿童时期初患抑郁的年龄也越来越低，这也是世界趋势。原因何在？就此我请教了几位专家，得到几种理论解释。

全美心理卫生协会理事弗雷德里克·古德温（Frederick Goodwin）博士推测其原因可能是："核心家庭遭遇了极大的侵蚀——离婚率翻番，父母与孩子相处的时间急剧下降，迁居搬家次数大大增加，亲属之间不再保持联系。丧失了这些自我认同的稳定支持系统必然意味着抑郁的更大易感性。"

匹兹堡大学医学院精神病学主席戴维·库普弗（David Kupfer）指出了另一个趋势："二战后工业化扩展以来，从某种意义上我们已无家可归。越来越多的家庭和越来越多的父母对成长中的子女的需要漠不关心、视而不见。这并不是引发抑郁的直接原因，但确实增加了易感性。早期的紧张压力会影响神经系统的发育，这将导致多年后一旦置身于沉重压力之下，就会发生抑郁。"

宾夕法尼亚大学心理学家马丁·塞利格曼认为："近 30 或 40 年来，个人主义盛行，宗教信仰普遍淡漠，社区与家庭的支持迅速减弱，这就意味着能给我们提供帮助以抵御挫折和失败的支持系统的丧失。因此，人们可能把一时一事的失败视为一蹶不振，认为困难从此不可战胜，任其阴影无限膨大直至笼罩一生，演变成经年累月的无助感和绝望感。但若是视野更开阔一些，凭借信仰，人们

就会意识到，即使眼前失业了，也只不过是暂时的坎坷。”

不论原因如何，年轻人的抑郁已是我们社会的热点问题。关于美国儿童和青少年罹患抑郁症的年发病实际数据，不同资料差距极大。某些流行病学研究采用严格的标准（采用正式的抑郁诊断标准），发现 10 到 13 岁的男孩和女孩患严重抑郁，病程一年以上的，高达 8%～9%，但另一些研究却发现只有此数据的一半。还有的更低，只有 2%左右。有的资料揭示，女孩到青春期发病率几乎翻番，14 岁到 16 岁患过一次抑郁症的达到 16%，而男孩没有发现这种变化。

抑郁的历程

抑郁症重在预防，治疗其次，尤其是儿童更要强调防患于未然，这是最新研究给我们敲响的警钟：儿童期轻微的抑郁很可能是日后一生中严重抑郁的前兆。过去以为，童年期的抑郁不会造成长期影响，儿童长大后就自然摆脱了抑郁，现在这种掉以轻心的观念受到了激烈挑战。当然，每个儿童都会不时感到悲哀，也会时有失望、失败和伤痛感，这种体验伴随着我们从童年、青春期走向成年。我们强调要预防的并非是这些人生难以避免，甚至是必要的忧伤，而是指发生在儿童身上的恶性循环性的，最终使儿童坠入绝望无奈、激惹易怒、萎靡退缩的沮丧抑郁。

匹兹堡西方精神病学研究所临床心理学家玛丽亚·科瓦克斯（Maria Kovacs）长期积累的资料说明，在那些因严重抑郁而送去治疗的儿童中，至少有 3/4 后来又发生了重度抑郁症。科瓦克斯研究抑郁症儿童，从 8 岁起，以后每隔几年评估一次他们的病情，直到 24 岁。

严重抑郁的儿童其病情持续时间平均达 11 个月，其中有 1/6 则长达 18 个月。中度抑郁的儿童有的早到 5 岁就发病的，虽不至

于造成生活能力的完全丧失,但持续的时间要长得多,平均大约为4年。科瓦克斯还发现，轻度抑郁的儿童更有可能发展成为重度抑郁，即双相抑郁症。一旦罹患双相抑郁症，就很有可能一生中反复发作。曾患抑郁症的儿童进入青春期或成年早期，抑郁发作，或躁狂-抑郁发作率大约是每3年有一年是发病期。

抑郁症给儿童造成的损害不仅仅是痛苦。科瓦克斯说：“儿童是在同龄群体相互作用的关系中学习社会技能的。比如，你想要某样东西但未能如愿该怎么办，那么看看其他孩子在这种情况下是如何处理的，然后自己再来试试。然而抑郁孩子却是属于学校中遭人忽视的一群，别的儿童不跟他们一起玩。”

抑郁儿童的阴沉悲哀使他们避免主动进行社会接触，即使别的孩子采取主动，他们也会逃开去，这在其他儿童看来当然意味着断然拒绝，最终结果只能使抑郁儿童在游戏场上落落寡合，无人搭理。类似的人际交往体验空白揭示他们缺失了本应在儿童的争执冲突 妥协和解的游玩中自然学到的东西，使得他们在社交技能、情感技能上都大大落后了，他们得在摆脱抑郁症之后花大力气才能赶上同龄儿童。相比于健康儿童，可发现抑郁孩子在社交上更无能、朋友更少、不是受欢迎的玩伴、不招人喜欢、与其他儿童的交往上有更多的困难和麻烦。

抑郁症给儿童造成的另一危害是影响学业成绩，因为抑郁会干扰记忆，影响注意力集中，使得儿童记不住老师课堂所讲，影响他们的课堂表现。郁郁寡欢的孩子很难打起精神以应对课业的挑战,所谓学习中的那种‘神驰’体验、得心应手、触类旁通、融汇贯通的境界是他们不可想象的。罹患抑郁症的时间越长，他们的学习成绩下降得越厉害，在成就测验中的得分也越低，也使得他们在学校里越发畏缩不前。抑郁症儿童的患病时间与他们的学习成绩直接相关，随着病程的迁延，他们的成绩持续下滑。学业上的失败挫折自然更加深了抑郁程度。科瓦克斯评论说：“想想你本已沮丧不开

心，现在又碰上成绩单上亮红灯，而且没一个小朋友和你玩，形单影只独坐家中,那将是什么滋味。”

抑郁的思维方式

与成人一样，面对失败的悲观主义态度在抑郁儿童心中催生了无助与绝望。众所周知,抑郁者历来如此,但直到最近才发现,多愁善感的儿童在他们开始抑郁以前就已戴上了悲观主义的眼镜。这一观点启示我们应抢在抑郁袭来之前先打预防针。

对儿童自信心的研究发现了这一点。研究者让儿童对自己控制和改善生活中事件的能力进行自我评估。比如让孩子自问“当我独自遇到困难时，我比别的孩子更有能力解决问题吗”或“只要我努力用功，我就能取得好成绩吗”。否定这些乐观说法的儿童感到对现状完全无能为力。抑郁最严重的儿童无助感最强烈。

还有一项很有意思的研究是观察五六年级的小学生拿到成绩单后几天的表现。对小学生来讲，成绩单是让你哭或让你笑的最重要的力量。但是研究者发现，儿童拿到一个坏分数时如何自我评估远比他们的外在表现要重要得多。那些将坏分数归咎于自己个人的缺陷(如‘我太笨了”)的学生,比那些将此解释为可以改变的状况（如“只要今后我把数学家庭作业做得更好，我的成绩就能上去”)的学生更感到抑郁和沮丧。

研究者曾对一组小学三、四、五年级遭同学排斥的学生进行过跟踪观察，看他们在来年新班级里是否继续不受同学欢迎。儿童如何解释自己遭拒斥决定着他们是否变得抑郁。结果发现，把遭别人拒绝解释为自己个人毛病的儿童变得更加沮丧，而乐观主义者觉得自己有能力使情况好转，哪怕是继续受排斥也不会抑郁。小学生升入七年级是一个重大转折，压力特别大。在此关头，那些态度悲观的儿童面对学习上陡然增大的压力，或家里稍微异常的紧张，逐

渐变得沮丧抑郁。

另一项从小学三年级开始、为期 5 年的研究为悲观导至抑郁提供了直接的证据。研究发现，幼儿患抑郁最明显的预兆就是悲观态度外加重大打击(如父母离婚、家中亲人丧亡),而父母未能给予情感支持。儿童在小学时，对生活中事件好坏的评判将经历一个明显转变，儿童逐渐开始更多地以自己个人特质来作解释，如“我很聪明,所以我得了好分数”,或“我这个人毫无乐趣,所以没朋友”。这个转变发生在三至五年级。那些已成了悲观主义者的儿童把生活中的挫折和坎坷归咎于自己的不幸缺陷，一旦面临挫折，即刻乞灵于沮丧与绝望来应对。进而，沮丧体验本身又强化了悲观的思维方式，即使他们摆脱了抑郁，情感上仍留下了疤痕，并不断被确认和固定在头脑里,变成“我在学校里不可能取得好成绩”、“我不讨人喜欢”、“我没法改变自己这种愁眉苦脸的样子”之类的思维定势。所有这些不可改变的无能为力的信念使得儿童更脆弱，更易遭受抑郁的再次袭击。

阻 断 抑 郁

前面讲述了众多的悲观方面，现在该讲讲令人振奋的好消息。有证据显示，教会儿童以一种建设性的眼光看待面临的困难将大大降低罹患抑郁的可能性。俄勒冈高级中学进行的一项研究发现,大约有 1/4 的学生有心理学家所说的“轻度抑郁”,也即一般的不开心。其中有些人数周或数月后则可能发展成抑郁症。

成人抑郁除了心理治疗与预防教育外，药物也是有效的选择，但儿童因新陈代谢不同于成人，应用药物需要特别谨慎。三环类抗抑郁药对成人常常很有效，但研究发现，这种药对儿童却一点不比安慰剂更有效。新一代抗抑郁药，如百忧解，尚未作过儿童实验，另一种药地昔帕明是成人最常用也最安全的一种三环类药物，但眼下正因可能导致儿童死亡而受到美国食品及药物管理局的安全检查 原注

他们为 75 个轻度抑郁的学生开办了一个课后特别训练班，教会他们改变原有的与抑郁相联系的思维模式，帮助他们更善于交朋友、更和睦地与父母相处、积极参加各种社会活动以发现乐趣。8 周的训练计划结束时，有 55%的学生已经完全康复；而未接受培训的学生中,只有约 1/4 从轻度抑郁中走出来。一年以后，未受培训的对照组里有 1/4 病情恶化,发展成重度抑郁;反之,抑郁干预组里只有 14%的人病情继续发展。这个特训班只开办了 8 期,但却把抑郁发病率降低了一半。

另一项也很鼓舞人的研究是给 10～13 岁、与父母不和又表现出抑郁迹象的儿童开办每周一次的训练课程。在训练中，研究者让儿童学习最基本的情绪技能，如怎样处理分歧、三思而行等，更重要的是抛弃与抑郁密切相关的悲观主义念头，比如考试不及格，解决的办法是学习上再加一把劲,而不是说“我实在是太笨了”。心理学家马丁·塞利格曼与同事一起发展了这个 12 周一期的培训计划,他指出“通过这个培训班的学习,最重要的是让儿童认识到一旦焦虑、悲哀或愤怒情绪落到你身上时，并不是不可控制的，你要作的不过就是改变你考虑问题的方式。”由于采取了与抑郁思维对抗的思维方式,从而粉碎了阴郁情绪的积聚。塞利格曼补充说“这样一种即时强化终成习惯，就能更有效地抵御抑郁。”

这一特训班同样也使抑郁发病率降低了一半——而且一直保持到两年后。培训班结束后一年，仅有 8%的儿童被评定为有中度到重度的抑郁；而未接受培训的对照组则有 29%。两年后受训组只有 20%的人显示出至少中度的抑郁迹象，而对照组则有 44%。

孩子进入青春期对学习情感技能可能特别有帮助。塞利格曼指出：通过学习，“这些孩子对通常最令他们痛苦的遭拒斥的问题处理得更好。他们似乎是在进入青春期、也正好是容易发生抑郁的关键时期学到了这些技能。这些技能经他们学习掌握之后，继续发挥功能，并在今后的岁月里更加完善，说明儿童在自己的日常生活

中确实在不断应用这些技能，并已形成积极的行为模式。”

专家们对这类预防儿童抑郁的方案深为赞赏，科瓦克斯指出：“如果确实希望帮助解决抑郁这类精神疾患，必需在儿童患病之前开展预防；这种真正的解决方案犹如打心理预防针。”

饮 食 失 常

60年代末期，当时还是临床心理学研究生的我认识两位女性，直到多年后我才认识到她们患有饮食失常。她们中一位是哈佛数学研究生中的佼佼者，我们读本科时就是朋友。她形销骨立，却吃不下东西，说是看见食物就恶心。另一位是麻省理工学院的图书管理员，三围庞大，嗜爱甜食如命，冰淇淋、蛋糕、甜点心，全是她难以割舍的。有一次她颇难为情地对我承认，一次狂饮暴食之后，不得不到浴室去呕吐。今天我们可以知道，那位女数学家患的是神经性厌食症，而图书管理员则是贪食症。

早些年尚没有这些术语，近年来临床医生们开始注意这方面的问题。希尔达·布卢奇（Hilda Bruch）是这一领域的先行者，1969年开始就饮食失常发表论文。布卢奇对那些把自己活活饿死的妇女大感迷惑，提出病因之一是对自我机体的欲望（也即饥饿感）不能认识与不能作出适当反应。以后临床文献中有关饮食失常的论述如雨后春笋般涌现，提出了许许多多病因假设，有的认为是女孩子很小就强烈地追求不可能达到的女性美高标准，还有的认为是由于咄咄逼人的母亲把自己的女儿织入愧疚和责备的控制网络的缘故。

这些假设大都有一个致命的缺陷：仅仅是基于临床观察的推断。以科学的观点来看，更严格的理论应建立在大样本、长达数年的研究基础上，看究竟是什么样的人最终出现这类障碍，还应该有明确的对照以揭示差别。比如，我们可以知道控制欲强烈的父母是

否会使女儿产生饮食失常。此外，还应确认哪些环境因素导致了这样的问题，并区分出直接的原因来，看是否在求诊者身上确实发现，而其他人没有。

符合上述要求的一项研究跟踪调查了 900 多个女孩，从七年级直到十年级。结果发现，在导致饮食失常的因素中，最关键的是情感缺陷，特别是不能分辨不同的情绪感受，而且不能对此加以控制。在明尼阿波利斯郊区高中十年级的女孩子中，有 61 人已出现严重的厌食或贪食症状。这些女孩的症状越严重，她们对挫折、困难或小小烦恼的反应越是失调；微不足道的麻烦就足以引起强烈的消极情绪，不仅自己无法缓解，还不能确切地觉知自己的感受究竟是什么。这类缺陷性情绪倾向再加上对自己体貌的强烈不满终于导致厌食或贪食。而父母的强烈控制在引发饮食失常上并未起主导作用。正如布卢奇所警告的，基于事后认识的理论往往不一定准确，比如说，面对女儿已出现的饮食失常，父母可能确实会强烈干预和控制，但却是出于想帮助自己女儿的急迫愿望。其他一些理论，如对性的恐惧、青春期过早到来或自尊心降低等流行解释，经研究也证实并不确切。

反之，这项前瞻性研究有一个重要发现：我们今天的少女成长在一个以过度瘦削为女性美标准的社会中。早在进入青春期之前，女孩子就开始特别关注自己的体重。一个 6 岁小女孩一听妈妈叫她去游泳，马上就泪如泉涌，因为她觉得自己穿着游泳衣显得太胖了。而事实上，其儿科大夫说她的体重就她的高度而言，很正常。在一项对 271 名青春期少女的调查中，有半数女孩都认为自己过胖了，虽然她们绝大多数都在标准体重范围之内。不过，明尼阿波利斯高级中学的研究揭示，仅仅是对体重超标的偏执担忧还不足以解释为什么有的女孩会发生饮食失常。

某些肥胖者无法区分诸如恐惧、愤怒或饥饿，这些感受混杂在一起对他们而言全成了饥饿的信号，所以，只要他们一觉得不安马

上大吃特吃。在有饮食障碍的女孩身上似乎也存在着类似情况。明尼苏达大学心理学家葛洛丽亚·利昂（Gloria Leon）致力于少女和饮食障碍问题的研究，观察到这类女孩“不能察觉自己的感受和机体信号，而这恰恰是最明确的不祥之兆，她们不出两年就可能发生饮食失常。绝大多数儿童学会了辨识自己的不同感受，能清楚地知道自己是厌烦、愤怒、抑郁或是饥饿，这是最基本的情绪学习内容。而这类女孩的麻烦就在于分不清自己的这些最基本感受。她们往往与男朋友的关系也会出现困难，说不准自己是愤怒、焦虑或不开心，只是体验到一场情绪的暴风雨铺天盖地而来，却不知怎样有效应对。结果他们学到的是以不断进食来安抚自我，终于演变成难以自拔的习惯。”

以进食来安慰自己的习惯面临着保持纤细身材的压力，于是饮食障碍就不可避免地发生了。利昂注意到：“最初可能是暴饮暴食，但由于屈服于保持身材的压力，又转而采取呕吐、腹泻或拼命体育锻炼的方式以降低体重。再一条对付情绪紊乱的办法就是干脆什么都不吃，这似乎对那些不可抗拒的情绪骚动也多少是一点点控制。”

这类女孩无能辨识自我内在的情绪感受，又拙于社交技能，遇上与朋友、父母的关系不睦，往往不能有效疏通人际关系，也不能缓解自己的烦恼。她们的烦恼不安诱发了饮食障碍，或是贪食或是厌食。利昂认为，对她们的有效治疗首先应是进行基本的情感技能补课。临床医师如果抓住了这个主要矛盾，治疗才会见成效。应当教会这些女孩子学习辨认和区分自己的情绪感受，学会自我纾解的方法，学会更好地处理人际关系，而不是以不良的饮食习惯来处理和对付环境压力。

孤独 辍学的原因

这是发生在小学的一幕：本是四年级学生，没什么朋友，一下子听到自己唯一的“哥们”加森说今天中午不跟他玩了，要跟另一个男孩查德玩，他马上就垮了，耷拉着脑袋哭了起来。好不容易止住抽泣后，本走到加森和查德正在一起吃饭的午餐桌前。

“我恨死你!”本冲着加森大吼。

“什么?!”加森不明白。

“你撒谎!”本的声调里悲愤难抑，“你说好整个这礼拜都陪着我一起玩的，你撒谎！”

本谁也不看，昂首走到自己的空桌子前，无声地流泪。加森和查德走过去想和他说话，但本用手指塞住耳朵，坚决不理他们，最后躲到学校大垃圾桶后面。几个小女孩目睹了这一切，想作调解人，找到本告诉他加森还是愿意和他一起玩的。但是本一句也不要听,叫大家别理他,他想一个人呆着。本宁愿向隅而泣,独自舔自己的伤痕，而且自暴自弃。

这是令人黯然伤神的一刻，大多数人在小学或青春期的某个时候都可能尝过遭人排斥、伶仃孤单的惨痛。问题在于当加森努力想补救他们的友谊时，本完全可以顺水推舟、自然地走出自己的痛苦，可本的错误反应却扩展了自己的痛苦。这也是没人缘儿童的典型特征，即不能抓住关键机遇，正如我们在第八章中已看到的，遭排斥儿童在解读情绪和社交信号方面极笨拙，进而，即使他们弄清楚了这类信号的意义，其反应也是呆板的。

这类遭同龄群体排斥的学生的辍学率非常高。据统计，被排斥儿童的辍学率是那些合群儿童的 2～8 倍。某项研究发现，小学里不受欢迎的儿童到高中毕业之前的辍学率为 25%，而一般儿童的辍学率是 8%。想想也不奇怪：在一个没人喜欢你的地方竟然要每

周呆 30 个小时,能呆下去吗?!

有两种有害的情绪倾向可能导致儿童沦为被社会遗弃者。一种是动辄发火,总是怀疑别人居心不良;另一种则是胆怯、焦虑、畏缩。此外,遇事总是那么别别扭扭、尴尴尬尬,弄得所有的人都不自在的儿童,也很容易被大家“晾”在一边。

这类儿童“怪”的原因之一在于他们发送的情绪信号不合时宜。研究者曾要求那些不合群的儿童辨识讨厌或愤怒的面部表情，结果，与那些人缘好的孩子相比，他们的判断简直是错误百出。此外，问幼儿园的孩子怎么去交朋友或怎样避免吵架，不招其他孩子喜欢的儿童的回答往往都是自食其果的办法。比如问，如果两个孩子都想要同一个玩具怎么办——“揍他”就是他们的解决办法,或含含糊糊地回答求助于成人。在另一项实验中，研究人员要求少年作角色表演，扮成悲哀、恼怒或调皮的样子，结果越没有人缘的孩子表演得越不准确。这类儿童总是感到自己孤立无援、没法改变自己以结交朋友，最后，他们的社交无能果真成了自我预言的验证。他们不学习新的结交朋友的技能，而是重复明明不起作用的老套套，情况当然是每况愈下。

如果说到招人喜欢，这类儿童达不到基本的情绪标准：大家在他身上找不到情趣，他也不知道怎样让大家开心自在。观察这类儿童在游戏中的表现，可以看到他们输了就会作弊、发火、中途退出；而赢了则是炫耀、吹嘘。当然，所有的儿童都想当赢家，但不论输赢，大多数孩子都能把握自己的情绪反应，以避免破坏与游玩伙伴的关系。

儿童某段时间暂时被人忽略不足为奇，但如果儿童一直是“情感文盲”，难以解读他人情绪并作出适当反应，终要沦为社会孤立者。若儿童一贯遭排斥或被拒绝，这种痛苦的社会边缘人地位就可能一直伴随着他们的学校生涯。儿童徘徊在社会交往圈外的严重后果将深刻影响到成人阶段乃至其心理发育。儿童正是在充满亲

密友谊的你来我往和游戏场上的嘻笑怒骂中不断锤炼和打磨着自己的社交和情感技能，之后将其应用于人生的各种人际关系。儿童若总是流浪在社会边缘，被排除在情感与社交技能的学习领域之外，以后将不可避免地处于不利地位。

完全可以理解，遭排斥者总是焦虑、忧愁、沮丧、孤独。事实上，一个孩子在小学三年级的时候是否招人喜欢，是其 18 岁时心理是否健康的最好预测指标，远比老师的评分、学业成绩、智商测试甚至心理测试分数更为准确。我们在生活中可以看到，那些举目无亲、鳏寡孤独的人患各种疾病和早夭的危险机率都大得多。

精神分析专家哈里·斯塔克·沙利文（Harry Stack Sullivan）指出，我们最初多是通过与同性别好友发展亲密友情而懂得处理密切关系，学会调停分歧、分享内心深处各种感受的。遭排斥的儿童在关键的小学岁月结交密友的机遇大约只有同龄群体的一半，难免错失了情感成长的黄金时期。哪怕其他人都弃你而去，人生中只要有一个朋友，即使是平平常常的朋友也意义非凡。

指导交友

不管受排斥的儿童多么笨拙，我们也可以帮助他们改变。伊利诺斯大学心理学家史蒂文·阿舍（Steven Asher）为这类孩子开办了一个“交友指导”训练班，已取得了一定的成效。阿舍给那些在班级里最不受欢迎的三四年级小学生开设了 6 期的训练，通过教他们“友好、有趣和愉快和蔼”，而“让游戏更好玩”。为避免给儿童戴上不受欢迎的“帽子”，他告诉这些孩子说请他们来作“顾问”，学习一些可以使游戏更引人入胜的方法。

阿舍教导这些孩子采用那些人缘好的儿童常用的方式方法，比如，鼓励他们在有分歧时，更多地想一些别的建议或妥协和解而不是以武力解决。他提醒他们，要随时随地记住：游戏时多与其他

孩子交谈、多征求他人意见、多倾听、多看看别人是怎么玩的、别人干得好时要说赞扬的话、多微笑、主动给予别人帮助、多提建议、多作鼓励等等。同时让他们在和同学们的实际游戏中演练这些基本的社交礼仪，并于事后予以讲评，鼓励他们。这一微型课程进展顺利，成效显著。经过指导，一年之后，这些原本在班级里最没有人缘的孩子，现在在班级里受欢迎的程度已稳居中等水平。虽然没有出现社交明星，但也没有一个人再遭排斥。

埃莫瑞大学心理学家斯蒂芬·诺维奇的研究也获得了同样的可喜成果。他的方案是磨练遭拒斥儿童正确破译其他孩子感受及对此作出恰当反应的能力。他让这类儿童练习表达快乐或悲哀，逐一给他们录象，再依据录象指导他们修正、提高自己的情绪表达技能，然后把这精心练习过的社交技巧应用于实际，应用于结交自己喜欢的新朋友。

这些不同的训练计划在帮助没人缘儿童提高受欢迎程度上取得了 50%～60 %的成功率，尤其对三四年级的小学生特别有效，成功率远高于高年级学生。社交无能的儿童比侵犯性强的孩子从中获得的帮助更大。不过，这些差异可通过训练方案的调整来改善。令人振奋的是，多数或绝大多数遭排斥的儿童都可经基本的情绪技能指导和训练而重回友好的人际关系圈子中。

酗酒与吸毒

在美国某些校园里流行所谓的“喝到昏”——滥饮啤酒直至酩酊大醉，人事不知。学生们喝酒的方法之一是：用浇花园的软管接个漏斗，这样一听啤酒可在 10 秒钟内喝下肚。而且这并非是绝无仅有的现象。据调查，2/5 的男大学生每次饮酒至少在 7 瓶以上，11 %自称为“狂饮者”，换个说法就是“饮酒过度者”。大约有一半男大学生、几乎达 40 的女大学生至少一月有 2 次酗酒。

在 80 年代，美国年轻人吸毒人数渐渐减少，但饮酒人数却稳步上升，且年龄逐步下降。1993 年的调查发现,有 35%的女大学生承认曾饮酒至醉，但在 1977 年却只有 10%。总体上，有 1/3 的学生饮酒至醉。因此引发了另外的危机:90%的校园强奸案都发生在醉酒的情况下，强暴者与受害者双方都喝醉了。与醉酒有关的意外事故是 15 岁到 24 岁年青人死亡的首要原因。

对少年而言，往往把尝试毒品或饮酒当作从儿童过渡到成人的某种仪式或象征，然而这第一次尝试则对某些孩子可能产生长远影响。绝大多数酒鬼或毒品滥用者，他们的上瘾史都可追溯到少年期，虽然那时仅仅是浅尝辄止尚不至于成瘾。到高中毕业时，90%以上的学生都已尝试过酒类，但只有 14%的人最终沦为酒鬼。有几百万美国人尝过可卡因，但只有不到 5%的人上瘾。为什么有的人会上瘾，有的人则不会呢？

毫无疑义，生活在高犯罪社区、出门就可买到便宜的可卡因、毒品贩子成为街区里令人艳羡的致富榜样等都是导致滥用毒品的高危因素。另外,自己参与零售毒品,或是得来全不费功夫、处于赞赏毒品的同伙压力之下也可能使人吸毒上瘾。最后这一种仿效性的行为大大促进了毒品泛滥，无一街区可以幸免，豪门富家子弟也不例外。但这些仍然没能回答前面的问题，同样是暴露在这些诱惑和压力之下，究竟是什么样的人最可能沦为成瘾者？

一种流行理论认为，那些越来越依赖酒精和毒品的人，已习惯于把这类物质作为纾解焦虑、愤怒或抑郁的某种药物。他们在初次尝试时偶然碰到这类化学品，便觉得一下子找到了解除长期困扰自己的焦虑或沮丧情绪的灵丹妙药。对几百名七至八年级学生两年的追踪研究表明，那些情绪痛苦水平越高的人，最终陷入滥用毒品泥潭的比例也越高。这也许可以解释，为什么那么多年轻人尝试了毒品或酒精却没有上瘾，而有的人几乎从一开始便与之生死相许。那些最易于上瘾的人似乎从毒品或酒精中找到了去除困扰自

己多年的痛苦和烦恼的即用即消良药。

匹兹堡西方精神病学研究所心理学家拉尔夫·塔特（Ralph Tarter）指出：那些具有生物学易感性的上瘾者，其喝第一口酒或第一次尝毒品的强烈作用是其他人难以想象的。许多正在努力戒毒的人说“：我抽第一口时，第一次觉得自己是个正常人。”毒品首先在生理上给他们稳定感，哪怕是短暂的。这是与魔鬼做生意，瞬间的快感换来的是一生的毁灭。

选择这种而不是那种上瘾物质似乎取决于情绪模式。比如，有两种情绪模式都可导向酗酒，一种是自童年期就高度紧张和焦虑，还有一种是在少年时便发现酒精可缓解焦虑。他们多是男孩，其家长往往本身就是酒鬼，习惯于借酒浇愁。这一模式在生理上的突出特征是 γ-氨基丁酸分泌不足。γ-氨基丁酸是一种调节焦虑的神经递质，它的水平太低，就会使人高度紧张。一项研究发现，父亲是酒精依赖者的男孩，其 γ-氨基丁酸的水平低而焦虑程度高，他们饮酒后，γ-氨基丁酸水平上升，焦虑程度下降。这类酗酒者之子似乎唯有从酒精里找到缓解紧张的松弛剂，同时他们也易于对镇静剂上瘾，像用酒精一样借以消除焦虑。

一项神经心理学的研究发现，酗酒者之子 12 岁时就已有紧张的迹象。处于应激时心率加快、冲动性高，额叶功能不良，因而缓解焦虑、控制冲动不如其他男孩。再者，前额叶与操作记忆有关，帮助我们在作决策时掂量各种不同的行动路线和后果。这一功能缺陷使得酒鬼根本考虑不到饮酒的长期弊端，只感到喝酒后焦虑的即刻消除，从而使他们更容易陷入酒精依赖。

渴求镇定平静好像是先天易上瘾型酗酒者的情绪特征。研究者曾调查 1 300 多名酗酒者的亲属，发现滥饮者的子女中，长年高度焦虑者陷入酒精依赖的危险性最大。研究者总结说，此类人把酒精作为消除紧张综合征的“自我处方用药”。

酒精依赖的第二种情绪模式是严重有激惹不安、冲动及百无

聊赖。表现在婴儿期是坐卧不宁、脾气急躁；在小学也是坐立不安、多动、惹事生非，而且特别倾向于结交不良少年，有可能走上犯罪道路，有时被称为“反社会人格障碍”。这类人主要是男性，最大的情绪问题是骚动不安，他们的首要弱点也是不能控制冲动。他们对厌烦无聊——这恰恰是他们最经常的感受——的反应就是寻求兴奋和冒险。这类情绪模式的成人往往缺乏另外两种神经递质：5-羟色氨及单胺氧化酶，从而依靠酒精来缓解他们的烦躁不安。他们不能忍受单调而总是寻求刺激，再加上冲动本性，使得他们对酒精或是任何其他毒品都可能予以滥用。

抑郁者很容易借酒浇愁，但酒精的代谢作用使之仅有瞬间的飘飘欲仙之感，随后便是“举杯浇愁愁更愁”。以酒精作为情绪镇静剂的人其实主要是想消除焦虑而非抑郁，这同使用毒品的人主要想纾解抑郁（尽管也只是短暂的）完全不同。长期郁郁不乐的人具有更大的上瘾危险性，更容易把可卡因之类刺激物质当作直接对抗抑郁的安慰剂。一项研究调查了正在诊所戒除可卡因毒瘾的患者，发现其中半数以上早在上瘾以前就已被诊断为严重抑郁。抑郁程度越重，上瘾越深。

长期愤懑恼怒导致的是另一类易感性。一项研究对 400 名接受海洛因或其他鸦片制剂戒毒治疗的患者进行了调查，发现他们最为鲜明的情绪模式即一辈子都难以控制自己的愤怒，而且一点就燃、动辄发火。他们中的一些人说服用鸦片后自感正常，并体会到轻松感。

虽然滥用某些毒品也许有脑功能缺损的生理基础，但驱使人们借用酒精或毒品来“自我用药”的不良情绪，其实完全可以不必求助于药物而得到控制。比如已流行了数 10 年的“匿名戒酒协会”以及一些康复训练都被证明卓有成效。只要掌握了控制情绪的能力——缓解焦虑、摆脱抑郁、平息怒火——首先就消除了求助毒品或酒精的原动力。现行的很多戒毒戒酒治疗方案都补充了基本

情绪技能的学习。若能在生命的早年，在毒瘾没有养成以前就掌握了这些基本技能，那就更为理想。

不再宣战：彻底的干预途径

过去 10 年，人们不断向少女怀孕、辍学、毒品以及暴力等社会问题宣战。只可惜这些战役发起得太晚了，这些问题早已泛滥成灾，且已深深植根于青少年的生活之中。这类宣战已是危机干预，等同于派救护车去抢救垂危病人而非早在疾病感染之前就打预防针，作未雨绸缪的安排。所以，最好还是少一点宣战，多一点预防。我们最需要的还是遵循干预的基本逻辑规律，及早教给我们的儿童面对生活所需的情感与社会技能，以免再面临我们不得不为之宣战的尴尬局面。

我反复强调儿童情感与社会技能的缺陷将导致种种后果，但并不否认其他危险因素的作用，诸如生长于破碎、暴虐、乌烟瘴气的家庭，或成长在贫穷、犯罪、毒品充斥的街区环境等。贫穷本身就可能打击儿童的情感：5 岁的穷困孩子就比同龄的富裕孩子显得更恐惧、焦虑、悲哀 表现出更多的诸如乱发脾气、毁坏东西之类的行为问题，而且将继续发展到少年期。贫穷的压力也破坏着家庭生活，父母的温馨爱意表达得更少，母亲也常常独身或没有职业，因而也更为抑郁沮丧，在家庭教育中更多地借助于严厉的体罚或高声斥骂。

但是情感智商发挥的作用远超过家庭和经济因素，儿童或少年遭遇人生的艰难困苦，是一败涂地还是坚韧不拔，更多地取决于情感智商的高低。研究人员对几百名生长于贫困、虐待型或父母一方有严重精神疾病的家庭中的儿童进行了长期研究，发现那些能于最为严酷的环境中健康成长的孩子都得益于他们的情感技能，是他们的情感和社交技能使他们卧薪尝胆，自强不息，立于不败之

地。他们自信、乐观，面对挫折和失败不屈不挠，能迅速摆脱烦恼，大度随和而使人乐于与之为伴。

但是绝大多数身处逆境的儿童都缺乏这些优点。享有这些技能在很多方面确实依靠天赋机遇，不过一如我们在第十四章所看到的，即使是气质也可以改造得更好。当然，我们可以在政治和经济方面着手，减少滋生贫困与各种不利社会环境的温床。在这些社会措施之外，我们所能提供给儿童的还是社交和情感技能，以帮助他们更强有力地与恶劣的命运拼搏。

以情绪障碍为例，约半数的美国人一生中总要遭受这方面的折磨。对具有代表性的 8 098 名美国人进行的抽样调查发现，48%的人一生中至少发生过一次精神方面的问题；有 14%的人可能同时有 3 种以上的问题，占任何时期所有精神病患者的 60%和重症精神病患者的 90%。这类人需要特别护理，所以最理想的干预措施就是未雨绸缪，在问题出现前进行预防。当然，并非所有的精神疾病都可以预防，但至少有相当多数确实可以防患于未然。密歇根大学社会学家罗纳德·凯斯勒（Ronald Kessler）告诉我："我们应当于生命之初及早开始干预。有个小女孩六年级时就表现出社交恐惧，结果中学时发展到以酗酒来压抑自己的焦虑。到 20 多岁时成为我们的研究对象，此时的她不仅照样恐惧，而且既酗酒又滥用毒品，并对自己的生活如此糟糕愈感沮丧和绝望。最大的问题就在于为什么我们没有在她生活的早年就作出努力以避免目前这样的恶性循环呢？"

面对今天青少年的辍学、暴力及其他困境，我们同样应该这样设问。近 10 年来，针对某个特别问题(如吸毒或暴力)而制订的干预方案源源不绝，在教育系统内俨然形成了一个微型行业。然而其中有一些的广告让人眼花缭乱，虽家喻户晓却于事无补。更有少数，虽不一定出自设计者的初衷，但在诸如毒品滥用、少年性行为之类问题上，确有教唆之嫌。

仅提供信息是不够的

儿童性虐待问题特别具有说服力。到 1993 年，美国每年报告的查有实据的儿童性虐待案约 200 000 件，以后以 10 %的比例逐年增加。大多数专家估计，20%～30 %的女孩及约为此比例一半的男孩在 17 岁以前都曾遭遇过某种形式的性虐待。这一比例的高与低，在于在很多因素中如何界定性虐待。细究起来，并不存在特别容易遭受性虐待的儿童类型，但绝大多数受害者都感到无人保护、自我无力抵抗以及因此遭遇而倍感孤立无援。

为防止危机，很多学校开始提供预防性虐待的教育课程。但绝大多数仅局限于告之有关性虐待的基本知识，诸如区分所谓“得体”与“邪恶”的触摸，告诉孩子提高警惕，若发生事情，鼓励他们向成人报告等。然而对全美 2 000 个样本进行的调查发现，这类试图帮助儿童免于成为校内流氓或儿童性骚扰受害者的基本训练简直是枉费心机。更有甚者，有时甚至是抱薪救火。接受过此类课程的学生在遭受性骚扰后，其报案率只有那些根本没有受过训练的儿童的一半。

反之，给予儿童更为综合和全面的训练（包括有关的情感和社交技能），可更有力地保护儿童免遭毒手，使他们更有可能要求对方放手、高声呼叫和反击，而且如果真发生了什么不好的事，他们也确实会报案。最后这个优点——向成人报告——特别有利于预防儿童性骚扰。有许多儿童性骚扰罪犯曾蹂躏过数百个儿童。对某些 40 多岁的儿童性骚扰罪犯进行的调查发现，他们自少年时代起，平均每个月捕猎一个受害儿童。据报道，一个公共汽车司机和一个中学计算机教师坦白，他们俩每年骚扰约 300 个孩子，但却没有一个儿童报案，直到被这个教师骚扰过的一个男孩开始对自己的妹妹进行性虐待，此案才被曝光。

统计表明，若受到骚扰，接受过综合训练的儿童的报案率是只

受过前面那些提供基本知识教育的儿童的 3 倍。综合课程的成功在于它不是采用头痛医头、脚疼医脚的方式，而是结合健康教育或性教育，在儿童的学校生涯中分阶段分程度进行。同时还让家长参与，结果，家长配合得好的儿童最能抵抗性骚扰的威胁。

不仅如此，情感与社交技能也发挥出重要的保护功能。儿童应当知道的不仅仅是什么样的触摸行为是正当的或是邪恶的，更要紧的是自我警觉，在触摸行为尚未发生之前就能意识到情况的异常。自我警觉还需加上足够的自信，毫不怀疑自己的不安感觉或预示危险的直觉，并能坚定地对此采取反应行动，哪怕是眼前的成人保证一切正常、不会有什么事发生也绝不受骗。同时，儿童还必须具备充分的应对行为的选择能力(如或是逃跑,或是威胁告发),以阻止可能发生的不幸。因而，最好的训练就是教会儿童坚持自己的正当要求，捍卫自己的人身权利，而不是被动屈服。

最为有效的教育计划应既包括基本的预防性骚扰性虐待知识，还有关键的情感与社会技能学习，教育儿童更为积极有效地找出解决人际冲突的方式和方法，更自尊自信，即使发生不幸事件也不要一味自怨自艾，相信家长和老师是自己强大的后盾。

成功的关键因素

在由格兰特基金会资助的一项 5 年研究计划中，由研究人员组成的联合小组分析了预防课程成功的关键因素。联合小组列举的成功关键因素，尽管是用以预防某些特殊间题的，但却与情感智商的构成异曲同工,不谋而合(详见“附录四”)。

这些情感技能有:自我警觉,确认、表达与管理自我情绪,控制冲动、延迟满足，调节紧张与焦虑。控制冲动能力的关键在于把握情绪感受和行动的分寸，学会在行动之前先控制冲动以作出更恰当的情绪决策，并且确认选择的方案，考虑可能产生的后果。还有人际关系方面的技能：擅长破译情绪与社交信号，善于倾听，能够

坚定抵制消极影响，长于从他人角度考虑问题，理解特定情景要求的特定行为等。

所有这些都是人生所要求的基本情感与社会技能的核心，至少可对我们本章所讨论的大部分难题——即使不是所有的困难——提供补救。很难说这些技能将预防哪些具体的灾难，但可以肯定，情感与社会技能确实有助于防止诸如少女怀孕、青少年自杀之类的问题。毋庸讳言，产生这些社会问题的原因都是复杂的，交织着不同比重的遗传、家庭环境、政治经济、社区文化等因素。不可能有什么单一的方案或某项具体的情绪技巧可解决全部问题。但情绪技能的缺陷大大提高了儿童的风险率。在解决上述诸多问题的同时，情感技能的补救也许是特别需要加以注意的。接踵而来的问题是：我们如何进行情感教育？

第十六章

情感教育

国家的希望系于年青一代的教育。

伊拉斯谟斯

这是一种奇怪的点名仪式，15 个五年级小学生像印地安人一样坐在地板上，围成一圈。老师叫到名字时，学生不像通常在学校里那样机械地回答一声“到”，而是喊出一个代表着自己感受的数字。1 意味着情绪低落，10 则是最高分，表示情绪高涨，兴致勃勃。

这天大家的心情都不错。

“杰西卡！”

“10 分，今天是星期五，我都手舞足蹈了。”

“帕特利克！”

“9 分，很激动，还有点紧张。”

“尼科尔！”

“10 分，平静，快乐……”

这是努埃瓦学习中心自我科学班上课的情形。该校由克罗克家族的豪宅改建而成，克氏家族曾建立了旧金山最大的银行中的一家。现在这座建筑物颇似缩小的旧金山歌剧院，这所私立学校在此开设了情感智商的模范课程。

自我科学的主题就是情绪——你自己的以及在人际关系中涌现出来的情绪。该主题就其实质而言，要求教师和学生都关注儿童

生活中的情绪变化，而这正是美国其他学校都不曾充分重视的问题。教学方法是以儿童生活中的创伤和紧张作为学习和探讨的主题。老师讲的是孩子们真正感兴趣的问题：被人晾在一边的痛苦、妒嫉、操场上逐步升级的争端等。努埃瓦中心主任、自我科学课程的设计者卡伦·斯通·麦科恩（Karen Stone McCown）强调："学习不可能脱离儿童的情绪感受而孤立进行。在儿童的学习过程中，情感的教育与对数学、阅读的指导同等重要。"

自我科学是情感教育的先驱，代表着这种正从东海岸传播到西海岸各个学校的新观念。这些班级的名称有"社会发展"、"生活技能"、"社会与情感学习"等。某些则参照霍华德·加德纳的多元智能概念，采用"人际智能"一词。它们基本的共识是提高儿童的社会和情感智商，使之整合进儿童的正规教育中，而非等儿童已经失足或已被定性为"捣蛋鬼"后再对他们进行补课。

情感教育可追溯至 60 年代的以感情促教育运动。当时的理论观点认为，须动之以情，才能晓之以理；概念性的理论如果从心理和动机激发的角度让儿童即刻亲身体验，就能更深刻地掌握。今天的情感教育运动则是对原有的感情教育从内部进行了彻底的改造，不仅仅是以情感来促进教育，更强调要教育情感本身，情绪感受自身就是所要教育的内容。

这类课程联翩而至，风靡全美，直接源于各学校针对种种具体问题而设计的干预计划，如抑制儿童吸烟、滥用毒品、少女怀孕、辍学乃至近年日益加剧的暴力的蔓延。正如我们在上一章看到的，格兰特联合小组的研究指出，如果这些课程中包括了核心的情感和社会技能，诸如冲动控制、愤怒调控、身处社会困境之时找出建设性的解决办法之类，就能大大提高成功率。依据这一原则，新一代干预方案出现了。

我们在十五章已经看到，许多问题，如攻击好斗或沮丧抑郁，其实是情感与社会技能缺陷的表现，以强化情感与社会技能为基

础的干预方案往往大见成效。不过，这些精心设计的方案大都是心理学家的实验研究，人们下一步期待的是把这些严格控制条件的实验方案推而广之，使普通的教师、所有的学校都能采用。

今天，更为精确和更为有效的干预计划要求在儿童成长的关键时期，在他们即将面临如艾滋病、毒品之类问题的时期不失时机地提供信息。但更重要的主题仍然应当是：情感智商。有了这最基本的智能，儿童面对任何人生困惑才能无往而不胜。

这一新的出发点把情感教育带入了学校，使情感与社会生活本身成为学校正规教育的主题之一。儿童的情感与社会生活不可能与儿童的学校生活剥离，因而就不可能孤立地进行情感教育；更不能等儿童问题成堆，发展到不可收拾的地步才把儿童弄到辅导教师或校长办公室去训话。

这类课程乍一看平平淡淡，似乎远不能解决其意欲着手解决的那些创剧痛深的难题，但恰如养育子女，真正有效的教育是润土细无声，循序渐进和日积月累的。情感的学习也就是这样经反复体验，耳濡目染，渐渐渗透，习以成性的。一旦大脑经此强化，形成专门的神经通路与神经反应模式，以后即使面对威胁、挫折、伤害等都可从容应对。情感教育课程的内容着眼于儿童的实际生活，看似琐琐碎碎，而我们未来的希望——健康健全的下一代——正有赖于此。

合 作 训 练

这是自我科学班的一堂课。

五年级学生作“合作方块”游戏。游戏规则是组员之间不准说话，也不准作手势暗示。老师乔安·瓦尔加把学生分成三组，各占一张桌子；每组设一个观察员，要求非常熟悉游戏规则，拿着一张计分表评分，记下谁领头、谁笨拙、谁捣乱等。

学生们全都悄无声息地开始了拼图。第一小组一开始就配合默契，马上显示出集体合作的惊人效益，几分钟就完成了任务。第二组的 4 名学生开头各行其是，每个人只在自己那一角忙碌却无法拼装成一个整体。于是他们重又尝试合作的工作方式，终获成功。

但第三组此时连一个局部也没完成，拼出的根本不是方形，而是缺角少边的不规则图形。组员们尚未找到促使前两组成功的协调感，显然有些焦躁烦恼。他们怒冲冲地扫视着桌上的拼板，抓起一块差不多合适的，摆下去却又发现令人失望。

雷曼拿起两块拼板放在眼睛前就像戴上了面具，一下子惹得同伴‘吃吃’笑了起来，多少缓解了一些紧张气氛。这一气氛转折后来成了课程讨论的热点。

乔安·瓦尔加老师适时地给予了鼓励：“已经完成的同学可以给尚未完成的同学一点小小的帮助。”

达安急忙跑到还在绞尽脑汁苦想的这一桌，指着散落在外的两块拼板，建议说‘：该把这两块移过去。’雷曼皱着眉头沉思了一下，受此启示，拼板一块一块地迅速摆放到合适的位置上。当最后一块拼板摆下，整个拼图完成之时，全班响起了热烈的掌声。

争论焦点

全班正在思考今天小组工作的意义之时，一场激烈的争吵爆发了。个头高高，一头浓密黑发剪成平头的雷曼正与该组观察员塔克就不能打手势的规则争论不休。塔克一头金发梳得整整齐齐，穿一件宽松的蓝色 T 恤衫，胸前印着‘责任至上’，颇能显示他的为人处世。

“你也可以给组员一块拼板——那不算打手势。’塔克以一种不容置疑的口吻强调。

“那就是打手势!”雷曼针锋相对。

瓦尔加注意到了争吵的声音越来越大，口气中攻击性渐渐显露，便走到他们的桌子前。因激烈情绪而引发的争吵，恰是一个关键机遇，正好借机现场检验情感教育课程，同时也是最好的教育时机。每一个好教师都知道抓住机遇，因势利导地进行新技能的学习。这一刻恰如电闪雷鸣，学生将永生铭记。

“塔克,你合作得非常好,不过——注意，我绝不是批评的意思——你表达自己的意见时最好不要用这种听起来有些不满的语调。”瓦尔加在旁提醒道。

聪明的塔克心领神会，立刻就缓和了语气，“你可以把一块拼板放在你认为合适的地方，用不着打手势就可以帮助你认为需要帮助的组员。”

雷曼余怒未消“你原来只是搔搔脑袋,可别人就叫起来了不准打手势!”

显然雷曼并不仅仅为手势的含义而争吵，他的怒火别有所指。他的眼光不停地扫向塔克手里的评分表——虽然他口中没提，但其实这才是他与塔克冲突之所在。评分表上，塔克把雷曼的名字列在了“破坏纪律”一栏里。

瓦尔加看清了雷曼对那表格的憎恶，就试着对塔克说：“他觉得你用了一个不好的字眼‘破坏纪律’。你解释一下,你的本意是什么?”

“我用这个词并没有什么坏的意思”,塔克和解地说。

雷曼还是不买帐，但是口气和缓了许多：“你不觉得那有点说不通吗?”

瓦尔加以一种积极的口气说：“塔克想说的是，所谓‘破坏纪律’，在进展不顺利的情况下也许是打破僵局的一种尝试。”

“所谓破坏纪律应当是大家都专心致志工作时，而我这样” 雷曼边反驳边瞪起眼睛、鼓起腮帮做了一个滑稽的、小丑

般的表情“——那才叫破坏纪律。”

瓦尔加更注意从情绪教育的角度进行指导，她对塔克说：“你本意是想帮助人，你说他破坏纪律也并无恶意，但你说出的话却让人产生误解。雷曼需要的是你能听听他的意思、理解他的感受。雷曼想说的是把破坏纪律这样的字眼用在他身上不公平，他不喜欢这样被人称呼。”

然后，瓦尔加转过身来对雷曼说：“我很赞赏你能坚持把自己的意思向塔克表达清楚，而且并不采取攻击性的作法。被人称为破坏纪律确实不是件高兴的事。你把拼板拿到眼睛上时，是觉得碰到困难了，想换个气氛振作一下。塔克说这是破坏纪律，其实是没能理解到你的用意。是这样的吗？”

两个男孩点头赞同，其他孩子把桌上的拼板收拾好，一场教室情节剧落下帷幕。

“觉得怎么样？”瓦尔加问雷曼，“还生气吗？”

“不，我觉得好了。”雷曼的声音柔和，此时他感受到了有人倾听和理解自己。塔克也在点头微笑。这时他们才发觉别的孩子都去另一个教室了，就一起跑了出去。

事后分析：一场没有打起来的架

到另一个教室就座后，瓦尔加剖析起刚刚发生的事件。这场激烈的争吵及其解决，正是孩子们平时所学的处理冲突的活生生例证。瓦尔加指出，冲突的引发乃至升级往往肇始于“未及沟通、主观假定、遽下断定、表达生硬”。自我科学班的学生们要掌握的情绪技能核心并非在于避开冲突，而是善于消除分歧，化解怨恨，不使之恶化为对抗或诉诸武力。塔克与雷曼对他们之间分歧的处理给孩子们树立了榜样。比如，两人都尽量把自己的观点说出来，但表达的方式是与人为善、而非火上浇油。两人都遵照了努埃瓦学校所教

育的：要坚持把自己的意思直截了当地表达出来，但又不是加剧冲突，成为人身攻击；是坚持而不是攻击也不是被动退让。争执开始时两人都不看对方，但出于解决冲突的愿望，随后他们都表现出“认真倾听”的态度，面对面注视，眼光接触交流，整个身体语言无声地告之对方：你说的我正注意地听着，努力在理解。

“坚持”与“认真倾听”在老师们的指导下成为儿童处理日常行为的工具，而且不只是停留在孩子们的口头上。儿童们经过反复操练，这些做法将成为他们在紧急情况下得心应手的应对模式。

把握情感智商有一个特别困难之处，即总是陷于悖论之中：最需要应用情感智商之时却又是人们最闭目塞听，最无法吸收新信息、学习新反应模式之时——即人们烦恼痛苦之时。在这样的时刻给予指导将使人受惠无穷。瓦尔加指出：“不论是大人还是五年级小学生都需要给予指导，以学会观察自己在痛苦烦恼之时的种种变化。比如，心率加快、手心出汗、紧张发抖，此时，人们一方面想努力听清人们说什么，另一方面竭力自我控制以免高声喊叫、指责对方，或干脆缄口不言以沉默来对抗。”

任何熟悉五年级小男孩动辄揎拳捋袖、混战一场的人都会惊叹塔克和雷曼情感控制的难能可贵，他们既明白地表达了自己的想法，又避免了他们这个年龄儿童常见的相互斥责、咒骂或咆哮如雷。而且他们有效地把握了自己的情绪，不致恶化为轻蔑地威胁对方或拳脚相加，大打出手，也没有破门而去，中断交流。眼看着一场爆发即在的争斗瞬间演变成解决冲突技能的操练与研讨，孩子们都大大提高了对化解冲突的艺术性的认识。这与一般情况下儿童的所作所为简直有天壤之别。一般孩子更常见的是为了星星点点的小事便拳打脚踢，诉诸武力。

日常烦恼

自我科学班的孩子跟普通儿童一样，也不会每天都是笑逐颜开、喜气洋洋，他们也有情绪低落的时候，甚至只报出 1 分、2 分或 3 分——说明他们感到很难受。这时大家便会关切地询问“你愿意谈谈你为什么这么痛苦吗？”如果这孩子愿意，就提供了一个把自己的烦恼吐露出来，同时又学习怎样处理的良好机会。当然，绝不会强迫任何人谈自己不愿谈的事。

不同年级的苦恼各有差异，低年级常见的是被戏弄、受排斥、恐惧等；六年级以上开始出现新的烦恼，诸如没有人约会自己、请求被拒绝、觉得朋友不诚实以及少年所特有的进退维谷：遭大孩子欺负、朋友怂恿尝试吸烟等。

这些问题在儿童的生活中可就是头等大事了，通常都是在学校的边缘悄悄流传——午餐时、上学的校车上或朋友家里窃窃私语。更多的儿童则无人可谈，守着自己心底的烦恼辗转反侧，夜不能寐。但所有这些正是自我科学课程所关心的，并以此在课堂上展开学习讨论。

自我科学班恰是通过对这些问题的讨论，让儿童认识自我与人际关系的种种感受。班级有课程计划，但又可灵活调整，比如发生了塔克和雷曼的冲突即可利用这个机会首先从此着手，给儿童提供了一个生动实在的榜样，使老师和学生一起来检验平时所学的有关处理冲突、冷静自制的技能与技巧。

情感技能的启蒙

开办近 20 年来，自我科学班的课程已成为情感智商教育的典范。这些课程有时极为强调挖掘深层意义。努埃瓦中心的麦科恩

主任说："当我们和孩子们谈到愤怒时，要帮助儿童理解在愤怒的反应之下真正隐藏的是什么——你真实的感情是觉得受了伤害，还是感到妒嫉？要帮助儿童认识到对自己的情绪反应可拥有各种各样的选择。人所拥有的选择愈多，人生愈丰富多采。"

自我科学班的课程学习内容与情感智商的组成成分几乎是丝丝入扣，其核心技能更是作为预防儿童坠入人生陷阱的基本干预武器(参见'附录五')。课程重在教导儿童强化自我觉知，能够辨识不同的情绪感受，明确这些感受代表的意义，并能清晰理解自我的思维-感受-行动反应之间的相互关系；能清醒地认识到自己是在理智地作决策还是任凭冲动情绪主宰；能够预见不同选择方案的可能后果。凡此种种，孩子们都将应用于吸毒、抽烟或性关系等重大决定上。自我觉知也表现在能够认清自己的优势长处和缺陷弱点，积极而现实地看待自我，避免所谓提高自尊运动常犯的错误，即一味自我拔高而脱离实际。

自我科学班学习情感调控特别注重的是，帮助儿童学会找出情绪表现所掩藏的真实感受，比如你所表现出来的是愤怒，而其实你感到的是受了伤害；学会消除焦虑、抑制愤怒、缓解悲哀的情感技能。任何时候都需要特别对儿童强调的是：永远要对自己的所作所为负责，对自己的选择与行动承担责任；言必信、行必果，既已承诺，就要负责到底。

社会技能的核心是移情，理解他人的感受，设身处地为他人着想，尊重他人的不同观点。课程学习中特别突出人际关系处理的技能和技巧，比如善于倾听、巧于提问；区分对方所说、所做及自己对此的反应与判断，避免误解对方的真实意图；学会就事论事的处理原则；敢于坚持自己的要求，对他人既不怒形于色，也不苟且屈从；学习合作的艺术，学会巧妙调停冲突、诚恳谈判及必要妥协。

自我科学课程不给学生打分。今后的人生就是大考。但在八年级末，学生们将要离校时，有一次苏格拉底式的口式。最近一次

口试的试题有：设想你的一个朋友因迫于压力吸毒，或有个朋友爱作弄人，你将如何对他们提供帮助？有哪些处理应激、愤怒或害怕的健康方式？如果亚里士多德活在当今，他一定会大为赞赏所有这些情感技能的学习。

贫民区的情感教育

怀疑论者完全有理由质疑：自我科学这类课程能否在条件更差的学校推行？或是否仅仅只适合于努埃瓦中心这样规模不大、生源优秀的私立学校？说起来，内城贫民区公立学校一片狼藉、乌烟瘴气，学生最需要提高情感智商。但那里能开展情感教育吗？对此的回答是让我们去参观无论在地理位置、经济和社会环境等方面都与努埃瓦中心不可同日而语的纽黑文奥古斯塔·刘易斯·特洛普中学。

特洛普中学的学习气氛非常活跃，该校因“特洛普科学兴趣协会”而闻名遐迩，也是本地区两所重点中学之一，专为全纽黑文地区五至八年级的学生开设了高级科学课程。该校学生可通过卫星网络直接询问休斯敦宇航中心有关外层空间的物理问题，或在计算机上设置程序以演奏音乐。尽管有如此之好的学术氛围，但与其他很多城市的情况一样，白人都搬迁到纽黑文郊区，白人孩子去上私立学校，特洛普中学现有学生的 95%都是非洲裔和西班牙裔。

距此几个街区便是与特洛普中学有天壤之别的耶鲁校园。特洛普所在地区为产业工人聚居地，50 年代曾有 20 000 人在附近工厂就业，从奥林炼铜厂到温彻斯特兵工厂都有。但是现在，这里的工作机会已剧减到 3 000 人以内。居住在该地区的家庭，经济萎缩状况可想而知。纽黑文就像新英格兰地区的许多工业城市一样，已沦为贫穷、毒品与暴力的渊薮。

这一地区的严峻形势引起了耶鲁心理学家和教育家们的注

意,他们于 80 年代设计了社会能力课程，其涉及内容与努埃瓦中心的自我科学课程一致。不过特洛普涉及的课题不在于引经据典作泛泛而谈，而是直接关注学生的严酷现实。比如，八年级的性教育课上，让学生们学会怎样作出正确的个人决策，以避免感染像艾滋病这样的性传播疾病。纽黑文妇女感染艾滋病的比例在全美国是最高的，特洛普中学一些学生的母亲就是艾滋病患者，甚至已有一些学生也是艾滋病感染者。虽然学校的课程趣味盎然，但该校的学生却不可避免地挣扎在内城贫民区的困境中，许多孩子家庭环境困顿不堪或流离失所，有的孩子甚至好几天不能来上课。特洛普中学像纽黑文所有的学校一样，参观者一进校园所见最醒目的就是大家很熟悉的黄色钻石形状的交通标志，但写着：禁毒区。大门口站着督导玛丽·埃伦·科林斯，负责处理学校里临时出现的各种紧急问题，同时也负责社会能力课程的指导。若有某位教师上课遇着难题，科林斯会到他的课堂上作示范。

科林斯欢迎我来参观，告诉我：“我在这所学校教了 20 多年。看看我们学校周围的环境，看看这些孩子面临着的生存困境，怎么还可能不着边际地空话联篇呢？拿这些自己感染上艾滋病病毒或家里就有艾滋病患者的儿童来说，我们讨论艾滋病时，不一定他们会说出来。然而一旦他们认识到，我们不仅仅是在作学术讨论，老师是愿意倾听他的痛苦的，那么交流对话的心灵就敞开了。”

学校旧教学楼三楼上，乔伊斯·安德鲁斯正领着她的班级上社会能力课，该课每周上三次。安德鲁斯和所有其他五年级教师都接受了社会能力课程的暑期特别培训，但从她热情洋溢而又娴熟自如的教学来看，她自身的社会技能天赋很高。

今天上课的主题是识别情绪。能够说出究竟是什么感受才能更好地区分不同情绪，这是一项关键的情绪技能。昨天就布置了作业，让孩子们从杂志上找人物头像，说出其面部表情是喜是悲，并解释为什么这样认为。收完作业后，安德鲁斯在黑板上写上各种情

绪名称：悲哀、忧虑、兴奋、快乐等，然后集合起全班 18 名（当天能到校的）儿童开始抢答练习。孩子们以每组 4 排分组而坐。全班兴致勃勃，个个争先恐后地举手，紧紧盯着老师的眼睛，唯恐慢了一步。

她在黑板上写下“挫折”一词，问到：“有多少人感到过挫折？”所有的人都举起了手。

“遭遇挫折时有些什么感受？”

回答此起彼伏：“疲倦”；“慌乱、糊涂”；“不能正确思考”；“焦虑”。

乔伊斯把“恼火”写在黑板上，问到：“我是有过这个感觉的——你们说当老师的什么时候最恼火？”

“大家都在说话的时候”，一个小女孩回答，笑了起来。

紧接着安德鲁斯发给每个孩子一张油印的讲义，上面有一排男女孩子的脸，每一张脸代表着 6 种基本情绪中的一种：快乐、悲哀、愤怒、惊奇、害怕、厌恶，还附有面部肌肉活动的说明，例如：

害怕

- 嘴张开、嘴角下垂
- 眼睁大、内眼角上扬
- 眉毛抬起向中央聚拢
- 前额中有皱纹

班上的孩子们一边读着讲义，一边模仿着上面列举的每一种情绪的肌肉动作，脸上一一浮现着害怕、愤怒、惊奇或厌恶的表情。这一课直接承继了保罗·埃克曼关于表情研究的成果，这一成果在所有大学心理学的入门课程中都有介绍，但让小学生来学习，这可是开了先河。在课堂上教给小学生们每种情绪的名称以及与此名称相配的表情。情绪、表情似乎是一目了然的事，还需要教吗？但

是，情感智商的缺陷恰恰首先就起因于不懂得解读情绪表情。校园里的小霸王大打出手往往就是误以为他人对自己有敌意；饮食失常的女孩分不清焦虑、愤怒与饥饿。

隐藏的情感教育

有关新主题新要求的课程已经使教师们应接不暇，现在又要为情感教育开设新课程，耗费额外的时间和精力，显然会使教师们不堪重负。最好的办法是将情感教育融入现有的课程中，而用不着单独新开一门课。情感教育可自然地融入阅读写作、健康教育、自然科学、社会科学等规范课程之中。在纽黑文的学校里，某些年级的生活技能课是单独开设的，其他年级里社会发展课程融入阅读与健康教育中。甚至在数学课上也会涉及到，特别是基础的学习技能，如怎样摆脱分心的事、自我激励，激发学习动机以及克制冲动，专心学习等。

也有一些情感与社会技能的学习完全不采取任何单独课程的形式，而是彻底渗透进整个学校生活之中。心理学家埃里克·沙佩斯（Eric Schaps）领导的一个小组开展的‘儿童发展计划’就是这样一个隐形的情感和社会技能课程。该方案目前以加利福利亚奥克兰地区为基地，在全美的几所学校推行，这些学校都因类似纽黑文地区的经济衰落而面临种种困难。

这个计划预先编排了一系列课程材料，使之纳入现有课程中。比如一年级的阅读课上有青蛙与蟾蜍这样一个故事：青蛙急于想找正在冬眠的朋友蟾蜍玩，就搞了个恶作剧想让蟾蜍早点醒过来。老师以这个故事引导儿童讨论什么是友谊、被人作弄的感受等问题。其后以一系列活动引入有关自我意识、关心朋友的需要、遭遇戏弄的感受、与朋友分享情感等。随着年级升高、从小学到中学，引入的故事也越来越复杂，开始讨论诸如移情、从他人的角度思考问

题及关怀等问题。

情感教育织入学校生活之中的另一种作法是帮助教师训导调皮捣蛋的学生。“儿童发展计划”认为,儿童犯错误的时候正是教育儿童学习情感与社会技能的最好时机。儿童犯错误也就是因为缺乏控制冲动、说明自己的感受、化解冲突等技能，通过学习这些技能来矫正儿童的行为远比压服更见成效。比如一位教师看到三个一年级小孩在争抢排队第一个领午餐，于是建议他们猜数，赢家排第一。这样的现场教育让儿童认识到哪怕是如此针尖大的小事也可以公平合理地解决，更深远的意义是儿童进一步可知所有的争端都可以通过谈判得到解决。争抢第一是低年级儿童常见的毛病，甚至有人终身难改。自此以后，儿童则可以把这样的解决方法用于处理他们生活中的类似争执，从中他们获得的教益则不是我们司空见惯的权威命令“不准吵!”所能相提并论的。

情绪发展进程

“我的朋友艾丽丝和林恩不和我玩了。”

这是西雅图约翰·缪尔小学一个三年级小女孩的悲痛心声，以匿名的方式投入教室门口的“信箱”里——这实际上是个纸盒。老师鼓励孩子们把自己的不满、痛苦或碰到什么难题都写出来，供全班讨论并设法找出解决的办法。讨论当然不会指名道姓，但老师强调大家都可能不时碰到类似的问题，因而都需要学习怎么处理它们。儿童讨论遭到排斥是什么滋味、自己遇到这种困境该怎么办等问题，可使孩子们尝试崭新的解决方法，一改过去单向思维的毛病，以为分歧就只能导向冲突。

这个信箱给本班级的危机或有关问题提供了一个灵活的解决方式。传统的一本正经的刻板模式已跟不上儿童发展的活生生现实。每节课所要解决的问题应当与儿童现实的变化一致。情感教

育只有与儿童成长发展的步调一致，不同年龄阶段以不同的方式反复灌输，使之既符合儿童的理解力又具有挑战性，才能保证产生最大的成效。

情感教育早到什么时候开始为宜？有人以为一出生就开始也不算早。哈佛儿科专家贝里·布雷泽尔顿建议父母可通过接受指导来对自己的婴儿或学步儿进行情感教育，目前已有不少这类家庭训练。另有一些观点则非常强调社会与情感技能应当在学前班里更有系统地学习，如我们在第十二章里提到过的“从头开始”计划。儿童的学习能力在很大程度上有赖于已经多少有了一些基本的情绪技能。已有证据说明，学前岁月至关重要，能奠定情绪技能的基础。那些执行得当(此为重要前提)的“从头开始”计划已使受训人得益匪浅，产生了长期的情感与社会效益。这些人成年后，更少吸毒、犯罪，婚姻更幸福，经济收入更丰厚。

这些干预方案只有当它们与情绪发展的进程协调一致时才能发挥作用。新生儿的哭声证明了人自出生起就具有强烈的感受。但是新生儿的大脑远没有成熟，我们在第十五章里已看到，神经系统的发展成熟依据先天生物钟逐渐展开，历经整个童年直到青春期。儿童的情绪发展与此进程同步，随神经系统的健全而成熟。相比一个 5 岁儿童，新生儿的情绪感受显得太原始；同样，比起少年情感的丰富多采，5 岁幼儿的感情又是多么肤浅幼稚。事实上，成人往往以己之心度儿童之腹，对儿童成熟的期望远高于他们的实际年龄，完全忘记了情绪的发展成熟依据着儿童的成长时序。比如，一个 4 岁儿童的吹牛说大话往往会遭致父母的谴责，其实儿童只有到 5 岁左右才会出现自我意识催生的谦虚观念。

情绪的发展进程与儿童的各方面发展携手并进，特别是与脑、机体的生物性成熟，与认知发展协同并进。自婴儿期始，情感能力如移情、情绪的自我调控开始了实质性的发展。幼儿时代可说是“社会情感”发展的高峰期，不安全感、谦虚、忌妒、羡慕、骄傲、自信

之类情感的发展要求具有把自己与他人进行比较的能力。5 岁儿童上学，进入了一个广阔的社会世界，也就是进入了一个进行多方面社会比较的世界。这个年龄不仅发生了引发这种比较的外在转换，同时也出现了认知技能：能够就个别特质以自己与他人进行比较，感觉自己是否受人欢迎、有魅力，或是否具有滑板运动的天赋等。这个年龄的儿童如有一个门门功课得 A 等的姐姐，那他自己在比较之下就可能觉得自己太“笨”。

卡内基公司总裁戴维·汉堡(David Hamburg)博士，是精神病学家，其公司评估了若干情感教育的先期方案，认为在儿童的调适过程中，启蒙入学及升入中学是两个关键的转折关头。汉堡说，从 6 岁到 11 岁，“学校经验至关重要，而且是决定性的，将深刻地影响到青春期乃至以后。儿童的自我价值观根本地取决于儿童在校能否获得成功。若儿童在学校失败则会产生自我否定，自我贬抑，将给其今后的人生罩上沉重的阴影。能够从学校经验获益的基本能力包括：延迟满足、以恰当的方式担负社会责任、善于控制自己的情绪、乐观的人生态度等”——简言之，即情感智商。

青春期，是人生不同寻常的转折，不仅是儿童生理、思维能力或脑功能方面的重大变化，而且也是情绪与社会技能的关键学习期。汉堡观察了 10 年的时光，发现“绝大多数少年大约于 10 岁至 15 岁左右初次接触到性、喝酒、吸毒、抽烟及其他种种诱惑”。

升入中学标志着童年期的终结，而这一转折本身就构成了情绪挑战。所有其他问题暂且搁置一边，所有的孩子进入这一新的学校环境都会有自信心的跌落，但同时亦有自我意识的突飞猛进，他们关于自我的观念起伏摇摆而又骚动不安。最重大的打击来自“社会性的自尊”方面。少年对自己交友的能力或保持友谊的能力产生了怀疑。汉堡指出正是在这样的转折关头，成人的指导极其重要，可帮助少男少女发展建立亲密友情的能力，借友情的风帆驶过青春期的激流险滩，并以此滋养少年们的自信。

儿童升入中学，正处于青春期发育的关键，此时接受过情感教育与否使他们的表现大相径庭。借助于情感教育，少年具有更强大的力量，能更有效地抵抗同龄群体的压力，更从容地应对学业上陡然增高的要求，更坚决地抵制抽烟或吸毒的诱惑。提高了情感智商的少年好像打了预防针，可成功抵御他们青春期年代面临的种种压力和骚乱。

循 序 渐 进

发展心理学家及有关专家勾画出情绪成长的进程图，规划出随着情绪智商逐渐展开，在每一阶段应当学习哪些内容，并指出如果错失良机，未能掌握必要的情绪技能将会造成哪些长久的缺陷，以及应采取哪些补救措施方能追回以往的损失。

以纽黑文的课程设计为例，低年级儿童重在学习基础技能如自我觉知、发展人际关系与学会作决策。他们让一年级儿童围坐成一个圆圈,滚动一个“情绪立方体”,其上的每一面写着悲哀、兴奋等。轮到自己时，小孩子描述自己有此情绪时的感觉。通过这样的练习，让学生学习明确表达情绪感受，同时也学习在听到别人有此感受时发挥移情之心。

四五年级时，同龄群体关系在儿童生活中的重要性无与伦比，通过学习移情、控制冲动与纾解愤怒而使孩子们的友情关系健康发展。作为这方面的典范，特洛普学校五年级儿童的人生技能课程强调学习解读面部表情值得特别重视。比如，在训练如何控制冲动时,有一个 6 步“红绿灯”训练步骤：

红灯： 1.停下,镇定,心平气和,想好再行动

黄灯： 2.说出问题所在，并表达你对此的感受

3．确定一个建设性的目标

4．想出多种处理方案

5．考虑上述方案可能产生的后果

绿灯： 6.选择最佳方案,付诸行动

当某个孩子因受蔑视而恼怒、因被嘲弄而泪如泉涌或恼羞成怒正欲诉诸武力或退缩逃避之时，上述“红绿灯”方案给儿童提供了一套可具体操作的更有分寸的处理方式。这不单是控制了情绪，更指示了可有效行动的途径:“激情难抑时也要先想后干”,一旦发展成为一种驾驭反复无常的情绪冲动的习惯，便可帮助儿童成功应对青春期及以后的种种危机。

六年级的课程直接面对开始进入儿童生活中的性、吸毒、喝酒等有关压力和诱惑。九年级少年眼前的社会现实世事纷繁，很难简单地以黑白划分，因此，培养少年从不同角度思考问题，以多元化观点设身处地从他人立场考虑尤为重要。纽黑文学校的一位教师说，“如果某少年因看见自己女友与另一个小伙子说话而大动肝火，那就应当帮助他学会站在对方的角度来思考，而不是没头没脑就混战一场。”

情感教育的干预功能

许多有效的情感教育方案往往是针对某些特殊问题（尤其如暴力问题）而研究设计的。发展最快的首推化解冲突的创造性方案，这一既干预冲突，又激励创造性的情感教育课程目前正在纽约地区及全美的几百所公立学校推行。化解冲突课程旨在帮助儿童怎样处理校园争端，使之不致恶化成杰弗逊高级中学那样的枪击凶杀事件。

琳达·兰特瑞（Linda Lantieri）是冲突解决课程的创办人,也是以曼哈顿为基地的全国中心主任，她认为，该计划的使命不能仅

止于预防争斗，而“要让孩子们认识到面对冲突，除了消极逃避或攻击打架，还有很多处理方式可供选择。帮助他们认识暴力无济于事，并不能真正解决问题，而应以其他许多切实可行的具体技巧解决争端。让儿童们懂得，不必诉诸暴力也可捍卫自己的权利。这些技能不仅仅可使有暴力倾向的儿童受惠，而且能使所有儿童受益终身。”

在一项练习中，他们要求学生设想在冲突中首先考虑的解决方案。不管他们想出的方案多么琐细，思考本身便有助于他们冷静下来解决面临的冲突。另一个操练是给学生提供一个场景：姐姐要做功课，可妹妹把的打击乐磁带放得震耳欲聋，姐姐忍无可忍，不顾妹妹的抗议，关掉了声音。老师要大家献计献策，找出解决这个问题的两全其美办法，让姐妹俩都满意。冲突解决方案训练的成功之处在于该课程已从课堂延伸到操场、饭厅等学生容易动怒发火的场所。而且，还把一些学生训练成为调解人。这种角色可以早在小学高年级时就开始。当紧张对立出现时，儿童会寻求这样的中介人来帮助调停。校园调解人要学会处理打架、挑衅、威胁、种族纷争以及其他可能酿成事故的校园事件。

调解人还必须学会巧妙表达自己的仲裁意见，使双方都感到调解人是公正无私和不偏不袒的。他们能够使冲突双方都坐下来，彼此心平气和地倾听对方的观点，互不侮辱，互不打断。调解人要让各方都平静下来，代各方宣称自己的立场，解释刚才各方所讲的话，以使大家真正理解彼此的意思，接着再努力提供双方都能容忍的解决方案。冲突有时还以签订协议的方式结束。

该方案除了可解决校园发生的各种争端，更重要的是教会学生面对分歧，采用不同的思考角度。安杰尔·佩雷斯曾在小学时接受训练作调解人，他认为这一方案“改变了我思考的方式。我过去总是认为，要是谁惹恼了我，作了什么对不住我的事，那我唯一所要作的就是攻击，以其人之道还治其人之身。可经过学习之后，我

有了更具建设性的思考方式。现在如果发生什么消极的事，我不会以牙还牙，而努力想办法解决”。安杰尔现正努力在自己的周围传播这样的思维方式。兰特瑞坚持认为，冲突解决课程虽然眼前的重点是防止暴力,但它还有更广阔的使命。她强调,要阻止暴力,需要全方位地动员情感智商，诸如了解自己的感受、懂得怎样控制冲动、抑制愤怒或纾解悲痛等。所以训练就是基本情绪技能的学习，就是使人善于辨识多种多样的情绪，长于将之准确表达出来并培养移情之心。谈及该方案的积极效果，兰特瑞倍感骄傲，因为训练之后，儿童之间的打架斗殴、吵嘴骂人大大减少，而孩子们之间的相互关怀则大大增加。

心理学家在帮助有犯罪和暴力倾向的不良青少年时，同样注意到了情绪教育。如在第十五章中所提到的，经过对青少年犯的大量研究，清楚地勾画出了这些青少年犯逐步走向犯罪的过程。大多数青少年犯在上学念书之初，就易于冲动，脾气火爆。到小学毕业时，已遭其他同学唾弃。上中学后，他们拉帮结伙，冒出犯罪苗头。进入成年时，大多数人已有犯罪记录或有犯罪倾向。

帮助这些不良青少年脱离暴力和犯罪道路的方案，最终还是离不开情绪教育。华盛顿大学的马克·格林伯格（Mark Greenberg）参与制订了一项父母与教师共同帮助学生的课程。该课程把有犯罪倾向的孩子归入最需要进行教育的一类，但授课对象则涵盖全体学生，以避免把惹事生非的孩子划入另册。

不过，这些课程对其他学生也确有帮助。例如，情绪教育内容包括教学生学习怎样控制冲动等，因为不能控制冲动，孩子就不能专心致志地注意教师所教的内容，学习成绩就会掉队。其他内容还有教孩子学会识别自己的情绪等。在这个课程中，就有 50 课时的情绪识别内容，教那年龄最幼小的孩子学会识别快活、生气等最基本的情绪 随后,进一步了解妒忌、自豪及内疚等情绪。情绪识别课的内容还包括学习观察和识别周围人的情绪变化，尤其是注意教

那些富于侵犯性的孩子学会辨别他人是否真正抱有敌意以及自己是否对他人怀有敌意。

当然，最重要的内容之一是学会控制愤怒情绪。他们首先让孩子们了解，愤怒以及其他所有情绪都没什么不对，然后教他们懂得,有些反应是正常的,有些反应则不应该。在这方面,他们的方法与纽黑文地区学校中的“红绿灯”练习类似。其他的内容还包括帮助孩子学习怎样建立及保持友谊，以便从中获得支持而避免误入歧途。

学校功能的重新定位

现在越来越多的家庭对给孩子打下坚实的人生基础已无能为力，学校成了社区矫治孩子情感和社会技能缺陷的唯一地方。当然，这并不是说学校就能独挑大梁，将其他社会机构都取而代之。但由于每个孩子达到学龄时都要上学念书，学校就给孩子提供了一个学习人生基本情绪技能的机会。学校给孩子们进行情绪教育时，实际上跨越了传统学校功能，承担起了社会的职责，弥补了家庭教育的不足。这项艰巨任务要求有两大转变：一是要求教师克服传统教育观念的束缚，二是社区的人们要与学校更紧密地配合。

是否单独开设一门情感教育课并不重要，关键是怎样进行情感教育。进行情感教育，任课教师的素质最为重要，因为教师怎样与学生打交道，本身就是一个榜样，就是有无情感能力的实际范例。教师对某个学生的行为无论有何反应，都给其他二三十个学生进行了一次情感教育。

承担情感教育的教师多少有点自告奋勇的性质，因为不是每个教师的性格都适合承担该课的。承担情感教育的教师应能轻松自如地与学生讨论情绪问题，而有些教师却无法做到这一点，或不愿意讨论情绪问题。教师本人在校接受正规教育时，都没有上过有

关情感教育的课程。因此，学校的情感教育项目通常要给有关教师提供几周的专门培训，以掌握情感教育的基本观点和方法。

开始时，许多教师都不愿接手这门陌生的课程，但一旦他们开始执教这课程后，大多数人都一改初衷，自愿承担这门课。以纽黑文地区的学校为例，当教师最初得知他们将接受培训，承担新的情感教育课时,有 31%的人说他们不愿意。但执教一年之后，90%的教师说他们很乐意教该课，并表示愿意来年继续执教此课。

学校教育使命的扩大

情感教育不仅增加了师资的培训内容，而且扩展了学校教育工作的视野，使学校在教育孩子方面承担起更多的社会职能，回归古典教育的目的，即让孩子学习做人的基本道理。这样，学校情感教育计划不仅要包括一些专门的课程，而且还利用课内外的一切机会，帮助学生把人生中遇到的每一次危机都变成一次情感能力的教育。学校的情感教育最好能与孩子的家庭情况协调一致。现在，许多情感教育项目已把培训父母纳入了教育内容，以使父母知道应培养孩子哪些基本的情感技能，这不仅补充了学校的课程教育，而且也帮助父母认识到处理好孩子情绪的必要性。

这样一来，在生活的方方面面，孩子所受的情感能力教育能够完全一致。纽黑文学校社会能力项目部主任迪姆·施赖弗（Tim Shriver）说："如果孩子们在学校食堂里发生冲突，学校就会派一个调解员，让大家一块坐下来，用课堂上学到的'接受他人观点'的技巧来协商解决冲突。在运动场上，体育老师也用这技巧来解决学生间的争端。此外，我们还给父母开设这类课程，要求家长也用同样的技巧来教育孩子。"

强化情感教育不仅应课内外结合，而且学校与家庭也应该结合，两者不可偏废，以形成学校、家庭及社区三者相结合的教育网

络，这样，在遇到真正的人生挑战时，孩子们便能检验印证在校学到的情感技能知识，并逐渐活学活用，而不是离校后就还给老师。

学校情感教育注重的另一点就是建立一种“校园文化”，使学校成为“关心人的社区”。在这个“社区”里，学生觉得他们受到了尊重，有人关心，与其他同学、老师及整个学校都融为一体。举例说，在纽黑文地区，家庭中父母离异的发生率很高。针对这一点，学校制订了若干项目，邀请社区的热心人士参与辅导家庭生活不健全的学生。在纽黑文地区的学校，成人志愿者担任学校的辅导员，定期与那些情绪消沉的学生和家庭情绪教育较差的学生交心，进行情感辅导。

简而言之，最理想的情感教育应及早开始，应与学生年龄相适应，贯穿于整个学校教育期间，而且要做到学校、家庭及社区教育一体化。

在现存的学校教育中加入情感教育并不太难，但毕竟是学校课程教育的重大变化，不免会遇到种种阻力。许多父母会认为学校越俎代庖，插足了本该由父母承担的教育。此外，有些教师可能不愿让一些似乎与学业无关的内容占用上课时间，也有些教师可能对情感教育的内容很不适应而不愿执教，而且开设情感教育课还需要经过专门的培训。还有一些孩子对上情感教育课也有抵触情绪，特别是内容与他们实际生活有差距，或认为干涉了他们的隐私时。最后，还有提高教育质量的问题，如怎样确保不让居心叵测者利用情感教育课程来兜售私货等。

问题看起来确实不少，但为何不尽力一试呢？

情感教育效果如何？

一天，迪姆　施赖弗在报纸上看过，他过去教过的一位优秀学生拉蒙德在纽黑文大街上身中九弹，生命垂危。这对任何教师来说

无异于晴天霹雳。施赖弗后来回忆说："拉蒙德曾是学校的学生干部,身材高大,是校橄榄球队的中后卫,脸上常挂着笑容,深受学校师生的喜欢。那时，拉蒙德常参加我负责的学生干部俱乐部的活动,我们一起练习所谓'四步骤'解决问题法。"

所谓"四步骤"解决问题法是首先认清形势；其次考虑可供选择的解决问题的种种方案；第三考虑方案可能产生的后果；第四决定方案并付诸实施。这个方法实际上是"红绿灯"法的翻板。施赖弗补充说，拉蒙德喜欢设想那些富于想象力并能解决实际问题的办法,以解决中学生的'疑难杂症",如怎样与女朋友打交道,怎样避免打架斗殴等。

但是在拉蒙德毕业离校后，这点教育对他似乎不再起作用了。他混迹于街头，贫困潦倒，吸毒及持枪械斗。结果年仅 26 岁,就躺在医院里，浑身缠满绷带，到处都是枪眼。施赖弗从报上看到这一消息后,便匆匆赶去医院看他。在那里,他看到拉蒙德伤势严重,连说话都十分困难，他母亲与女朋友相伴在旁。看到昔日的老师，拉蒙德喃喃对他说道:"老师,我出院后,我会好好使用'四步骤'法来解决问题。"

在拉蒙德念中学时，学校还没有开设社会发展课。如果他像纽黑文市公立学校的孩子那样学习这门课程，并有所收获，那么，他的人生是否还会是这样的呢？虽然没人敢说绝对不同，但结论基本上是肯定的。

如迪姆·施赖弗所说："至少有一件事情是一清二楚的：验证解决社会问题的方法不仅是在教室里，而更应在自助餐馆、街头及家庭中。"纽黑文教育项目听证会上教师们的证词值得参考。一位教师叙述了一位已毕业女生的情况。这位女生说："如果在校期间，我没有上社会发展课，那我大概难逃做未婚妈妈的命运。"另一位教师回忆说，有位学生与她母亲的关系极差，母女俩的每次谈话都是以大吵大闹告终。在这个女生学习了怎样自我克制以及做事要

三思而行等技巧之后,她母亲述说,她们的谈话不再是“恶语相加”了。在特洛普学校，一个六年级学生递给社会发展课的老师一张纸条，说她最要好的朋友怀孕了，没人可商量该怎样办，她甚至想到了自杀。幸运的是她知道老师会关心她。

我有幸到纽黑文市的学校观摩七年级的社会发展课。课堂上，上课老师询问，有哪位同学最近圆满解决了与其他同学的分歧。这使我亲眼目睹了这门课对学生的帮助。

有一位长得胖乎乎的小姑娘主动举起了手,说道“:有个女同学本来是我的朋友,但有人告诉我,说她要找我打架,并说放学后,她将在一个拐角处等着我。”

这个小姑娘没有立刻就怒气冲冲地去找那同学，而用在课堂上学到的方法:在作结论前,先了解事情的真相。于是,她去找了那同学,问她为什么那样说。结果,那同学说她根本没有说过那些话。这样，她们又和好如初了。

这故事似乎非常简单，但值得注意的是这位小姑娘曾因打架而受到另一所学校的退学处分。在过去，她常常都是先打架，再问情况,或甚至连问都不问。现在,她能先按捺住怒火,用建设性的方法,先问问可能的对手,这就是一个真正的进步。

这所学校的校长向我提供了一些数据，充分说明了情感教育课的作用。这所学校有一个雷打不动的规矩，就是学生打架，都要受到停学处罚。情感教育课开设以来，受停学处分的学生人数逐年下降。这位校长说“:上一个学年,还有 106 名学生受到停学处分，而到今年 3 月了，受到停学处分的学生仅 26 名。”

这些是情感教育课实实在在的好处。但上了情感教育课的学生究竟有多大收获呢？有关的数据表明，上情感教育课不会使一个学生一夜之间就彻底改变，但年年都对学生进行情感教育，学校的校风及学生的心理状况和情感技能就都有了明显的变化。

有人就此作过客观的评估，其中，最有说服力的就是把上过情

感教育课与没有上过该门课的学生进行比较，并由独立的观察员给两组学生的行为进行打分。另一个方法就是用客观的行为测评标准，如校内的打架人数或受停学处分的学生人数，以及对同一部分学生上情感教育课前后的行为变化等进行评估等。这些评估显示，情感教育课对学生的情感和社会技能确有很大的帮助，对他们校内外的行为表现以及学习能力等都大有裨益。兹举例如下（详情参见“附录六”）：

情绪的自我意识

- 能更好地觉察和认知自我情绪
- 能更好地了解情绪产生的原因
- 能更清楚地认识到情绪与行动之间的差异

控制情绪

- 有较强的挫折承受力，较能抑制愤怒
- 较少与人争吵、打架，较少破坏课堂秩序
- 基本能用适当的方式表达生气，而不是动辄打架
- 较少受到停学和勒令退学处分
- 较少表现出进攻性或自暴自弃的行为
- 对自我、同学、家人有了较全面的看法
- 较善于化解压力
- 较少孤独感和社交忧虑

引导情绪提高工作成效

- 更有责任感
- 更能注意当前的工作，提高了注意力
- 较少冲动行事，较能控制自我
- 提高了学习成绩

移情 识别情绪

- 较能接受他人的观点

- 较能设身处地为他人着想，能较敏锐地体察他人的情绪
- 能更认真地倾听他人诉说

处理人际关系

- 提高了分析和了解人际关系的能力
- 能较好地解决冲突，协商解决分歧
- 能较好地解决人际关系中的问题
- 能更有条理、更老练地沟通和交流
- 较有人缘和较开朗外向，能与同伴友好相处
- 有较多的同龄朋友
- 较关心体贴人
- 较喜欢社交和较合群
- 较能与他人同甘共苦，较好合作，较乐于助人
- 待人较平等

以上各条中，特别值得注意的是情感教育提高了儿童的学习成绩和在校表现这两条。这并不是个别的情况，而是若干研究的共同结论。现在，许多孩子都缺乏处理烦躁情绪的能力，不认真听课，注意力不集中,不能抑制冲动,没有工作责任心,不爱学习,一旦孩子的这些问题有所改观，就能提高他们的学习质量。就这个意义来讲，情感教育是学校教育的得力助手。即使现在强调基础教育，削减教育经费，对情感教育进行投资还是十分值得的。这将有助于扭转教育的滑坡，有利于学校完成其主要的任务。

情感教育不仅对儿童的学习大有帮助，而且似乎对儿童的整个人生也大有帮助，有助于他们广交朋友，做老师的好学生，做父母的好孩子，在将来，更可能成为好丈夫或好妻子，成为好工人或好管理者，当好父母及好公民。当然，不是每个孩子从情感教育中的获益都完全相同，但只要对他们有好处，我们就应尽力而为。正如姆迪· 施赖弗所说的：“情感教育是水涨船高，更是普降甘露，其

受益者不仅是有问题的孩子,而是所有孩子,给所有孩子都打了人生的预防针。”

人格、道德和民主

人们常用一个过时的词来表示情感智商的内涵,即“人格”。华盛顿大学社会理论家阿米泰·埃泽奥尼（Amitai Etzioni）曾写道，人格是“道德行为所需的心理肌肉”。哲学家约翰·杜威（John Dewey）认为，道德教育只有用具体的事例而不是空洞的说教来教育儿童，才能发挥其威力。这也是情感教育的方法。

假如人格发展是民主的基础之一，就应注意强化这个基础的情感教育的方式和方法。人格的基础就是自律。自亚里士多德起，哲学家们就注意到，美好的人生建立在自我控制的基础之上。人格的另一个关键点就是要能激励自我、引导自我，无论是做家庭作业、完成工作还是每天按时起床莫不如此。如我们前面已看到的，延迟满足、控制及疏导行为冲动的能力是基本的情感技能。在过去，人们把它称为“意志”。托马斯·利克纳(Thomas Lickona)论述人格教育时写道：“我们首先必须控制我们自己，包括控制我们的食欲和情欲，然后才谈得上做其他事。而要把情绪置于理智控制之下,只有依靠意志。”

如果人们能抛开只顾自我的欲望和冲动，必然有利于社会的发展与进步。它使人能设身处地地替他人考虑，能倾听他人的心声，能接受他人的意见和观点。情感教育的移情就是教育人们关心他人,为他人着想,富有同情心。站在他人立场上看问题,有利于打破传统的偏见，更大度宽容，更能接受不同意见。在我们这个日益多元化的社会里，这些品质比以往任何时候都更加需要，它们能让人们相互尊重地生活一起，创造出有利于公众相互对话的氛围。这些正是民主的基石。

埃泽奥尼还写道，学校在培育包括自我约束和移情在内的人格方面，有义不容辞的责任，通过学校教育进而增强公众的道德观念。要做到这点，光靠给孩子进行口头灌输是远远不够的，必须在孩子们建立基本的情感和社会技能的同时，让他们用这些技能来处理遇到的种种问题。亦即，情感教育与人格教育、道德教育及公民教育应相辅相成。

结　束　语

在我完成本书时，一些令人不安的报纸标题引起了我的注意。一则消息说，枪杀死亡已一跃成为美国人的第一死因，超过了车祸导致的死亡。另一则说，近年来，美国的杀人案件上升了 3%。尤其触目惊心的是一位犯罪学家在报上撰文预测说，我们面临着未来 10 年“犯罪风暴”的席卷，其原因是 14～15 岁的青少年杀人案件正在上升，而该年龄段的青少年是生育高潮中出生的，人数最多。今后 10 年，这些儿童正好年届 18 岁至 24 岁，而这个年龄段正是人生犯罪的高峰期。还有一篇文章说，美国司法部的数据显示，在 1988 年到 1992 年间，被控谋杀、暴力犯罪、抢劫、强奸的青少年犯人数上升了 68%，其中，暴力犯罪案件竟上升 80%。

过去，从来没有人像这些青少年那样轻易就能获得枪支等种种自动武器，正如他们的父母是能轻易获得毒品的第一代人一样。过去，青少年解决不和纷争，至多是拳脚相向，用打架斗殴来解决；而今，这些青少年则更可能用枪来拼个你死我活。而且正如一位专家所指出，这些青少年“根本就不善于避免争端”。

这些青少年是如此地缺乏基本的人生技能，一个重要的原因就是我们这个社会并不注重对孩子进行怎样处理生气发怒、正面解决冲突的情感教育，也不注意对孩子进行移情、冲动控制以及其他基本情感能力的培养才教育。儿童大脑逐渐发育成熟过程，是

对儿童进行健康的情感反应模式培养的好机会，而我们没有及时对儿童开展情感教育，错失良机。

尽管一些教育界人士对情感教育的热情很高，但真正开设了情感教育的学校还不多见。大多数教师、校长及父母对情感教育课程仍一无所知。最成功的情感教育模式仅在为数不多的私立和公立学校中尝试,没有成为教育的主流。当然,再好的课程,包括本书在内，都不是解决所有问题的灵丹妙药。但既然我们已发现问题，我们的孩子又面临危机，而且情感教育课程也提供了希望，那我们为什么不对孩子进行这些人生最基本的技能的教育呢？

时不我待，现在还不开始，又更待何时？

附录一　什么是情绪

我在这里要探讨的所谓“情绪”，其意义心理学家与哲学家已辩论了一个多世纪。就其书面意义而言，《牛津英语词典》将其定义为“任何心理、感觉、感情的激动或骚动；泛指所有激烈或兴奋的心理状态。”我在此所指的情绪是感觉及其特有的思想、心理和生理状态及其行动的倾向性。人类拥有数百种情绪，这些情绪或相互渗透，如悲愤、悲痛中有愤恨或愤怒中夹杂惨痛；或泾渭分明，如爱恨对立；或大同小异的情绪彼此混杂，金石丝竹，各有其妙。人类有许许多多微妙的情绪只可意会，难以言传；语言在情绪的纷繁复杂、波谲云诡前实在是力不从心。

研究者们就情绪是否也有红黄蓝三原色——原始情绪——而喋喋不休，争论不已。如果有，则将是哪一些？某些学派提议将情绪划分为基本的几大族，但也有反对意见。下面是主要的情绪分类：

- 愤怒　狂怒、激怒、恼怒、愤慨、苦恼、烦恼、烦躁、刻毒、忿恨、怨恨、仇恨、敌视，走到极端则是恨之入骨与暴力
- 悲哀　悲伤、难过、阴郁、忧郁、多愁善感、自怜、寂寞、沮丧、绝望，到极点则是严重抑郁
- 恐惧　焦虑、疑虑、忧虑、忧愁、紧张、警觉、惊恐、慌乱、急躁、畏惧、坐立不安、恐怖，直至病态的恐惧症、恐慌症、恐怖症
- 快乐　幸福、欢乐、放松、自豪、兴奋、欣快、欣喜、狂喜、喜悦、欢天喜地、感官快乐、心满意足、怡然自得、逍遥自在、随心所

欲、欣喜若狂,以致极端的躁狂

- 爱　寸草春晖、舐犊之情、敬老慈幼、相濡以沫、温情脉脉、一见倾心、心心相印、情投意合、情真意切、亲密无间、肝胆相照、生死与共、忠心耿耿、敬重仰慕、痴迷眷恋、无私关怀
- 惊奇　震惊、惊讶、惊异、奇怪
- 厌恶　轻蔑、鄙弃、藐视、憎恶、反感、讨厌、嫌恶
- 羞耻　内疚、窘困、羞愧、羞辱、屈辱、懊恼、懊悔、悔悟

毋庸讳言，这张表格同样无助于情绪的分类。比如说，嫉妒实乃愤怒混合着悲伤与恐惧,该如何划分？再如,希望与信念、勇气与宽恕、确信与沉着这些美德属于哪一类？还有缺点如疑神疑鬼、自满、懒惰、麻木,或者无聊又当如何归类？仍无明确结论。显然,有关情绪分类的科学论证还将旷日持久地进行下去。

有关基本情绪的分歧也许主要集中于旧金山加州大学保罗·埃克曼的发现。埃克曼认为，人类有 4 种基本表情：恐惧、愤怒、悲哀、快乐，它们是全世界不同文化的民族都能辨认和区分的，包括那些未受电影或电视影响的未开化民族。这就是说，这 4 种基本情绪带有普遍性。埃克曼把高度精确的不同表情的人像呈现给不同文化的民族辨认，甚至给生活在几乎与世隔绝的荒僻海岛上的原始部落、新几内亚的胡利人辨认，结果发现，所有的人都能认出这 4 种基本表情。达尔文也许最先注意到人类情绪表情的普遍一致性，他认为这恰好可以证实，是进化的力量把这些信号烙印在人类的中枢神经系统上。

在基本原则上，我遵循的是埃克曼及其他人以族类或范畴来划分情绪的思想方法,划出愤怒、悲哀、恐惧、快乐、爱、羞耻等主要族类，用以指代我们情绪生活中无穷无尽的千差万别。每一族都有其基本的核心情绪，似一石激起千层浪，激荡的涟漪从核心处向外渐渐扩散，衍生出无数的相关变体。更外层的涟漪即为心境，从定

义上讲，比单一情绪更为和缓但更加持久。比如，人不可能一整天都勃然大怒、暴跳如雷，但确实会长期处于烦躁易怒、动辄发火、一触即暴的不良心境中。心境之外则是性情，易于产生某种情绪或心境的倾向性，使人或是多愁善感，或是腼腆羞怯，或是愉快高兴。在这些先天的情绪气质之外则可能是已发展成病态的情绪障碍，如抑郁症或持续不断的焦虑，使人长期陷于有害的心理状态之中。

附录二　情绪心理的特征

近年来才开始有情绪心理的科学模式出现，试图解释我们如何受情绪的驱动，为何一时间从容理智，而转眼就毫无理性，以及情绪是否自有一套道理或逻辑。有关情绪心理评估的两个最好方案分别是由旧金山加州大学人类相互作用实验室主任保罗·埃克曼与马萨诸塞大学临床心理学家西摩·爱泼斯坦（Seymour Epstein）各自独立研制出来的。埃克曼与爱泼斯坦出示的证据各不相同，但他们两人的研究揭示了情绪区别于心理世界其他方面的基本特征。

迅速而泛化的反应

情绪远比理智快捷，当机立断，遽然行动。恰是这一迅疾特性把思维中枢的深思熟虑、分析推理拒之于九霄云外。进化过程中最基本的决策必须采用最快速的反应，高度警觉地对注意到的事物即刻反应。当遭遇到另一动物之时，瞬间反应将决定是我吃掉它，还是它把我吃掉。那些要停下来慢条斯理地回答这一“生存还是毁灭”问题的动物是没有机会把自己缓慢反应的基因遗传下来的。

情绪中枢匆遽行动，虽不假思索却有着稳操胜券的强烈肯定性，这实际是对事物的整体把握与精简化过程的副产品，当然，对理性思维而言则大惑不解。待尘埃落定或行动至半途时，我们往往会突然自问“我这是在干什么？”这其实是理性思维如梦初醒，但已经远远落在了情绪中枢之后。

从情绪激发到情绪爆发，两者间几乎间不容发，因而认知评估的机制也必须以如此的高速进行，当以千分之几秒的脑神经活动速率来计算。采取行动的认定快到未及进入意识觉知便自动地进

行。我们尚未察觉到事变，情绪反应机变如神，早已裹挟我们而动。

觉知的迅疾模式追求速度而牺牲了精确性，它仅依赖于第一印象(就是最鲜明特征或总体概貌),根本来不及理智分析。第一印象以生动鲜明为主，压倒了对细节的审慎评估。情绪中枢的最大优势是一眼能抓住情绪真相——他对我生气了 她在撒谎 或这让他好伤心——借此直觉判断而决定是采取躲开、信任或给予同情的不同态度。情绪中枢也是我们警戒威胁的雷达，若我们或我们的远祖非要等到理性思维鉴往知来后方作判断，那我们确实不会犯错误，但会——丧命。当然，弹指一瞬间的印象与直觉判断难免有误。

埃克曼指出，情绪的先声夺人，在我们尚未清醒意识到以前剑已出鞘，关键即在于情绪反应的高度机变性，驱动我们对危机立即反应，根本不必浪费时间去瞻前顾后，权衡利弊。埃克曼发展了一套系统测量方法，可监测到面部表情的最细微变化，哪怕是半秒钟以内闪过的微细表情也逃不掉。埃克曼及其同事发现，事件激发反应后的千分之几秒，面部肌肉的变化即显示出情绪表情，不同情绪各有其典型的生理变化。如血流量改变、心率提高等也不过在一秒钟之内出现，尤其是情绪紧张，如面临突然降临的恐惧时更是如此。

埃克曼强调，按严格标准，情绪的颠峰期非常短暂，只能维持数秒而不会有几分钟、几小时甚至几天。他解释道，如果某种情绪不顾外在环境变化而长时间地主宰我们的理智与机体，那一定是适应不良。若某一事件本身已烟消云散，但此事件引发的情绪却执迷不悟地继续控制我们，置环境变化于不顾，则这样的情绪已不能指引我们的行动。若情绪能延续下去，那说明激发因素依然存在，正如我们若失去至亲至爱将会长时间地悲痛不已。情绪持续若干小时之久即已形成了一种心境，强度已大大减缓。心境奠定了一种感情基调，虽没有了情绪高潮时的强劲，但仍将影响到我们的感知和行动。

情先意后

理性思维总要比情绪中枢多花一点功夫对刺激进行登记后再作反应,所以在情绪化的场景中,“第一冲动”总是“心灵”的而非“头脑”的,这是一种快捷式反应。另一种情绪反应模式比第一种反应慢，在导向情感之前先在我们的思维中酝酿。激发情绪的这第二通道可谓精心策划，我们清醒地意识到这一酝酿的思维过程。这一类型的情绪反应涉及更广泛的评估，我们的认知思维发挥着关键的作用以决定是否激发情绪。一旦我们作出评估，“这出租车司机在骗我”或“这婴儿真可爱”,一种相称的情绪接着产生。在较慢的反应中，清醒明晰的思想先于情绪。较复杂的情绪如窘困或临考的忧虑，都是这较慢的第二种模式，要花若干秒或数分钟展开，是紧跟在思维之后的情绪。

反之，快捷式反应情绪先于或至少是与思维同步，通常发生在生死存亡的紧急关头。快速决策的力量就在于顷刻间的危机总动员，最强烈的感情往往是不由自主的反应，我们无法决定它们什么时候突然爆发。法国作家司汤达写到：“爱情就像来来去去的热病，独立于我们的意志之外。”岂止是爱情，愤怒或恐惧也常常不由我们选择呼啸而来,席卷而去。为此,确实给人们提供了一个借口,用埃克曼的话说即“我们无法决定我们将陷入何种情绪之中”，人们常以被情绪俘虏来辩解自己的行为。

情绪除了有出自即刻感知与深思熟虑的快慢两条路径外，另外还有奉命而来、刻意操纵的情绪，最典型的就是擅长煽情的演员，他们有意从思维中挤出悲惨记忆或凭想象便能声泪俱下。其实我们大多数人都善于利用经由思维产生情绪的第二条通道，只不过演员更高明罢了。特定思维激发出特定情绪，这一模式难以改变，因而我们所能做的多是通过改变思维方向来变化情绪。性幻想激发性欲，快乐的回忆使人愉悦，忧郁的恩虑让人黯然伤神，这是

千古不变的。

但理性思维一般决定不了我们“应当”具有哪一种情绪，倒是情绪自身不请自来地俨然成为“既成事实”。理性思维通常控制的是反应的‘过程”,除了少数例外,我们无法决定我们什么时候会气得发疯或悲哀或其他。

象征与现实

情绪中枢的逻辑是‘联想”,往往把现实的象征、现实记忆的激发物当作了现实本身。因而比喻、象征、想象,以及小说、电影、诗词、歌曲、戏剧、歌剧等艺术形式可称之为我们情绪的直接代言人。以理性的观点看，宗教象征与宗教仪式正是以情绪的语言打动信徒的心灵，以比喻、寓言或故事来说教。

弗洛伊德的“原始历程”思维概念最好地描述了心灵的逻辑，即情绪中枢的逻辑。其实这也是宗教与诗歌、精神变态与儿童、梦与神话的逻辑。正如美国比较神话学家约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell）所说“:梦是个人私有的神话,神话是众人分享的梦。”原始历程思维是解读詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）《尤里西斯》之类作品的关键。在原始历程思维中，松散的联想决定着叙述的流向，一件事物象征着另一件，一种情绪取代或代表了另一种，整体凝缩成部分。没有时空、没有因果规律,甚至连‘没有’也没有,因为一切都有可能发生。心理分析方法正是译解和阐释这类意义替代的艺术。

如果情绪中枢遵循的就是这种逻辑及其规则，不同因素相互替代，那么事物就完全不必依赖客观标准来界定，要紧的只是我们如何感知它。只要我们认定是什么便是什么，指鹿为马又有什么稀奇。我们可能赋予某一事物远比其实际价值高出许多的重要意义。在情绪生活中，事物特性可像全息图一样从单一部分即可推知整体。西摩·爱泼斯坦指出，理性思维在事物因果之间建立起逻辑联

系，而情绪中枢无视这一法则，只按类同的鲜明特征把事物联系在一起。

情绪中枢在许多方面都是孩子气的，情绪越强烈越是如此。一个方面即绝对化的思维，任何事物非黑即白，没有调和的灰色。如某人因一时失礼深感丢脸，可能马上就想到：我怎么总干蠢事。还有一种孩子气的思维模式即自我中心，即看待任何事物都从自我中心出发。比如一个司机解释自己的交通事故是：那电线杆直冲着我来。

这种孩子气的思维模式是自我加固型，凡有可能削弱这一自信的事实或记忆都置之不理或强行压抑，而紧紧抓住可提供支撑的一切救命稻草。理性思维的信念是检验性的，只要有新的证据便可推翻旧的并取而代之，一切以客观证据作判断。反之，情绪中枢以自我的信念为绝对真理，排斥一切与之不相吻合的证据。所以，如果一个人处于情绪激动之时，无论你的理由多么充足，只要与他的信念不尽一致，你所说的一切便毫无分量，你就不能把他说服。情绪总是自我合理化的,自有一套观念与‘证据”。

过去强加于现在

如果一个事件的某些特征似乎与过去的情绪记忆类似，情绪中枢的反应则是激发与这记忆中的过去事件相关的情绪，也就是说情绪中枢是把现实当作过去来反应。由此引来的麻烦在于，情绪中枢的评估既快又自动化，我们很可能来不及认识到早已事过境迁，昔年不再。比如某人小时候挨打的痛苦经历使之一见到谁怒容满面便极为恐惧且憎恶，即使长大成人，即使他人的发火与他毫无关系也概莫能免。

若情绪很强烈，激发的反应显而易见；但假设情绪是模糊细微的，我们可能注意不到自己的情绪反应，虽然情绪已经给我们当时的行为涂抹了一层淡淡的色彩。此刻的思维和反应其实已染上了

过去事件发生时的思维和反应的基调，但我们还误以为是根据眼下的情况随机应变呢。情绪中枢有时会挟天子以令诸侯，驾驭理性思维为我们的情绪和反应作合理化解释，自我证实是出于现实情景必需，使我们意识不到是情绪记忆发挥了作用。在此意义上可以说，我们其实并不清楚正在发生的究竟是什么，但我们自以为确信无疑地了解了所发生的一切。此时此刻，是情绪中枢挟持了理性思维为己所用。

因状态而定的现实

情绪中枢的运作在很大程度上可说是在特定状态下受某一时刻占优势的情绪支配的。我们两情缱绻之时的所思所想和所作所为与我们气愤填膺或气馁沮丧之时的有天渊之别。就情绪的机制而言，每一种情绪都自有其特有的思维、反应乃至记忆的模式。这些以特定状态而定的反应模式尤其在情绪强烈之时占绝对的支配地位。

某种特定反应模式积极活跃的标志就是选择性记忆。大脑对情绪情景的反应是重新排列组合记忆与行为，使最相关的有关记忆与行为列在首位以备随时可用。前面已提到，每一种主要的情绪都有其特定的生理特征，随着情绪的逐渐增强并占主导地位，机体将发生一系列变化，自动传送出特有的信号。

附录三恐惧的神经机制

杏仁核是恐惧发生的中枢机制。曾有一位女患者因一种罕见的大脑疾病而损坏了杏仁核（但其他部位完好无损），此后便没有了恐惧的感受。她无法辨认他人脸上的恐惧表情，自己也表现不出这种情绪来。神经病学专家说："假设有人拿枪对着她的脑袋，从理智上说她知道应当害怕，但她确实不能像你我一样感到害怕。"

到目前为止，科学家对任何一种情绪的神经机制都未能彻底揭开其秘密，但对于恐惧的了解也许是最为详备的。要理解情绪的神经动力学，恐惧可提供最佳例证。在进化历程中，恐惧远比其他各种情绪占据更重要的地位，系之于生死存亡。但在现代社会中，不当的恐惧却可能破坏日常生活，让人陷于烦恼、焦虑及无穷无尽的痛苦折磨之中，或导致病态的恐慌症、恐怖症或强迫症。

设想夜里独自在家，正看着书，忽听隔壁屋子里"咔嚓"一声，自此你头脑里的活动将可以让我们看到恐惧的神经机制以及杏仁核的报警系统作用。首先，脑把那一声响作为纯粹的物理声波接收进来，再转换成大脑的语言通知你进入警戒状态。此神经通路经耳到脑干再至丘脑，然后路径一分为二：曲径通幽至杏仁核及附近海马回；通衢大道达颞叶的听觉皮质并在此对声音进行整理分析及赋予理解意义。海马回(重要的记忆存储仓)迅速地将此"咔嚓"声与以前曾听到过的类似声音比较，要搞清是否是熟悉的——你是否立刻能辨认这是什么"卡嚓"声？同时，听觉皮质对此声音进行着更复杂的加工分析，试图理解其来源——是猫弄出来的声响？是风吹打百叶窗？还是有小偷？听觉皮质一一检验着自己的假设——可能是猫把桌上的台灯碰倒了，或很可能就是小偷，并给杏仁核和海马回送去信息，海马回迅速地与类似的记忆进行比较。

如果结论再次令人放心——是风吹打百叶窗发出的声响，警戒状态就不再进一步加强。但如果仍不能肯定，杏仁核、海马回与前额叶皮质间的另一信息通路就会强化不安全感，从而加强注意，竭力辨认那声音的来源。要是这进一步的分析还是不能得到令人满意的答案，杏仁核即会拉响警报，激活下丘脑、脑干及自主神经系统的活动。

杏仁核作为大脑的报警中枢，在恐慌和潜意识的忧虑时，就充分显示出其完美的组织结构。杏仁核的几束神经元各有适用于不同神经传导物质的接收器，其工作方式有点像家庭保安公司，只要是哪家的安全装置发出报警信号，保安公司的值班人员就立刻向消防部门、警察局或邻居发出求救信号。

杏仁核各部分分别接收不同的信息。来自丘脑、听觉和视觉皮质的信息传到杏仁核的一侧，气味则通过嗅球到另一侧，而味觉和内脏器官的信息则传到杏仁核的中间部分。这些传来的信号使杏仁核保持着警觉，思索辨认曾经历过的各种感受和体验。

接着，信息又从杏仁核延伸到大脑的其他几个重要部分。其中一支通到下丘脑，由下丘脑再分泌身体应激激素，即促肾上腺皮质激素释放因子，并与其他激素一起作出战斗或逃跑的反应。杏仁核基域的神经元还延伸到与大脑的运动系统相连接的纹状体（corpus striatum）。通过中枢神经系统，杏仁核经脊髓将信号传递到自主神经系统，进而激活循环系统、肌肉及内脏的活动。

从杏仁核的底侧区，神经分支又延伸到扣带回和称为“中央灰质”(central gray）的纤维，通过这些部位的神经细胞调节骨骼大肌的活动。如狗对闯进其领地的外来者狂吠，猫对外来者的耸背躬腰以示威胁等都是这些神经细胞活动的结果。人类同样是通过这些神经通路收缩声带，发出恐惧的尖叫声。

此外，杏仁核还有一条通路连接到脑干的蓝斑。蓝斑负责产生甲肾上腺素，并遍布到整个大脑。分泌去甲肾上腺素的后果是增

强了大脑的总体反应活动，使感觉通路更加敏感。去甲肾上腺素弥漫于皮质、脑干和边缘系统，实质上也就使大脑进入临界状态。这时，即使房间发出普通的响声，也会使人感到恐惧和战栗。这大部分变化都是不知不觉发生的，人们往往还未觉察到害怕。

不过，人们真正开始感到恐惧时，即无意识的焦虑已变成有意识的害怕，杏仁核就连续不停地命令大脑其他部分作出各种各样的反应。如它向脑干的神经细胞发出信号，使人脸上露出恐惧的表情，使人神经质并动辄惊慌失措，使肌肉停止进行与恐惧无关的运动,使心跳加快,血压升高,呼吸减缓。在感到恐惧时,人还可发现自己突然屏住呼吸，或清楚地听到自己的呼吸声。不过，这一切仅是杏仁核和相关部分在遇到危机时，指挥大脑采取广泛、谨慎、协调一致的应变措施的一部分。

同时，杏仁核以及相关的海马回向神经细胞发出指令，由神经细胞送出关键的神经递质，以激发多巴胺分泌，进而把注意力集中于引起恐惧的事物（奇怪的声音）上，并使肌肉进入即刻可作出反应的状态。与此同时，杏仁核还向感受区发出信号，让视觉和注意力保持警戒，以确保眼睛搜寻一切危险的事物。另一方面，皮质记忆系统也进行了调整，优先搜索与情绪紧急状态最直接相关的知识和记忆，把其他一切思绪暂抛脑后。

一旦杏仁核等脑组织发出信息，人即处于恐惧之中。这时，可感觉到内脏器官特有的绷紧，心跳加快，肩颈部肌肉紧张，四肢颤抖。当凝神倾听进一步的声音时，身体便木立不动，而脑子却在飞快地思索可能遇到的种种危险和对应良策。从吃惊、不安、惊慌至恐惧这整个过程也就在一两秒钟内完成。

附录四“格兰特基金会”青少年干预教育的主要内容

情绪技能的教育

- 识别情绪
- 表达情绪
- 评估情绪的强度
- 控制情绪
- 延迟满足
- 控制冲动
- 减轻压力
- 分辨情绪与行动的差异

认知技能的教育

- 自我对话——遇到问题或挑战之时先进行自我“内心对话”
- 辨析社会信息——如认识到人的行为受到社会影响，因而应站在更广阔的社会角度来审视自己的行为
- 采取步骤解决问题，作出决策——如控制冲动，制订目标，考虑可选择的行动方案，预测行动方案的可能结果
- 理解他人的立场和观点
- 了解社会所承认或反对的行为准则
- 积极的人生态度
- 自我意识——如制订现实的自我目标

行为技能教育

- 非语言表达——学习通过眼神、面部表情、语气、手势等进行交流
- 语言表达——学会清楚表达自己的要求、对批评作出适当反应、抵制消极影响、善于倾听他人意见、帮助他人、交结益友等

附录五“自我科学”的课程

主要内容

- 自我意识　观察自己，认识自己的情绪，积累情绪词汇，了解思维、情绪及行动间的相互关系
- 个人决策　检查行动，了解行动结果，思考自己是理智决策还是冲动行事，进而抵制不适当的性或毒品等的诱惑
- 控制情绪　思考自我内心对话，看有无自我压抑的消极想法;寻找情绪产生的原因(如生气可能是受到情感伤害而起)找出减少恐惧、焦虑及悲伤的方法
- 减轻压力　学习运动、想象、放松等方法
- 移情　了解他人的感受，设身处地为他人着想；体谅他人对事情的不同看法和感受
- 交流　学习沟通感情，既善于倾听又善于提问；能区别他人言行与自己对其言行反应或判断之间的差异，能清楚表达自己意见而不是指责他人
- 自我表露　了解坦诚和建立亲密人际关系的重要意义；知道可吐露个人隐私的时机
- 领悟力　学习辨认情感及情感反应的模式；学习识别他人的同样反应模式
- 自我接受　培养自豪感，正面评价自己；知道自己的长处和短处；培养自我解嘲的能力
- 责任心　敢于承担责任；能认识到自己决定和行动的后果，接受自己的情绪和心态，做事有贯彻始终的毅力
- 自信心　学习不卑不亢地表达自己的关心和情感
- 集体观念 学习怎样与人合作，知道何时担起领导责任

及怎样领导他人，懂得服从领导

- 解决冲突能力　　学习与同伴、父母及老师进行合理地争论,学习‘双方都赢’的谈判妥协的技巧

附录六　社会和情感学习的效果

儿童发展计划

项目制订者：加州奥克兰市发展研究中心埃利克·沙佩斯

项目研究对象：北加州幼儿园至小学六年级在校儿童

评估者：独立观察员

项目评估方法：进行比较研究，对照组儿童为该地区其他幼儿园和学校的儿童

结果

- 更有责任心
- 更有自信心
- 人缘较好，性格较开朗
- 更合群，更乐于助人
- 较理解他人
- 较体贴人，较关心人
- 较善于用社交技巧解决人际问题
- 待人较和气
- 更“民主”
- 较善于解决冲突

PATH 方案

项目制订者：华盛顿大学“快速跟踪项目”组马克·格林伯格

项目研究对象：西雅图市一至五年级在校学生

评估者：学校教师；

项目评估方法：比较研究

对照组儿童：1.普通学生；2. 听力残疾学生；3.特教学生

结果

- 提高了社会认知技能
- 提高了情感、觉察和理解能力
- 较有自制力
- 能较好地安排和完成学习任务
- 做事较冷静
- 较善于解决冲突
- 较遵守课堂纪律

对象为需进行特殊情感教育学生，其在校行为的改变

- 较能承受挫折
- 较善自我表达
- 做事较有方向和条理
- 较能与人和睦相处
- 较能与人分享苦乐、分担责任
- 较合群
- 较有自制力

情绪理解力的提高

- 较有洞察力
- 较善表达
- 发生悲伤和抑郁的人次下降
- 发生焦虑和退缩行为的人次下降

西雅图社会发展项目

项目制订者：华盛顿大学“社会发展研究课题组”J 戴维·霍

金斯(J. David Hawkins)

项目研究对象：西雅图地区中小学学生

评估方法 独立测验,客观标准

项目评估方法：比较研究

对照组：非项目学校学生

结果

- 对家庭和学校较有感情
- 男生的侵犯行为和女生的自暴自弃行为减少
- 差生受停学处分和退学处分的人数下降
- 尝试毒品的人数减少
- 标化考试的成绩提高

耶鲁一纽黑文社会技能提高项目

项目制订者：伊利诺斯州芝加哥大学罗杰·韦斯伯格（Roger Weissberg）

项目研究对象：纽黑文地区公立学校五至八年级学生

评估资料数据来源：独立观察报告、师生的报告

项目评估方法：用对照组进行比较研究

结果

- 增强了解决问题的能力
- 改进了与同龄伙伴的关系
- 提高了控制冲动的能力
- 行为表现比过去好
- 人际关系融洽和睦
- 提高了克服困难的技能
- 较善处理人际冲突

- 能较好消解焦虑
- 违法犯罪行为减少
- 提高了解决冲突的能力

创造性解决冲突项目

项目制订者：纽约市全美“创造性解决冲突”中心琳达·兰特瑞

项目研究对象：纽约市公立幼儿园至公立学校十二年级学生

评估者 教师

项目评估方法：对研究对象参与项目前后的行为进行比较、测评

结果

- 在校的打架斗殴减少
- 较少在校讲粗话脏话
- 较关心他人和集体
- 较主动与他人合作
- 较有移情心
- 提高了社交能力

提高社会意识与解决社会问题能力工程

项目制订者：拉特格斯大学莫里斯·伊莱亚斯（Maurice Elias）

项目研究对象：新泽西州公立幼儿园至公立小学六年级学生

评估资料数据来源：教师的评分，同学的评价和学校的记录

项目评估方法：与非项目参与的对照组学生进行比较

结果

- 能较敏感地觉察他人的情绪
- 能较清楚地意识到自己行为的后果
- 能较好地“判断”人际关系和采取相应行动
- 有了较强的自尊心
- 较合群
- 较愿意帮助他人
- 能较顺利地升入中学
- 升入中学，甚至高中后，反社会行为、自暴自弃行为及社交障碍行为减少
- 提高了学习能力
- 增强了在校内外的自制力、社会意识和社会决策能力

致简体中文版读者

通向幸福与成功的捷径在哪里？我们如何才能帮助下一代过上幸福安定的生活？决定一个人成为社会栋梁或庸碌之辈的关键因素是什么？家庭生活美满与否果真全凭运气？

显然，单凭学校那些“标准”课程是无法回答这些问题的。其实，所有这些问题的答案都与一个至关重要的因素有关，那就是人们自我管理和调节人际关系能力的大小，亦即情感智商的高低。

我写此书时深感美国社会危机四伏，暴力犯罪、自杀、抑郁以及其他情感问题急剧增多，尤以青少年为甚。依我看来，我们只有积极致力于培养和提高自身及下一代的情感智商与社会能力，才能措置这一严峻的局面。

我对中国读者也提出同样的建议，虽则基于不同的理由。中国的父母向来擅长督促子女在学习与事业上取得较好成绩。但在现代社会中，人生成功所需的不仅仅是学业优异，还有更多其他方面的能力。当代中国正在开辟一条迈向成功的新道路，高情感智商将帮助人们在这条成功之路上遥遥领先。

在通用电器公司，我认识一位来自中国的年轻女工程师。她告诉我，她从小所受的教育使她能在工作中出类

拔萃，但她同时发现，那些教育在赋予她领导者或企业家应该具备的能力（如创造力与自信心）方面却有所不足，因此，她目前正努力提高自己的情感智商。

许多研究显示，学业优异并不一定能带来生活成功，也并不意味着能登上事业的颠峰或开创惊天伟业。当然，学习能力也很重要。但是，要想在竞争日趋激烈的现代社会立足并取得成绩，光是学习好是远远不够的。

任何领域的领导者与改革者都有其与众不同之处，其中之一就是他们都有较高的情感智商。如果中国的父母希望自己的孩子能有美好的未来，他们就应尽力帮助孩子，使他们早日获得这方面的能力。

这也就是说，我们必须尽快教给下一代基本的情感与社会能力，即情感的基本技巧。美国的学校已开始了情感教育课程，在向儿童进行有关数学与语言的传统教育的同时，教给他们最基本也是最必要的情感技巧。若中国的学校也能将情感教育整合进常规教育中，则中国儿童也必能从中获益。根据美国的经验，情感教育既可与传统课程结合，亦可另作一门辅助课程。如此，不但没有减少基本科目的教学时间，而且使学生的学习成绩大为提高，同时也使他们能在现代社会中游刃有余。无论学习还是工作，高情感智商者都能做出比他人更胜一筹的成绩。

在当今时代，情感智商的重要性绝不逊于智商，它是理性与感性的平衡器。徒有智能而心灵贫乏，则无法适应这个纷繁多变的社会。归根结底，心灵与头脑是缺一不可的。

今天，情感智商之所以受到如此重视，全靠神经科学的发展。神经科学的研究结果令人振奋：只要我们注意系统地培养情感智能——提高自觉意识、控制情绪低潮、保持乐观心态、不断自我激励、增强移情和同情心——那么，未来必定充满希望。

丹尼尔·戈尔曼

1997 年 7 月

迈向 21 世纪的健康新概念

——《情感智商》译者序

1997 年暑假后开学不久，浙江新闻界相继报道了这么一个事件：该省一学生以优异成绩考取外省一重点大学，但报到后仅一周便因为想家心切而回了家，其父只好为其办了退学手续。这一退学事件触动了很多家长。杭州一位母亲致电报社，称其正在重点高中就读的孩子说将来上大学时,需母亲‘陪读’以照顾生活,并表示“我会告诉同学,你是我带来的保姆”。

其实这并非是一偶然的、特殊的或罕见的事件。在前几年中日青少年友好联合夏令营中，中国孩子表现出来的心理健康和心理素质很不理想的问题就已经引起了有识之士的深深忧虑。上海《文汇报》“教育园地”或‘教卫新观察’栏目不时报道出这方面的有关情况。1997 年暑假,《文汇报》就三名参加‘能力夏令营’的男孩面对高悬的衣钩束手无策展开了讨论，标题就是：闭关、笼养、唯学——问题不少;合群、合作、合融——亟待培养。另有一项有关不少重点学校学生被“重”压垮的报道，题目则是：高处不胜寒——孤独;特才小霸王——任性;易碎玻璃心——脆弱,既生动传神又准确尖锐地揭示了中小学生的心理健康问题。应当说，目前我国基础教育的改革对此已经有了高度的重视，正强调从应试教育向素质教育转化,不少教育家也正在进行‘成功教育’或‘挫折教育’之类的探索。但我国青少年的心理健康与心理素质教育尚未形成全社会的共识，远未成为千千万万家长关注的热点。“可怜天下父母

心”,从学前教育开始,多少父母不惜巨资,煞费苦心,千方百计把孩子塞进、挤进重点幼儿园、重点小学、重点中学,最终进了重点大学——于是大功告成，合家欢乐。然而，本文开头的退学事件出现了，这不能不说是对这些父母的当头棒喝。

译者任教高校多年，同时从事大学生心理健康教育与心理咨询、心理治疗。无论是从大范围的问卷调查还是从积累的临床案例,我们都可以肯定地说,我国大学生的校园困惑,绝非一个“学业困难”可以回答,而是比中小学生更加突出的,以情绪失调、意志薄弱、人际适应不良为主的有关心理健康的问题。我国现行的高考制度决定了我国的高等教育其实是“精英教育”，严格的层层筛选保证了大学生具有优良的智商水平，但高智商并不能保证大学生的成才、成功。探查近年来大学生的退学原因，心理健康问题占了相当的比例；而大学校园内的非正常死亡，主因又是心理健康问题，实在令人扼腕痛惜。这些大多学业优良甚至优秀的大学生或研究生怎能以如此轻率冷漠的态度看待社会、人生和生命?!更有甚者，我国一流名牌大学的某留美学生竟因妒嫉而枪击自己的恩师和同窗,最后自戕;某留学加拿大的计算机博士因郁郁寡欢，与同事相处不睦而自杀身亡……其实，还有不少大学毕业生因社会适应不良，导致工作业绩不佳，个人生活步履维艰，但这些现象往往被人们忽略了。

正是上述种种构成了本书得以在国内译出并受到热烈关注和真诚欢迎的时代与社会背景。译者与作者戈尔曼是同行，同为心理学博士。我们对戈尔曼博士深为折服，不仅是因为他拥有深厚的心理科学专业素养，还在于他以专栏作家加编辑的高屋建瓴的写作艺术，深入浅出、生动流畅地宣传和普及了心理科学知识，其知识分子的良心和深刻的社会洞察力更令人敬仰。本书中引用的许许多多事例就发生在我们日常生活中，作者用它们准确地说明和阐释了那些在一般人看来深奥枯燥的心理原理，并以高度的时代

使命感和责任感大声疾呼："把智慧带进情绪，把礼貌带到大街小巷,把关爱注入我们的生活。"并提出必须从儿童开始情感教育 即将跨入 21 世纪的中国，心理健康问题已上升为提高民族素质的当务之急，其中的情感教育同样应该立即从儿童抓起。

戈尔曼针对美国国情——智商概念风行了几乎整个 20 世纪，渗透进了美国人生活中的方方面面——高扬起"情感智商"的大旗，向美国人对智商的崇拜和迷信发出挑战，强调"把智慧带进情绪"。严格地说，人类的情绪情感既是人类与环境相互作用过程中的体验,也是反应,它既是冲动,又是行为,不可能独立于人格的整体结构之外，因此实际上也就不存在什么纯粹的情感智商与情感教育。不过戈尔曼对此已作了解释："强调情感智商的重要性就在于提醒人们要注意情感、性格与道德的结合。"对此,本书中有明白无误的说明："情感智商包涵了自制、热忱、坚持,以及自我驱动、自我鞭策的能力"；将情感智商解释为自我激励、百折不挠；控制冲动、延迟享受；调适情绪、不让焦虑烦恼干扰理性思维；善解人意、充满希望。戈尔曼扩展了心理学的情绪情感概念，矫枉过正地试图以情感智商来标示整体人格，其情感智商的概念已包容了心理健康的内涵。

我们赞赏戈尔曼对智商迷信的挑战，但更调强中国哲学的整合思维。现代的健康概念，重在从整体上把握，强调完整意义上的健康,而且是迈向 21 世纪文明社会所应当拥有的健康，是道德健康、生理健康、心理健康及社会适应良好诸方面完美的有机整合。

首先，道德健康是人类健康体系的统帅。21 世纪的人类健康概念,建立在民主、平等、进步的道德价值体系之上。在富于人道主义的高尚道德指引下，生理健康、心理健康、社会适应各方面方能有机整合，全面发展。健康的人组成健康的家庭，养育健康的后代，促进民族素质的提高，推动社会的健康发展。

生理健康则是健康的物质基础。生理健康不仅仅是不生疾病。

“不生病就是健康”的概念与人类文明发展与卫生水平不高相一致。21 世纪的生理健康强调的是人类机体生理功能的完好运行与最佳发挥,表现为:精力充沛,精神饱满;肢体灵活,步履轻快;肌肉强健有力,运动自如协调;身材匀称,体重适中;耳聪目明,听觉锐敏,眼光灵活,眼神炯炯,注意力稳定集中;牙齿稳固强健,食欲、消化俱佳;头发茂密有光泽,皮肤光洁有弹性;醒时神清气爽,入睡则安眠踏实;能有效抵抗一般疾病的侵袭和气候环境的变化，能成功担负起现代社会高节奏、高强度的紧张工作与学习。

与生理健康相辅相成而发展起来的心理健康，要求一个人人格完善,自我意识和自我评价客观准确,智能良好,情感健全,意志坚强。所谓人格完善，是指一个人拥有与人类社会民主进步总趋势协调一致的人生信念、理想、志趣、动机以及需要等,并且,所有这些人格倾向性与自己的气质、能力、性格等人格心理特征组成和谐的整体并得到全面发展；能有效适应社会生活环境的变化及自身身心的发展，完全发挥自己身心的最大潜能，积极为社会创造物质和精神财富。个人能够在社会大环境和小环境中找准自己的位置，认清自己的人生目标，清醒地认识到自己的能与不能、长处与不足，能与他人建立起和谐的人际关系。

高科技时代竞争激烈，优秀的智能是成功的重要前提。心理健康的良好智能表现为:感知敏锐,反应迅捷;观察全面、细微而又准确;注意面广泛、稳定而又能迅速转移;记忆清晰持久;思维敏捷流畅,推理逻辑严密;想象丰富生动,推陈出新,富于创造性;接受新事物快,善于模仿,善于学习;独立思考,见解独特;长于综合,精于分析,心灵手巧,善于解决问题,勇于创造新事物。现代文明的演化推动了人类智能的突飞猛进，21 世纪对人类智能的要求将达到前所未有的高度。

但仅仅有高智能并不能保证人生幸福，事业成功。高科技时代的今天，高速度、快节奏、多变化必然给人带来强烈的情绪冲击，冲

突、矛盾远比农业社会更普遍，更尖锐。因而，21 世纪必然要求情感更加健全。情感健全表现为:情绪稳定,调控适度,愉悦平和。一个热爱生活、朝气蓬勃、乐观开朗、自尊自信的人,能准确把握和调控自己的情绪表现，不自我压抑和自我封闭，而是注重宣泄和交流；既善于依据环境的不同，适时适地适当地表达出自己的喜怒哀乐，同时又敏于感受和理解周围环境中他人的情绪变化，并作出恰当反馈；富于同情心，具有高度的移情能力。人只有通过情感交流才能为他人理解、支持与认可,获得人际间的亲近、亲密与亲情,人生也因此变得温馨甜蜜，丰富多采，并催化事业的成功和发达。

21 世纪更加开放民主的社会给人提供了更大的自由与多元化的选择。但同时，更大的自由必然要求更大的自我约束，更高的自律。多元化的选择不可避免地增加了抉择的困惑与决策的困难，因而对人的意志品质提出了崭新的要求。一个心理健康的人意志坚强,首先表现在:具有高度的公民责任感和义务感,敢于承诺,对自己对社会认真负责；言必信，行必果。意志坚强的人自觉地确定自己的追求目标，并依据这一目标作出正确选择，既不轻率盲目，亦不优柔寡断，遇到困难挫折不退缩，不动摇，而采用有效的方式方法,坚持始终,坚韧不拔,不达目标誓不休,直至成功。意志坚强的人总是有目的、有计划地完成各种学习、劳动乃至休闲活动，表现出自觉性、果断性、顽强性和自制性。

人是社会人，生活在由个体组成的社会群体中。社会适应良好是现代人社会生存的基础。个体不被群体接纳，个体与社会隔绝或是对抗，不仅意味着个体的不幸甚至毁灭，同时也会破坏社会的安定，给社会带来灾难。社会适应因而是 21 世纪健康概念中不可或缺的组成成分。健康人与社会现实保持密切联系，发展着稳定而密切的人际交流，拥有和谐的人际关系；宽容大度，却又并不人云亦云、随波逐流，保持着自身人格的独立和完整。社会适应良好的人在现实生活中合理满足自身身心发展的物质与精神需要，不断调

适和更新自己的思想观念与行为方式，与人类社会民主进步的总趋势同步；勇于接受时代的挑战，适应社会环境的变革和发展，并能积极作用于周围环境，改造和创造更有利于身心发展的健康环境；积极为社会贡献自己的聪明才智，积极投入创造精神文明与物质文明的社会生产劳动中。

无论是心理健康还是社会适应都是在健康的道德价值观指引下发展起来的。如果一个人的道德价值体系建立在损人利己、牺牲他人利益、漠视他人生命、无视社会公德等不人道、不民主、不平等、不进步甚而腐朽反动的基础上，那么，这个人的身体越是强健，智力越是优秀，他可能给社会带来的危害也越大。出现在当今社会的高智商犯罪、具有博士学位的恐怖杀手等现象将道德健康推到了 21 世纪健康体系的统帅位置上。

健康既是一个终极目标，又是一个动态发展过程。社会的健康和个体的健康是人类追求的目标。通向这一目标的过程是人类奋进、努力、变革的漫长历史。从不健康到健康，从低层次的健康到高层次的健康，其间并无截然的分界，而是渐进的螺旋上升。人类社会整体的健康与社会发展趋势一致，虽然可能在局部地区或在某个特定时期发生恶化或衰亡，但总方向是积极的、前进的。就每一个个体而言，如果不是更加健康，则可能是更加不健康或健康衰退。我们要调动自己的意志，发挥自身的生理、心理调节功能，追求符合 21 世纪潮流的健康目标。

作为译者，我们衷心希望戈尔曼博士的这本书能有助于发展这一 21 世纪的健康新概念。同时，作为心理学博士，译者负责任地向读者推荐本书。在书中，戈尔曼博士以举重若轻的文笔将科学性与通俗性结合在一起，特别突出了可读性和趣味性，从而大大提高了本书的普及性。书中来自现实生活的案例使人倍感真实亲切；可操作的指导也将吸引你不忍释卷而一页页读下去。相信不论是家长、教师或不同年龄、性别的读者，为自我教育而阅读本书都必然

开卷有益，有助于提高自身的心理健康水平。本书的翻译以“信”“达”为首要原则，“雅”则是追求的理想境界。译者力图准确译出作者的原意，保证学术上的正确性，并希望尽量做到语言流畅，符合中国人的阅读习惯。我们的努力是否接近我们的期望，则等待着读者的评判。译者绠短汲深，疏漏谬误在所难免，敬请读者不吝赐教。