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。