

篇名：

心理學情緒理論之淺論

作者：

張書睿。台中市私立曉明女中。高二戊班

壹●前言

幾年前，報章雜誌等出現一個新的名詞—情緒商數 EQ(Emotional Quotient)。並藉由多項研究的顯示，指出智力商數(Intelligence Quotient)程度的高低，已不再是決定一個人是否可在未來成功的因素。智商程度高者，代表其推理、學習等能力皆佳。然而真正左右成敗，是情緒的控管能力，此項衡量標準以情緒商數顯示之。若數值高者，則代表其毅力、自我克制等能力亦較佳。於其身、工作環境，能保持較好的心情與狀態，有助於人際互動。此項議題，引起本人對於情緒的變化及其從何而來的興趣，因而著手研究。本人藉由翻閱書籍、瀏覽網路，蒐集相關資料，寫下筆記後，再加以整理。於文獻中發現，動機理論與情緒理論常相併討論。兩者性質略為相似，實則稍有不同。前者主要伴隨內在的需求與外在的誘因而產生；後者緣於刺激的因素。由於本人的喜好，於是本文針對情緒理論加以探討，並著重於詹姆斯郎格情緒論、坎農巴德情緒論、沙克特辛格情緒論與情緒相對歷程論。四者皆以討論情緒的產生，並與刺激因素、反應變化與個人認知相互輝映。惟末者提及情緒的二次變化，與前者稍有不同。然而，此四項理論略有不相容之處，為其至今仍並存於書中之原因。

貳●正文

一、情緒的定義

廣義的情緒，是包含情愫、心情、感受等類似的字詞。然而，這些字詞的含意卻略有不同。以心情為例，是個不具體、不特定的短時間心理狀態。而情愫，則含社會層面的意義較多。『**情緒(emotion)是由某種刺激事件引起的生理機發狀態；當此狀態存在時，個體不僅會有主觀感受和外露表情，而且會有某種行為伴隨產生。**』某種行為，包括身體語言、手勢、個人空間。由此定義可知，情緒往往不是自發，而是受到刺激引起的。除了傳統中以七情六慾外，情緒的變化，不僅會伴隨行為發生，生理、認知亦有可能同時進行。以生理現象來說，呼吸速度、血壓高低、腸胃蠕動的快慢、瞳孔縮放等；認知為意識到本身的情緒變化。情緒表達的方式，主要可分為二類：雙向溝通，及情緒溝通，是兩人以上能了解的共通形式表示和非語言的情緒表達，是最直接的方式，但會受其文化與教育背景之不同，而有不同的解讀方法，其規則為心理學家較不甚了解處，最常見的為面部表情、眼神表情和動作。(註一)

二、情緒理論

『**情緒理論(theory of emotion)**，是指心理學家對情緒產生得原因及情緒狀態時的身心變化等所作的系統性理論解釋』。達爾文從生物的演化論中，衍生出情緒的

進化論，他認為情緒也是對環境適應後的成果，為生物間溝通的橋梁。但達爾文所提出的理論，以情緒的表達較多，而引發情緒的過程卻沒有很強調。情緒理論中，又分成情緒生理論與情緒認知論。前者強調生理的反應是產生情緒的主因，以詹姆斯郎格的情緒論和坎農巴德情緒論為代表。後者是將情緒的產生，歸因於人的認知，以沙克特辛格情緒論為代表。(註二)

1、詹姆斯郎格情緒論

但第一位提出具體理論者，為詹姆斯。一反往常的觀點，他主張接受外在的刺激後，人體是先有較繁雜的生理反應與行為變化，爾後才有情緒反應並予以表達。由此可知，刺激因子並非直接引起情緒的反應，而是在體內先使大腦皮質起作用。若中間缺少生理反應，或因為某種原因，排除生理反應，或者是延後生理反應，例如：發生神經末端麻痺、中風、癱瘓、藥物使用過度等現象，則情緒便不會出現或出現時間較緩。所以，神經的傳導和大腦在這個理論中扮演相當重要的角色。常見的解釋此例子為：因哭泣而感到哀傷。若為以往的觀點，此想法為：因哀傷而哭泣。

2、坎農巴德情緒論

坎農巴德以兩個論點駁斥詹姆斯郎格的理論。其一，在不同的情緒下，身體固然會產生不同的狀態以應變。但身體有時會產生相同的狀態，以應變不同的情緒。例如說：血壓的升高，其產生可為劇烈運動後，或為身體病變，或為遇到緊急狀況，或為心情緊張。單憑身體機能反應的狀況，個體無法精確的推知造成的原因為何。其情緒表達之因，無法因此而知。其二，生理狀況的改變，個體並無法有精確的感應。所以情緒的表達，並非全因生理的反應。如瞳孔的縮放，個體並無確切的感知。又如吾人知道面臨緊急情況，情勢緊張時，卻不知腎上腺素何時分泌。坎農與巴德提出的論點為：受到外在的刺激影響後，即隨神經將訊息傳至大腦中，海馬下方的丘腦部位，並自此同時兵分兩路，一條繼續傳至主管情緒經驗的大腦，另一條則以自主神經傳至內臟各處，激發腺素的反應。所以，理論上情緒的反應和生理的變化為同時發生，但又無直接關係，也就是說，不似詹姆斯郎格理論，將生理反應和情緒表達視為前因後果。

3、沙克特辛格情緒論

沙克特與辛格兩位美國學者，並不把是很重視生理反應為因素之一的解釋。反而把情緒的表達，多用人為的認知去解釋。他們認為情緒非生理的反應，而是外在情境的刺激。透過觀察周遭的事物，便可憶測其表達的情緒為何。同樣是哭，有喜極而泣，有柔腸寸斷。生理反應可為相同，但情緒表達的意思卻大相逕庭。其

理論的思考模式與詹姆斯和郎格類似，惟其根據生理反應以認知加以解釋，但不能解釋身體的反應，稍有不同。

4、Arnold 和 Lazarus 情緒理論

其主張非如前幾項，著重在生理反應的部分。在接受刺激以後，身體內會產生認知，進行初級評估、次級評估與再評估，爾後才有情緒反應的發生。初級評估，是試想經過這個刺激後，有可能發生的結果，也就是預期結果。次級評估則是進一步的思考，應做什麼予以回應這個狀況。再評估，則為對於整個反應的總評估，換言之，對於這整件事情的反應是否恰當。此理論的貢獻為，個體可以透過自我的認知，調整情緒。情緒的發生，而非全然掌控在生理反應中。

5、情緒相對歷程論(Opponent-process theory of emotion)

一般來說，人類很難同時掌握完全不一樣的兩種情緒。然而，因為大腦中某個掌管情緒的部分，在特定狀態時，會產生截然不同的情緒反應。但這兩個對立的情緒並非同時發生，而是各別出現，結束後，會再次回到最初的平靜狀態。例如：吸毒的人。當他們初次嘗試時，會很興奮、緊張、開心、快樂等看似正面的情緒；然而，當藥效結束後，伴隨而來的是煩躁、低落、不耐煩等負面的情緒。如此反反覆覆。此一理論是全部中，唯一能解釋情緒和行為產生變化的關係。

6、情緒回饋圖

此回饋圖除了情緒外，包含三個部分，認知評估、情緒經歷、生理反應。於圖中，此個因素為平行排列，但彼此並無直接關係。惟認知評估和情緒經歷彼此相互依賴。此圖沒有特定的起點，也沒有終點。循環且連續表現。常視為全部理論的綜合呈現圖。

7、情緒的來源

情緒的來源包含社會性與非社會性。『**某些情緒若不參考社會脈絡，則無法被了解或定義，這些情緒稱為社會性情緒 (social emotion)**』。此種情緒包含內疚、羞愧、妒忌、同理心與愛等。但情緒常受社會背景、文化、教育程度的影響。一班包含社會成分的情緒，其包含了個人對社會脈絡的察覺、和一人以上共處之、多參考社會的共同標準。因此，同一表達方法可能代表不同的含意，所以較難釐清與定義。情緒也可分為正面與負面。正面的情緒可提升自我，快樂、開心等屬之；負面的情緒有可能源自於噪音、身體疾病、壓力，易使個體低落。(註三)

8、情緒的處理

每個人處理情緒的方式皆不同。但要先能意識到本身的情緒因外在因素而有所變化，方能採取進一步的動作。除了多溝通與找朋友等外在的求援下，有時我們自身也會將情緒自我調整，以符合當下的情境所需，此稱為情緒勞務。情緒也有跨越文化的影響，不同的文化背景，處理情緒的方式也不同。另有多種處理情緒的方法，何種最為有效，因人而異。

參●結論

綜合上述的理論，不同學者提出情緒的來源略有不同。然而，筆者覺得情緒是一種內在的反應，即使是科學家，也很難將這個機制用一套大家皆信服的方法詮釋。每個理論經過了解後，皆有道理。但究竟何為真，其實我們自己也不甚清楚。其情緒的理論多半離不開生理機制、反應、認知等三個部分，然而這些因素的排列組合究竟為何，每位學者的都有不同的看法。探究其原因，應該是科技的技術，尚未到達到可以發明一種探討其間關係的儀器。現在的科學，多半仰賴測量儀器的功能及其精密性，以反覆的進行確認。若無此機器問世，情緒的發生過程，仍是眾說紛紜，無一定論。筆者較支持 Arnold 和 Lazarus 提出的情緒理論，因為反觀我自己，這個理論和我個人的反應較相似。當我受到外在刺激時，會在心裡反覆很多假設的結果，然後才做出下一步的動作。但是坎農和巴德的情緒論中提到，訊息借神經同時傳到大腦及內臟做出反應，好似也有些道理。更進一步的研究，仰賴未來的學者，希冀能提出另一番見解。

肆●引註資料

註一、張春興。心理學概要(重修版)。〈台北市：台灣東華書局，2004。〉頁 229-230。

註二、張春興。心理學概要(重修版)。〈台北市：台灣東華書局，2004。〉頁 235。

註三、陸洛。社會心理學。心理出版社。頁 293-317。