

情緒問題面面觀

明道

情緒與感覺同是天生的反應，其發生不靠學習，而是人類最基本的心理作用，也是人類行為最複雜而重要的一面。

情緒起於生活的變化。只因人類無法逃避得失、榮辱、生死等情境，故難免產生喜怒哀樂諸般情緒。雖說「安時而處順，哀樂不能入也」，但這只是明哲的莊子才有的克己養生哲學，一般人無法做到。而讀李後主詞：「人生愁恨何能免，銷魂獨我情何限？」「問君能有幾多愁，恰似一江春水向東流」，可見就是專制的帝王也難免為情困惱呢！

（一）情緒的影響

情緒的忽起忽滅，很難控制，別人無法察覺，就是當事人有時也說不出理由。

人類的文明、社會的效能、工作的動機，都有賴情緒的活動。若你缺乏情緒生活，這個繽紛的世界對你就毫無意義，無所謂悲歡離合。教育家、宗教家、文學家、藝術家、政治家及所有的領導者都很注重個人或大眾的情緒，以發展其事業。

例如說理時要帶有情感，才能激動人的情緒。所謂「喻之以理，不如動之以情」「請將不如激將」，沒有情感的理由是不中聽的。有人把駱賓王的檄文讀給武則天聽，起先她只是好笑，笑這些書呆子又想

造反，但聽到「一坯之土未乾，六尺之孤何託」時，臉色慘變，急問：「是誰寫的？既有如此人才，何不奏明重用？」那兩句話打動了她的心弦，也打動了天下人心。她害怕了，最後也被推翻了！

人類的活動大都由「愛」「惡」決定。法庭是最重理智的，然而熱情的申辯往往支配了理智。因為法官、律師、原告、被告、證人、旁聽都是人，難免受情緒支配，輿論和旁聽者的表情都會影響法官的判決，故謂「王法不外人情」。

古今中外，人在情緒上雖有強弱之分，然其差距遠遜於理智。今日所謂的代溝問題，大多出於理智——如思想、觀念等。所以古人有的情緒，你也有，你的子孫亦將有之。而它在何種情境下發動？方式如何？都大同小異。像莎士比亞的悲劇、貝多芬的樂章、羅密歐與朱麗葉的愛情能激起舉世共鳴。而「洞房花燭夜……他鄉遇故知……」「可憐無定河邊骨，猶是春閨夢真人」「蠟燭有心還惜別，替人垂淚到天明」，也在詩人騷客的長吟低詠下，留傳久遠。

在今天社會複雜、科技發達、生活匆忙的衝激下，人際間的情緒瞭解不夠，長輩與晚輩間情感連繫不夠，而使代溝問題更趨嚴重。

（二）對情緒的錯誤觀念

情緒雖極重要，卻有人將之列為生活的末等——柏拉圖即為此中代表。他置「理性」為首，意志為次，情緒殿之。他說富於情感的人（教徒、軍人）應受富於理性者（哲學家）統治。

理性管轄情感，是一般哲學家的主張。莊子也說：「喜怒者，道之過；好惡者，德之失。」更有人視情緒為變態——哲學家康德即認為一切情感對人有害，將之列為「心疾」；唯有受嚴格理性控制的心，才是健全的。

康德與莊子、柏拉圖都是理想派的倫理家。若以今日實在派的心理學觀點來看，其見解未免太超然。視喜怒、哀樂為變態，以愛美、好奇、慈悲為心疾，是乃不通人性之學說；若據之推論，只有數學老師在解題時，才是天下心理最健全的人！

※ ※ ※

宗教家繼承了哲學家的思想，變本加厲，公然提倡禁慾主義；浪漫派則要求感情的放任、自由。

和尚、尼姑、修女和神父為了修道不許結婚，因為做聖人的條件是「不動心」，成佛的境界是「心如止水」，七情六慾成為人類的大敵。

十八、九世紀的浪漫派則持相反的見解，倡言以表現情緒為自由，以服從理性為迂腐，並謂人生的意義和價值盡在情緒中。正因浪漫派與哲學家、宗教家對人性的看法迥異，而有了相反的論點。哲學與宗教往往以人性為惡，把七情六慾壓抑在理性之下。浪漫派則堅信人性自然完美，因而要求自由表現、解放人性，甚至不顧後果；他們的缺點在過於相信人性是善良的。

心理學則最重適應、不忘情境。所謂「此時此地，此情此景」。研

究情緒心理者，最好打破性善性惡的成見，留心事實，因為人性並無絕對的善惡。

（三）情緒是什麼？

心理學既然注重事實，講求情緒的正常表現及對環境的適應，故須對情緒先有正確的瞭解。

情緒與感覺都需要一種刺激來喚起。但視、聽、嗅覺等，各有其特定感官——眼、耳、鼻等職司其事，由大腦為固定的中樞。而情緒並無特定的反應器官，更沒有固定的中樞。情緒的感覺散佈全身，共同作用——所謂義憤填胸、怒髮衝冠、手舞足蹈、熱血沸騰，都是情緒的普遍反應。情緒作用之不同，不在其成份，而在其組合。

或謂：「腦是理智的中心，心是情緒的中心。」我國古來即以心緒、心情、心腸做為情緒的別名。情緒的語言大都離不開「心」——如心喜、心慌、憂心、慈心。有關情緒的字多屬心部——如怒、懼、愛、愁。甚至稱知交為心腹，稱愛人為心肝。但心臟只是一塊無意識的肌肉，何以被引為情緒的中心機構？根據何在？

如今已證實大腦為心理活動的中心，心臟則是人體生長活動的中心；兩者關係至密。若由心到腦的血流停止，則腦的心理作用立即停止而昏迷。若由腦到心的血流因情緒影響而起變化，則首先察覺到的就是心。此即常人以心為情緒中心之由來。而心亂、心碎、心冷等語，亦不完全是比喻之詞。心亂即指心頭亂跳，是人皆有之的經驗。一個

突來的打擊，能阻止心臟活動，產生心碎之感。「心冷」則是因情緒抑鬱而使心跳緩慢一如受寒時。

(四) 情緒的界說

西方心理學家對情緒作了很不一致的界說。有的說是「許多感覺的聚合」；有的說是「過去苦樂聯想的再生」；有的說是「意志力量的一種，有特殊行為的傾向」。

其實數千年前的中國人早已道破，尤以「情」「性」是中國古代學者最注重的研究對象。例如：

「情，波也；心，流也；性，水也。」——關尹子

「性之有動者，謂之情。性之有喜怒，猶水之有波浪。」——程頤

「性是未動，情是已動，心包含已動未動。」——朱熹

其說法與現代西洋心理學者的解釋不謀而合。心理學權威詹姆士(William James)也稱「心」為「流」。「思想流」(Stream of thought)一詞就風行起來了。他們把「性」喻為人類的常態，就像江河之水，雖然時刻在流動，但在無風時仍很平靜。這種靜態就是「心」——今人稱之為「意識」「思想」。

「情」則是異常的波動，就像湖面因風而起的波浪。所謂風吹春水縐；風就是刺激，「縐」就是情緒起伏。青年和多情者最易衝動，自不如「古井無波」。難怪司馬遷說：「哀莫大於心死」。

「情緒」的英文字 emotion 與 motivation 都源於拉丁文 emovere，其一般解釋為 agitation 或 disturbance——意即擾亂、騷擾，且其本身有個「動」字（motion），含意極為鮮明。

「情」字雖含「動」字，卻說明了「心」的波動，代替了身體的活動。心理學家克里爾（Crile）在「情緒的由來及性質」（Origin and Nature of the Emotion）一書中說：情緒是抑制天生活動的結果。我們的遠祖稍受刺激，便起活動；他們身體方面的活動多，情緒的心理活動少，故克氏以情緒為「抑制外在活動」的別名。

文明人最善於克制自己，然其所受刺激比前人多，身體活動反而減少——因為被自己設立的風俗禮教束縛住了。若刺激來得強而有力，身體活動又不發生（被抑制），就轉變為情緒，例如：憤怒，為進化的毆打；恐懼，為進化的逃跑；戀愛，為進化的性交。於此，當可幫助你對情緒的瞭解，並認識幾種心理疾病之源。

毆打、逃跑都是強烈的經驗。今人遇見仇敵，或不毆打，卻會咬牙切齒、握拳蹬足；遇見危險，輒汗流浹背。這些活動都能疏鬆緊張的情緒。日本松下會社的廠房後面放了兩個棉製假人，讓工人發洩不滿的情緒。假人常被打壞，但這種假想的攻擊活動卻能恢復內心的平靜，遏止許多糾紛和煩惱。歌唱與舞蹈能減輕苦惱。吉卜賽人浪跡天涯，少不了音樂。再大的苦痛，只要唱出來就能自慰。自己唱不出，欣賞別人表演也能排遣。如此，難怪凌波能以一曲梁兄哥而獲天下痴

情人有聲及無聲的共鳴了。

(五) 情感與情操

情感，就是情緒的記憶、保存或再生。我們常罵不重情感的人為「薄情」；而富於情感者，其實就是長於某種情緒的記憶——如談虎色變、異地相思、觸景生情等。故若謂「忘恩負義」(對昔日恩義不能記憶)是道德問題，不如說是心理問題。我們常讚譽知恩圖報者為「不忘本」，所著重的正是「不忘」，而記憶與遺忘都是心理上的問題哩！因為「忘」就是亡其心，失去了心理作用啊！

至於情操，則為人類獨有的情緒，其他動物則無。例如宗教、道德、知識和藝術的情操，也叫做高級、複雜與演變的情緒。宗教的情操以愛、自卑、好奇和恐懼等情緒為本。道德的情操(如同情心)則使你和別人化而為一，以別人的苦樂為苦樂。知識的情操，則有讀書樂、發明的趣味和認知的滿足等。藝術的情操，尤可美化人生；例如小說、戲劇能化至情為至美，化悲憤為力量。

人是感情的動物，難免為情所動，但若想不為情所苦，就要認識自己的情緒，同情別人的情緒；知情達理，美化人生。