心中情緒與情緒發展階段

情緒對你我來講，應不陌生，在任何時間與地點，都活在情的陰影下：不是觸景生情，就是舊情綿綿；不是厭舊喜新，就是此恨難消；不是風平浪靜，就是忐忑不安。我們以情緒來界定我們的生活空間(林來德，1990)，甚至喜歡以情緒來界定一個人的生活品質。一碰面，我們寒喧對方「你好嗎？」假如對方回說好，我們為他高興；假如說不好，我們多多關心他。你看情緒功能有多大！在療心與養生上都缺不了它。

在心理專業上，通常說情有內外之分。西洋人把情區分為二，一是情緒經驗(emotional experience)的情，如愛在「心」裡的情；一是情緒表達(emotional expression)的情，如「面」露喜色的情。所以，情緒經驗指的是內在的感受，而情緒表達指的是外在的行為，情是生於心而後表於面。東方人也一分為二：認為心與面通常一致，但礙於情況或在文化制約下，心與面也有不一致的時候，甚至讓人「之面不知心」。因此，談情時，我們有必要將心與面分開。在下文中，我以「觸景生情」、「情上加情」兩項目跟你談心中情，以「情緒發展」一項目跟你談心與面中情，以「情緒與文化」一項目跟你談面中「情」。

然未談之前，我要做一聲明。我先把feeling，mood，emotion /affect等字分別譯為感受、情感、情緒等中文名詞，再把感受界定為一時而較淺顯的感覺(sensation)，情感界定為持續一段期間的感受，而情緒是較深的情感。接著，我只以中文單字對譯英文某一特定的情，因我覺得以中文兩字連用詞來翻譯，易生混淆。例如，把fear譯為「驚怕」、「害怕」、「驚恐」、「恐慌」或「驚慌」等兩字詞；把panic譯為「驚恐」、「恐慌」或「驚慌」；當你說「驚慌」或「驚恐」時，指的是fear還是panic？這兩情是很不同的，所以我覺得有必要把fear譯為「驚」，把panic譯為「恐」，以此類推。

一、觸景生情

情是其來有自，俗話說「無風不起浪，無景不生情。」那麼生情的景是什麼？它指的不單是外景，也可指腦海中的內景─意象(imagery)。周遭發生的事物，讓我們觸景生情；歷歷湧上心頭的往事，也叫人心湖波濤洶湧。因此，情有新情，也有舊情，當然也有新舊交感，帶有酸甜苦辣的雜情。讓我們先談舊情：

(一)舊情綿綿

綿綿舊情，源源流長。有多長，就得看個人的信仰了。在我們信奉宿命的國

度裡，情是延長到前世與來世的。常被人樂道的《紅樓夢》愛情小說，就把賈寶玉對林黛玉的愛情，說是前生注定在「十二金釵」冊子上。林黛玉死後，賈寶玉對她那不尋常的思戀，沒有人能看出所以然來，就連他的母親和太太薛寶釵在內。他生病作怪，旁人都對他莫可奈何。像這種前世注定的情，雖然聽起來有多浪漫有多深厚，然無法證實就不談它。現今，我們只能從進化與學習上來談舊情！

**進化得來**。說舊情是進化得來，是有其生理根據的。達爾文發現人與動物之間，有好多情緒表現是很類似。岳飛怒髮衝冠，家貓何嘗不是！動物在攻擊(打)與逃避(跑)時所展現的氣(anger)與驚(fear)，因其連帶具有適應功能，所以都被歷代遺傳下來，人狗雞貓都要怒髮衝冠了。然除了打與跑之外，動物也要吃飯與做愛做的事。因此，喜(joy)與樂(happiness)之情也不例外地被遺傳下來。雖然達爾文只重視氣與驚，但我認為遺傳下來的不僅氣與驚，也有喜與樂。

情有其生理基礎的說法，還可由腦的進化史上來看。當腦由輪狀系統(limbic system)進化到大腦皮質(cortex)後，就把「知」已交給了皮質，而「情」留在輪狀系統上。如今，科學家發現輪狀系統中的扁桃核(amygdala)掌控「驚」與「氣」，而「酬賞中心」掌管「喜」與「樂」。舉個例子作證，當猴腦皮質到扁桃核間的神經路徑被切斷後，猴子雖仍有所知，但卻表現得無所「驚」與「氣」了(Carlson and Hatfield，1992，p.122)，人類也一樣。

那麼輪狀系統是怎樣傳情的呢？它將感覺資訊經由下丘腦傳至自主神經系統，引起內臟器官與肌肉等的生理反應，引起心中情緒。歷來的科學家們就根據這生理反應來研究情緒，譬如，Ekman，Levenson，和Friesen等人就發現氣、驚、與哀(sadness)時的心跳遠高於喜、奇(surprise)、與厭(disgust)時的心跳；在手指溫度上，氣使之上升，而驚使之下降(Carlson ＆ Hatfield，1992，p.210；

Cornelius，1996，p.108)。現在科學家還不能分辨出個情緒間的生理反應，但日趨精確，自可期待。我們已經知道，不同情緒有不同生化，而且有其固定的發展步調。譬如，嬰兒一出生就會哭，幾小時後就會拒絕苦味飲料，連睡覺時也會微笑(俗說被註生娘娘逗笑)，第一週會對高音調微笑，第五週會對人臉微笑(Carlson ＆ Hatfield，1992，p.312)，到了能爬行時，也會怕掉入峭崖(黃慧真譯，1990，p.111)。像這些現象，看了都不時叫你我讚嘆不已。

**學習得來**。古典制約、工具制約、與模仿也都扮演了情緒學習的角色。一朝被蛇咬，就會被制約出杯弓蛇影的驚情來。這些被制約出來的驚情，送到大腦皮質長期記憶下來，成為舊情。因此，下次只要看到蛇或類似蛇的東西，即使沒被咬，新資訊連接著舊資訊，舊情自然湧上來。就像我小時聽了鬼故事之後，晚上起來，手腳會發抖，連過路老鼠都會把我嚇一跳，即使長大在成功嶺夜訓時，路經墓地還會起雞皮疙瘩。

所以舊情可用「進化」來解釋，也可用「學習」來解釋，或者，是進化再加上學習。就像一個人如身體器官樣樣不如他人，自慚形穢，自會有自卑；工作表現樣樣不如人，一樣會有自卑，所以自悲情結(inferiority complex)是經由模仿、比較、或經驗的結果；五歲男孩想佔有母親的弒親情結(Oedipus complex)，不只是異性相吸，也被說與吸奶頭經驗有關。分析學家所說的原始意象(primal image)諸如異性相吸同性相斥、或偏愛某種形象的人或愛吃某類食物，也一樣受行為後果的影響；即使種族或家族進化有其成分在，但個人經驗也要算在內。所以說，舊情來自進化與學習。

(二)新情因解釋而異

個體觸了景，對景做各種解釋與評估，查看景對生存有何利害影響，因而引起不同的情緒。Ira Roseman說人類使用五個標準解釋景：第一標準是看情況(situational state)─假如景的發生對個體而言是「正是所要」或「正中下懷」，則產生正面情緒，否則產生負面情緒，就像樂與不樂；第二標準是看機率(probability)─假如景的發生是「正如所料」則可產生懈(relief)、喜、悲(sadness)、或厭之情，如「出乎意料」，則產生驚或望(anticipation)之情；第三標準是看發起者(agency)─假如景的發生起自於自己，則產生疚；如起自於他人，則產生氣；如起源於外在事物，則生悲；第四標準是看欲望(motivational state)─如取得所要，則生喜；如避免懲罰。則升懈；第五標準是看權力(power)─如景使個體覺得懦弱，則可生驚；如自覺堅強，則可生氣或挫(Cornelius，1996，pp.141-142)。

當然評估標準也是學來的，因人而異─One man’s meat is another man’s posion。

然情如同波浪，起伏不定，可喜的是，它常回復平靜。研究指出經歷大幸與大難者，苦樂還是回歸原位。Philip Brickman，Dan Coates和Ronnie Janoff-Bulman訪談在最近一年內有過大幸大難(實驗組)、與沒大幸大難(控制組)的遭遇者。所訪談的「大幸者」有二十二人，都是彩券中獎者：七人贏的一百萬元，六人贏得五萬元，二人贏得三十萬元，四人贏得十萬元，三人贏得五萬元；「大難者」有二十九人，都是車禍重傷者：十一人半身麻痺，十八人四肢麻痺；「沒大幸大難者」八十八人，他們都是實驗組的同鄉。在同年中，生活沒大改變，維持一般狀態。這幾位研究者問大幸與大難者兩個問題：(1)在事件發生之前你有多快樂，現在有多快樂，以及以後會有多快樂？(2)你曾否自問過為何大幸或大難發生在自己身上，是否覺得所遭受的福或孽是自取的？結果他們發現，較多(71%)大幸者認為中獎是靠運氣，得來的錢曾帶給他們高度的樂，可是現在卻對平常有趣的活動反而感到沒趣了。大難者多自責，較少人(34%)認為車禍出自偶然，現在還是有點不樂，可是對未來卻覺得不會有差別存在。換句話說，他們的情緒終於回歸到與控制組一樣的水平線上來。

(三)以愛情為例

情以愛情最為錯綜複雜了。它是新情與舊情交情交雜在一起，是進化而來也是學習而來。Sternberg(1988)以親近(intimacy)、激情(passion)、與約定(commitment)三要素來界定愛情。親近是指彼此關切、信任、與體貼。所以，需要一段的時間去培養，一般的友情屬於此類；激情是我要與你結合的單方感情，它是為滿足自尊、被愛、被接受、控制、被控、或性等需欲而起的感情，一見鍾情的情屬於此類；約定是我決定要愛你並與你生活在一起的單方感情，在經媒妁之言後，就決定要與對方白頭偕老的情屬於此類。三者中如缺一或缺二，就會出現不同類型的愛情(請看下圖，+表示存在，-表示不存在)，在理想的愛情當然是親近、激情、與約定三者俱全的圓滿愛(consummate love)，如三者俱無，就是無愛(non-love)了。

愛的種類 親 激 約

近 情 定

無愛(non-love) - - -

喜愛(liking) + - -

迷愛(infatuated love) - + -

空愛(empty love) - - +

浪漫愛(romantic love) + + -

陪伴愛(companionate love) + - +

自醉愛(fatuous love) - + +

圓滿愛(consummate love) + + +

愛的三要素

親近(intimacy)

激情 約定

(passion) (commitment)

Robert J. Sternberg’s愛的學說圖表

現在就讓我對不同的愛情做些解說：

「喜愛」是只有「親近」的愛，「親近」是根深蒂固的情，起源自依附(attachment)本性。研究結果指出，小雞小鴨甚至小孩，對主觀照者(primary care giver)有著與生俱來的依附，與之親近與跟隨。研究更指出依附有安依附與不安依附兩種；不安依附又細分為焦慮/迴避、焦慮/抗拒、零亂/迷糊等三類型。曾經有過一個實驗：母親與嬰兒走進實驗室，兩人開始玩耍室內的玩具。過一段時間後，另一陌生人被邀請加入玩耍，一段時間後母親離開實驗室，過段時間後再返回。結果發現，不同應而呈現不同的反應。有些嬰兒歡迎陌生人參與，母親離開時，多半不為之所動，母親回來時，也頂多哭了抱一下，就回復玩耍活動，這些嬰兒被叫做「安全依附兒」；有些在母親離開時生氣，母親回來時迴避者，被叫做焦慮/迴避型的不安依附兒；有些在母親離開時生氣，母親回來時既被抱又要推開她，被叫做焦慮/抗拒型不安依附兒；有些表現憂鬱、迷糊、不知所措，對母親很是矛盾(要接近又撤離)者，被叫做零亂/迷糊型的不安依附兒。

不同依附的嬰兒長大後，呈現不同的性格。安依附兒在兒童期，被發現較易與人相處，較易與人建立朋友關係，有較高的自尊，與較具同理心。研究專家John Bowlby設想嬰兒在被關照下，可能對自己和他的世界(特別是照顧者)形成某種內在運作模式(internal working model)，藉以解釋日後經驗，預測未來，與創造計畫。這「內在運作模式」左右成年期之異性追求。

因此，一個成人如幼小時缺乏親愛，內心就存有要被關照的「迷愛」，如碰上有人要關照他，一時就會陷入「浪漫愛」。他會努力想抓住對方，如有第三者出現，強烈的忌妒心便生起，假如他失去了對方，定會萬分鬱卒，不免演出情殺或為情自殺。再申一層分析，如照顧者有愛心又支持，他長大後可能把自己看成是能幹的、可愛的；假如照顧者不給照顧，那麼他長大後可能把自己看成是無用的人。因此，假如將人依他是否看重自己與是否信任他人兩變項來做交叉分類，就可產生四種不同的依附形態，這四種不同型態的人都有其獨特的戀愛與婚姻觀(McMartin，1995，pp.68-75，193-199)。

「迷愛」是只有「激情」的愛。「激情」也是根深蒂固，因它是性之情。動物靠性以延續，特別在面臨危險時，更是需要性。研究指出人類在焦慮與恐懼、困窘、人際衝突、孤寂、生氣、看兇殺影片、以及哀慟等情況下，就會有類似性衝動出現(Carlson & Hatfield，1992，p.405)。曾經有過一個很有趣的研究，在加拿大溫哥華附近大峽谷上有兩座吊橋：一座搖擺驚險，一座穩定不動。Dutton和Aron(1974)兩人就安排兩組年輕男生各三十三人，通過這兩吊橋，在橋中有位美女等候他們。這位美女要求每個男生對一張用意模糊的圖畫說故事，告訴他們這張畫是測量他們對風景的創造思考力。在說完故事後，她再給一張私有名片，告訴他如想知道研究結果，歡迎來電查詢。研究結果指出，走過搖擺吊橋那組所給的故事比走過穩定吊橋者，含更多「性」味。還有，走過危險吊橋處有九人打電話向美女查詢，而走過穩定吊橋組的才只有二人那麼做。研究者認為這些探詢者「醉翁之意不在酒」。同樣地，我也看過紐約市某夜晚停電，嬰兒出生率因之大增的新聞報導；在我的友伴中，幾位是二次大戰期間，父親出征前留下的遺腹子。白案兇犯陳進興說他在逃亡期間「有需要」就姦殺女人，這可不是他要語出驚人，他是在說進化語！

「空愛」是只有「約定」的愛。約定雖然不像喜愛和迷愛那麼深厚，但從文化的角度來看，也不淺薄。它是最被我們祖先歌功頌德的愛，在早期封建社會上，先結婚再談戀愛。先有「空愛」，而後再建立「親近」與「激情」也不遲。責任在先，訂個山盟海誓，以後那與生俱來的親近與性愛，自然應運而生，結果他們也可有「圓滿愛」。然而，在現今「自我價值」社會體系衝擊下，這很不保險，因共同興趣的培養，不是強迫而是自願，不是外加而是內發，不是急躁而是漸進的，不是單方面而是雙方的(林天德，1990)。

在了解喜愛、迷愛、與空愛之後，只要你一加一，就不難了解那有二無三的浪漫愛、陪伴愛、與自醉愛了，在此，我要做一點評論。假定人都要經歷這三種愛(Sternberg沒這麼說)，那這三種愛有點發展性質存在。浪漫愛比較容易出現在年輕人身上，因他較無責任感，還不大受社會之約束；自醉愛比較容易出現在成年人身上，因經濟獨立，身心自主，較不會考慮依賴與關照，因此，中年外遇不是浪漫愛而是自醉愛；到了老年，身心走向虛弱，依賴需欲突顯，性激情降低，也就較易出現陪伴愛。我有位中年醫生朋友，他年經時覺得有性才有愛，如今覺得有愛才有性。那到了老年，是否有伴才有愛與性？

情上加情

情緒如同顏色，有基本的情，也有衍生的情。哪些是基本，就要看研究者而異了。從進化的角度看，我很喜歡John B. Watson和J.R. Millenson的三分法：Watson把情緒分為驚、怒(rage)與愛，而Millenson分為慮(anxiety)、氣與歡(elation)三種。驚、慮、怒、氣是負面情緒，而愛、歡是正面情緒。除了這三分法外，Paul Ekman有喜、悲、氣、驚、厭、與奇的六分法；而Robert Plutchik又在這六種之上加受(acceptance)與望。這樣看來，祖先常說的七情(喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲)和西方人的說法差不多。

正如藍黃可混合成綠，各種基本情緒也可被混合成各種不同的情緒。我們可以從Plutchik的八種基本情緒可衍生出第一、二、三層等的情緒(Deloux，1996，p.114)。如再繼續推演下去，可就要「千頭萬緒」了！在實際生活上，原本就是這樣，你我不也常自嘆或聽人說「感慨萬千」或「情何以堪」嗎？當面臨這種情況時，你我就要抽絲剝繭，循序漸進，問題才可解決，我就有過這樣的經驗。

情緒發展

情緒之發展，理應由基本而衍生，由簡單而複雜，由感覺性而評估性。Mahoney(1991，p.165)就認為初生嬰兒只有舒服與不舒服之感，或說快與痛之感。九個月之後，才有樂、奇、氣之情，接著是喜、驚、慮之情。在十八個月「自我」概念(自我認定)形成後，社會化與符號化歷程獲充分發展，才出現愛與哀等可自我調適的情緒。這時悲已不單是痛，而是失落而對自己，對周遭，對未來所產生的無助感，是新舊兩情與認知交集的結果。

專業上談情緒發展，最有名的要算Erik Erickson了。他的性格發展的解說，其實也就是情緒發展解說，請看下表。

Erick Erickson的情緒發展階段

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 生命階段 | 心社危機 | 自我的調適本質 | 自我的核心病態 |
| 1. 嬰兒(0-2歲) 2. 幼兒(2-3歲) 3. 學前(4-5歲) 4. 小學(6-12歲) 5. 少年 6. 青年 7. 成年 8. 老年 | 信任對不信任  (trust vs. distrust)  自主對羞恥與懷疑  (autonomy vs. shame and doubt)  主動對愧疚  (initiative vs. guilt)  勤奮對自卑  (industry vs. inferiority)  認定自我對認定混淆  (identity vs. identity confusion)  親密對疏離  (intimacy vs. isolation)  接代對停頓  (generativity vs. stagnation)  原則對失望  (integrity vs. despair) | 希望(hope)  意志(will)  目的(purpose)  勝任(competence)  忠實(fidelity)  愛(love)  關照(care)  智慧(wisdom) | 退縮(withdrawal)  強迫(compulsion)  抑制(inhibition)  惰性(inertia)  拒收(repudiation)  拒人在外(exclusivity)  永拒(rejectivity)  輕蔑(disdain) |

資料來源：McMatin(1995，p.64)。

**嬰兒**：嬰兒期發展的主要課題是嬰兒與照顧者(通常是母親)的互動是否存有信任感。如果有，他吃得好睡得好，對自己與外在世界就存有希望。研究發現有愛心又懂的設想的「權威式(authoritative)」子女管教方式，最易獲得嬰兒的信任。嬰兒有了信任，就取得「希望」，不然就「退縮」。

**幼兒**：此期發展的課題是自主對羞恥與懷疑。採用「權威式」管教，對幼兒不設超越他能立的要求，使他有成功之經驗。有成功經驗，他就能自由選擇與自我約束，就取得「意志」。如果只是失敗經驗，自然導致羞恥與懷疑，具有強迫性理念與行為。

**學前**：學前兒童喜歡出愛探索，幻想成人世界。若能獲支持，他自會更加主動，過得更有「目的」；若行為受嚴厲懲罰，他可能生氣，然又覺生氣不好，反感愧疚，自我約束與抑制。

**小學**：這時兒童進入新環境，接受新挑戰、新競爭，其成功與否關係到自我價值的建立。如果成功，自我「勤奮」有加，但假如在課業與身體上自覺比別人差，或做錯時受汙辱，就很容易產生「自卑」，養成「惰性」。

**少年**：這是找出自己是誰的時候，少年人不僅要檢驗自己，也要決定自己要在社會與職業上扮演怎樣角色的時期。找出「自我」的人，自會對模仿榜樣、社會價值理念、與他自己有個「忠實」感。那些還找不出「自我」的人，角色認定混淆，可能還在「拒收」社會對他所提供的角色。

**青年**：自我有了希望、意志、目的、勝任、與忠實之後，進一步是「愛」。愛是一種超越而時依賴他人，轉變到與他人共享的表現。少年時完成自我認定，到了青年就要與他人建立「親密」關係，不然可要與人「疏離」，甚至「拒人在外」，孤單與寂寞。

**成年**：在這階段的最大危機是「接代對停頓」。接代指為自己家庭或全人類的下一代做些開創、生產、與創造的工作，「關心」下一代。不關心者則孤僻寡居，忙自己的事，長期「拒絕」他人參與自己的傳宗接代工作。

**老年**：進入老年，反觀對人類已作貢獻，滿足一生，取得「原則」，很有「智慧」感。否則虛度一生者，取得的是「失望」，也就會死不瞑目。

如是，由第一階段進展到第八階段，循序漸進，如同長江後浪推前浪。在每一階段中，假如一個人的積極經驗勝過消極經驗，那他就克服該階段的心社危機，取得自我的適應特質，準備進入下一個階段，就如同兩歲前的嬰兒，如能從被照顧經驗中取得信賴感，那麼他對周遭產生「希望」，不然，就要停在「退縮」心態上了。