

# 情绪的解析

作者：[美] 保罗·艾克曼

国际著名心理学家、全球首席识谎专家

(美) 保罗·艾克曼著 杨旭译 J

情绪的

## 解析

ions Revealed

心理学专业必读书

新经典智库103

大众心理学丛书

像保罗·艾克曼这样对面部表情做如此深入的研究。作品中，生动、细腻、浅显易懂的话告诉我们，那些令人叹服的研究报告。多世纪以来撰写的《人类和动物的情绪表达》以来，没有人像艾克曼这样以如此的深度和广度作这领域打所让树。”

——奥利弗·萨克斯，国际著名脑神经学家 沉入，诱人的、完整的、全部的的情绪世界地IU是你绝好的阳话。”

——丹尼尔·高曼，《EQ:情商》作者 本书把保罗·艾克曼40年来的心理学研究和渊博知识展现给读者；在书出版前，描绘了人类情绪的广阔世界，对人们的日常生活有很大帮助。”

——约翰·克里斯，康奈尔大学荣誉教授

你兢兢业业却总不能升职。你是忍气吞声还是据理力争或者干脆炒老板鱿鱼？一时冲动和爱人吵架。你能不能先冷静下来。还是各不相让以致感情破裂？你苦口婆心。可孩子就是不听话。你能否保持心平气和。还是暴跳如雷。甚至拳脚相加？有什么样的情绪反应。就有什么样的生活！正确调节自己的情绪。并理解他人的情绪。可以让生活顺风顺水；错误表达自己的情绪。忽视甚至误解他人的情绪。就可能招致不可估量的损失。

保罗艾克曼是享誉全球的著名心理学家。全球首席识谎专家。专精于非语言沟通。美国联邦调查局，中央情报局。警方。反恐小组等政府机构。以及皮克斯动画公司。常常请他当表情顾问。40年来。他系统研究新几内亚土著、精神分裂症患者。间谍。连续杀人犯和职业杀手的面容。本书就是他集大成的突破性研究成果。本书科学地解析了产生情绪时体内的生理变化。外在的肢体语言。声音。面部表情等方面。并提供小测试和练习。考察你对情绪的了解。帮你认清自己和他人最细微的情绪表现。提高你对情绪发生的敏感度。

我们的生活中不能没有情绪。我们要在情绪的世界里生活得更好！

ISBN 978-7-5442-3897-7

9 787544 238977 >

定价25.00元

情绪的

# 解析

Emotions Revealed



国际著名心理学家、全球首席识谎专家（美）保罗·艾克曼著杨旭译

讀

·办权:

-

4議

«!:-

·t? lb- H X4. ^ 2008 ·海口

情绪的解析/ (C美) 艾克曼著, 杨旭译海口: 南海 出版公司, 2008.1

书名原文: Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings

ISBN 978-7-5442-3897-7

I.情... n①艾...②杨...III·情绪-研究IV.B842.6 中国版本图书馆CIP数据核字 (2007)第180351号 著作权  
合同登记号图字: 30-2007-164

QINGXU DE JIEXI 情绪的解析

作	者	(美) 保罗·艾克曼
译	者	杨旭
译	校	王晓春
责任编辑		林妮娜
特邀编辑		杨雪枫
丛书策划		新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计		徐蕊
内文制作		杨兴艳
出版发行		南海出版公司电话 (0898)66568511
社	址	海口市海秀中路51号星华大厦五楼邮编570206
电子邮箱		nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经	销	新华书店
印	刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开	本	700毫米x 990毫米 1/16
印	张	15.75
字	数	240千
版	次	2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷
书	号	ISBN 978-7-5442-3897-7
定	价	25.00元

南海版图书版权所有盗版必究

首先我要将这本书献给美国国家心理研究中心的工作人员，早在1955年我开始攻读硕士学位的时候，他们就曾给予我大力支持，之后几年，帮助我的人越来越多。从1955年到2002年，他们给予我的帮助——支持、建议以及这几年来给我的莫大鼓励让我感激万分。假如没有他们的支持，我绝对无法成为心理学者、大学教授，更无从得到这本书的素材。在写作这本书的过程中，我还得到了美国杰出科学家奖 (K05MH06092)的资助。

我还要将这本书献给我的两个舅舅——里奥·西格尔和已故的罗伯特·希曼。18岁时，涉世未深的我被迫开始独立生活，是他们帮助我完成了学业，这对我以后的人生有着重大意义。

我和威利·福理森在一起工作了25年，本书中提到的大多数实验都是我们两人共同完成的，我对他的帮助非常感激，并十分珍惜我们的友情。感谢大卫·里兹莎格提供的拍摄建议，是他指导我拍摄了第5章至第9章中用到的伊娃的照片；感谢我的女儿伊娃，她以耐心和智慧协助我拍摄了本书中出现的以及数千张没能使用的照片；感谢我的助手旺达·马苏巴亚斯，她已经为我工作超过25年了，此次她负责本书文稿和参考资料的整理工作，感谢大卫·罗杰斯特所做的Photoshop图像处理工作，他还为我们争取商业照片的使用权付出了巨大努力。

感谢心理学家理查德·拉扎勒斯和菲利浦·谢夫，他们在早些时候对本书前半部分文稿提出过宝贵的意见

和建议。菲利浦还对本书进行了细致、深入的修改，对其中一些观点提出了质疑，给了我很大的帮助。感谢哲学家海伦娜·克若宁给予我的鼓励，以及她所提出的一些疑问。精神病学家鲍勃·李尼尔森、心理学家南茜·伊特考美和贝里尔·希弗都对我最初的文稿提出了很好的建议。我还从很多学生那里得到了反馈，其中珍妮·比尔斯和格雷琴·洛瓦斯对我的研究尤为热心。我的朋友比尔·威廉姆斯和培尔·考夫曼也都为我提供了很好的建议和批评。

感谢伦敦大西洋出版社现任发行人托比·蒙迪激励我加倍努力工作，督促我完成了第2章和第4章中的问题。克劳迪·索比对我的初稿提出了批评和建议，并进行了修改。感谢时代图书出版社的编辑罗宾·丹尼斯，他发现了一些被我忽略的问题，而且出色地完成了对文稿的编辑工作。感谢我的经纪人罗伯特·利舍给予我的源源不断的鼓励和建议。

情绪对我们的生活质量具有决定意义的影响。在生活中，我们所关心的所有问题都有它们的影子——工作、友情、家庭以及我们最亲密的各种关系。情绪可以救人一命，但同时又极富破坏性，它会引导我们以现实、恰当的方法做事，但有时也会让我们做错事而追悔莫及。

如果你看来应该得到赏识的一篇报告遭到了老板的批评，那么你的反应会是俯首听命，还是据理力争来维护自己的成果？你的做法会让你免于遭受进一步的打击，还是会使你误解老板的最终意图？你能否掩饰好自己的真实情绪并作出符合职业水准的反应？你的老板开始和你谈话时为什么会微笑？这是否意味着你会受到严厉的斥责，或者是她感到自己身处窘境而尴尬地笑呢？她的微笑会不会只是为了让你放心？所有的微笑都是一样的吗？

如果你的另一半未经你的同意就花掉了一大笔钱，而碰巧又被你发现，那他的反应是害怕还是不屑一顾，你从何得知？抑或他正是为了恭候你“过于情绪化的行为”而故意这么做？你对情绪的理解是否和他一样，又是否和别人一样呢？你是否会为一些在别人看来微不足道的事情而愤怒或者恐惧？对此你难道无能为力吗？

如果你16岁的女儿比规定的时间晚了两小时到家，你会不会怒火中烧？什么因素导致你愤怒：是时间一分一秒地过去，而她还没有打电话回来汇报，让你担心，还是你为了等她回家而久久难以入睡？当你在第二天早晨和她谈这件事时，你能否很好地控制自己的情绪，让她丝毫察觉不到你对她晚归的担心，或是让她清楚地意识到你那难以抑制的怒气，让她不由得为自己辩解呢？你能否从她的表情中觉察到她的尴尬、愧疚，或是一点点叛逆呢？

本书正是提供了这些问题的解决办法。我的目的就是帮助读者更好地了解自己的情绪，并且改善充满各种情绪的生活。令我吃惊的是，至今我们——科学家和普通人——自己的情绪都知之甚少，即便情绪在我们的生活中是那样不可或缺。但情绪自身的特性决定了我们不可能完全了解情绪影响我们的方式，也决定了我们如何认识自身或别人的情绪信号。这些问题本书也将谈及。

情绪能够（通常也确实是）以很快的速度形成，快到我们的意识不能参与其中，我们甚至无法察觉意识在某个特定时间产生了某种情绪。这种速度能够在危急时刻救我们一命，但是当我们反应过度时，它也能够在一瞬间破坏我们的生活。我们基本无法控制自己的情绪。但是，尽管有些困难，我们还是可以改变一些引起情绪变化的因素，调整我们处在某种情绪状态中的行为方式。

我研究人类的情绪已经40余载，最初我着重研究情绪的表达，而近年来则更加重视情绪的生理反应。我对不同国籍的精神病患者和正常人、成年人和孩子进行观察，注意他们何时表现得夸张，何时低调，何时作出不恰当的反应，何时撒谎，何时说真话。第1章“跨越文化的情绪”就记述了我在这方面的研究。

在第2章中，我提出了一个问题：为什么有时候我们会变得情绪化？要改变刺激自己情绪变化的因素，我们必须首先回答这个问题。我们的每种情绪都是由什么因素造成的？我们能否改变其中某些因素？如果我们的另一半指出我们在做事时走了弯路，这种受制于人或者自己的智慧不被认可的感觉，或许会令我们恼羞成怒。我们为何不能试着接受这种建议而不要生气呢？这种状况为什么会影响我们？我们能不能作出一些改变，让这些微末小事不再支配我们的神经？这些问题都将在第2章中得到解答，

即“我们何时变得情绪化”。

在第3章中，我将介绍何时及如何改变使我们变得情绪化的因素。第一步就是要找出最容易使我们行为失控的情绪诱因，同时我们还会发现某种因素究竟是顽固不化的，还是可以轻易改变的。我们不可能百发百中，

但是通过逐渐了解情绪诱因的形成，我们就更有可能改变这些因素。

在第4章中，我将介绍情绪反应■^我们的表情、行为和思想——是如何形成的。我们能否控制自己的愤怒，不露声色？为何有时我们会感到情绪像一列失控的火车，而我们毫无驾驭能力？如果不了解自己的行为何时会变得情绪化，我们就根本没有机会改变。假如没有人提出异议，我们通常不会意识到自己行为的后果，除非事后进行反省。第4章介绍了了解自己情绪的方法，既然我们有各种各样的情绪，我们就有可能让自己情绪化的行为变得积极。

要减少情绪化行为带来的损失，并且积极地利用情绪波动，我们首先要了解每种情绪背后的故事，了解这些情绪代表着什么。在了解人类共有的以及每个人独特的各种情绪诱因之后，我们或许就能够弱化情绪的影响，或者至少能够理解为什么有些诱因是那样顽固不化，牢牢地控制着我们的生活。每种情绪都会使我们的身体产生某种独特的反应，了解这些反应的方式之后，或许我们就可以及时察觉到自己的情绪波动，从而有机会找出对策：是顺其自然还是对其加以控制。

每种情绪都有独特的信号，我们的面部表情和声音就是最好的反映。情绪波动的声音信号还有待进一步研究。而本书中的诸多照片，展示了人们的情绪刚开始产生或被压制时最细微的、最容易被忽视的面部表情。有了对情绪的辨别能力，我们就能够更加从容地应对各种场合，与人交往，并且自如地掌握我们流露的情绪对他人情绪的影响程度。

在剩下几章中，我将分别介绍悲伤和痛苦（第5章）、愤怒（第6章）、惊讶和恐惧（第7章）、厌恶和蔑视（第8章），以及形形色色的喜悦（第9章）。其中一些章节涉及以下问题：

◆最普遍的、最明确的情绪诱因。

◆情绪的作用，它怎样为我们服务，又怎样给我们制造麻烦。

◆情绪在心理问题中扮演的角色。

◆通过训练，增强读者对情绪波动下生理反应的认识，以使他们在情绪波动时依然能够从容应对。

◆通过照片，展现最细微的情绪变化在他人脸上的反映，让读者更清楚地了解他人的感受。

◆我们应该如何运用以上信息来理解别人的感受，处理工作、家庭以及朋友之间的问题。

附录中提供了一个小测试，读者可以在阅读本书之前做一做，看看你对细微面部表情的识别能力如何，读完这本书之后再做一遍，看看自己是否有所提高。

在阅读过程中，也许你会感到奇怪，为什么一些你很感兴趣的情绪在本书中没有出现？这是因为，在这里我所描述的是在人类社会中最普遍的、人人都能经常亲历的情绪。尴尬、自责、羞愧、妒忌等情绪或许也有一定的普遍性，但我所关注的是更具有广泛普遍性的情绪及其表现。有关喜悦的章节涉及了爱，有关愤怒的一章将对暴力、仇恨和嫉妒进行介绍。

我们体验情绪变化的方式已经成为了科学研究的一个范畴，即为什么有些人感情极为丰富，或者极易产生情绪波动。在本书的最后，我将介绍这方面的研究成果和未来的研究课题，以及如何在日常生活中运用这些成果。

情绪在我们的生活中有着至关重要的作用。我的导师、已故的萨尔文·汤姆金斯曾经说过，情绪是我们生活的原动力。我们希望驾驭自己的生活，最大限度地发挥情绪的积极作用，同时尽可能减少其消极作用。虽然我们不是总能成功控制自己的情绪，但这仍是我们努力的目标。萨尔文指出，情绪支配着我们的一切重大决定。早在1922年，在情绪尚未被列入行为科学研究范围时，萨尔文就曾对此发表过著作，虽然他夸大了情绪的作用（我们的生活中当然还会有其他作用力），但是情绪在我们的生活中的确是非常非常重要的。

大多数心理学家简单地认为，人类生存的根本动力就是饥饿、性欲和求生的欲望，其实情绪的作用大于所有这一切欲望。如果一个人觉得面前仅有的食物令他作呕，那么他宁愿饿死也不会吃下这些食物，尽管在别人看来那也许是美味佳肴——情绪能够战胜饥饿。性欲在情绪面前更是不堪一击，当一个人觉得恐惧或者恶心时，他也许根本不会有兴趣进行性接触，或者根本无法完成一次性行为——情绪能够战胜性欲。绝望会使人崩溃，

甚至自杀——情绪也能够战胜求生的欲望。

简而言之，我们向往幸福的生活，除了欣赏电影和小说等艺术作品之外，大多数人不愿经历恐惧、愤怒、厌恶、悲伤或痛苦。然而，本书要告诉大家的是，我们的生活中不能没有情绪，问题只是在于，我们如何能在情绪的世界里生活得更好。

## 第1章 跨越文化的情绪

过去40年间，我一直对人类的情绪进行研究。在本书中，我将向大家展现那些在我看来有助于改善个人情绪生活的研究成果，尽管不是全部，但其中大多数都是经过我个人或者其他情绪科学家研究并证实了的。我的研究着重于寻找方法，用以分析和理解人的面部表情中所透露出来的情绪信号。借助这些方法，我从陌生人、朋友以及家人的脸上看到了许多几乎被所有人忽略的细节，而能够通过实验证实的，仅仅是其中的一小部分而已。我在阐述仅仅从观察得来的结果时，会注明“我观察到”，“我认为”或者“在我看来”等，而其他有科学实验基础的结果，我会在注释中说明所引用的具体实验。

本书的大部分内容都与我对不同文化中的面部表情研究有关，这些研究所发现的事实彻底改变了我对心理学的总体认识，特别是对情绪的认识。这些发现来自巴布亚新几内亚、美国、日本、巴西、阿根廷、印度尼西亚以及苏联。由此，我渐渐形成了自己对情绪本质的理解。

1950~1960年间，我开始了最初的研究工作。那时候我对面部表情根本没有兴趣，而更着迷于手部动作。我对后者的分类方法能够区分抑郁症患者和神经病患者，并且显示出患者在治疗过程中的恢复情况。<sup>①</sup>20世纪60年代初，还没有一种方法能够直接、准确地分析抑郁症患者复杂多变的面部表情，我也不知从哪里入手，所以选择了放弃。25年后，我研究出了一种分析面部表情的方法，于是重新拿出了当时的患者记录，并且获得重要的发现，这些将在第5章中进行介绍。

我想，如果没有那两次天赐良机，我不可能在1965年把研究方向转到面部表情和情绪上来。首先是机缘巧合，美国国防部高级研究计划局提供经费，让我对跨文化的非语言行为进行研究。这笔经费并非我申请的，而是得益于一桩丑闻：该计划局曾经有一项研究被用来掩饰镇暴活动，这个重大项目被取消了，而这笔项目预算又必须在该财务年度内用于海外研究项目，并且必须是不会引起争议的项目，我恰巧走进了必须为这笔预算尽快找到出路的官员的办公室。他的妻子来自泰国，他对两国在非语言交流上的差异印象颇深，他希望我能够找出其中的共同点，以及文化所带来的差异。起初我不太情愿，但是又不想逃避这项挑战。

开始研究时，我认为人们的表情和手势都是从社会生活中学来的，并且在不同文化中会有所区别。最初我所征求意见的那些人——玛格丽特·米德、桂葛瑞·贝特森、爱德华·霍尔、雷·伯德惠斯特尔和查理斯·奥古德——也给出了相同的答案。我记得达尔文曾经提出过相反的见解，但是由于我坚信他是错的，所以根本没有花时间去细读他的著作。

第二个天赐良机是我遇见了萨尔文·汤姆金斯。他当时刚刚完成了两部关于情绪的著作，其中提到人类

的面部表情是天生的，是整个人类共有的。但是他没能为自己的观点找到证据。如果不是因为我们同时给一本杂志投寄了有关非语言行为的文章（萨尔文研究面部表情，而我研究肢体动作），那么我绝对不会有机会读到他的著作，也不会见到他。<sup>(2)</sup>

萨尔文的想法既有深度又有广度，令我印象深刻。不过当时我认为他的想法有可能是错误的，他和达尔文一样，认为表情是与生俱来的，因此是人类共通的<sup>1</sup>。我乐于见到大家对这一问题有两种见解，看来不只是生活在几个世纪前的达尔文有着不同于米德、贝特森、伯德惠斯特尔和霍尔的观点。这不是一个没有价值、会被大家遗忘的问题，在著名科学家和早年的政治家之间有着不同的说法。在步入而立之年时，我有机会又有经费来试着揭开这个谜底，表情究竟是与人俱来的，还是像语言一样依存于特定的文化呢？我无法抵挡这个诱惑！我并不在乎最终结果谁对谁错，不过在心里并不认为萨尔文的理论是正确的。

在最初的研究中，我向来自5种不同文化背景——智利、阿根廷、巴西、日本和美国——的人展示了一些照片，让他们判断每张照片上的表情代表了什么情绪。他们中的大部分人达成了共识，也就是说，不同文化中的表情也许真是共通的。<sup>(3)</sup>曾向萨尔文请教的另一位心理学家卡罗尔·伊扎得也对不同文化进行了研究，做了类似的实验并且得到了相同的结果。<sup>(4)</sup>萨尔文起初并没有向我们两人透露对方的消息。当我们发现自己并非独自进行这项研究时，都对他有些不满。但是对于科学研究来讲，两个独立的研究者得出相同的结论，这是很有价值的。看来，达尔文是正确的。

但是仍然有一个问题既然我们发现来自不同文化的人对表情流露出的情绪能够达成共识，那么，为什么许多聪明人会得出恰恰相反的见解呢？并不是只有旅行者才发现日本人、中国人或者其他文化中的人的表情有着迥异的意义。伯德惠斯特尔（玛格丽特·米德的得意门生）是一位备受尊敬的人类学家，曾致力于研究表情和手势。他写道，他之所以放弃了达尔文的主张，是因为发现在很多文化中人们微笑是不高兴的表现。<sup>(5)</sup>伯德惠斯特尔的主张是人类学和大部分心理学的主流观点，即具有重要社会意义的所有东西，比如表达情绪的表情，一定是后天学习的产物，因此也就依不同文化而不同。

我们发现人类的表情是共通的，而伯德惠斯特尔的观察却说表情根据不同文化而大不相同。我想在这两种结论之间找到平衡点，于是提出了表露规则的概念。所谓表露规则是指人们在社会生活中学到的、依不同文化而不同的控制表情的规则，也就是某人能够向谁表现何种情绪，以及在何时表现。这可以用来解释在许多公众体育比赛中，大多数失败者不会轻易流露自己沮丧和失望情绪的原因。表露规则体现在父母对子女的警告中：

“别傻笑！”这些规则意味着我们有时候会弱化、夸大、彻底隐藏或者掩饰表情中流露出的情绪。<sup>(6)</sup>

为了检验这个假设，我进行了一系列研究。研究表明，当一个日本人和一个美国人独自观看外科手术或者交通事故的影片时，他们的面部表情是相同的，但是如果观看时有一位科学家对他们进行观察，那么日本人比美国人更明显地会用微笑掩饰负面情绪。独自一人可以真情流露，面对他人就要控制情绪。<sup>(7)</sup>由于人类学家和大多数旅行者都是观察公开的行为，所以我的解释及依据和他们不一样。但相反的是，一些符号性的姿势——比如点头代表是，摇头代表不是，以及用手势表示“OK”——的确是因不同文化而不尽相同的。<sup>(8)</sup>虽然伯德惠斯特尔、米德以及其他大多数行为学家对面部表情中流露的情绪认识有误，但在这一方面，他们的观点无疑是正确的。

我的观点还有一个漏洞，当时没有发现，那些想尽办法反驳我的研究成果的人（如伯德惠斯特尔和米德）也没有发现。这个漏洞就是：我（和伊扎得）研究过的所有人，都有可能已经通过某种途径了解了西方人面部表情的含义，比如查理·卓别林和约翰·韦恩在电影、电视中的表演等。媒体的信息或者和不同文化背景的人的接触，会使来自不同国家的人对我的图片中白种人的面部表情作出同样的判断。我需要找到一个完完全全与世隔绝的文明，生活于其中的人没有看过任何电影、电视、杂志，甚至极少和外界接触。如果他们根据图片中的表情，能够和智利人、阿根廷人、巴西人、日本人以及美国人一样，判断出相同的情绪，那么我就有理由相信我的观点并且继续研究下去。

我着手研究石器时代文明的引路人是神经学家卡尔顿·加德赛克。他在巴布亚新几内亚高地上与世隔绝的地方工作了10多年，目的是为了找到库鲁病的来源，这种奇怪的病症夺去了一个部落一大半人的生命。当地人都认为这是巫术在作祟。我抵达当地时，加德赛克已经发现，致病的原因是一种慢性病毒，这种病毒有很多年的潜伏期，并且毫无明显症状可寻（与艾滋病同属一类）。但是他还没有发现病毒传播的途径。（后来证实这是该部落的食人行为造成的。他们不吃敌人，而是吃自己病逝的同伴。他们的敌人死于战斗，往往还是比较健康的。而他们的同伴有很多都死于库鲁病，他们生吃同伴的肉，正好为疾病的传播创造了条件。几年后，加德赛克凭借发现这种慢性病毒——俗称“疯牛病”——获得了诺贝尔奖。）

幸运的是，加德赛克意识到石器时代文明濒临灭绝，所以拍摄了3万多米长的影片，记录了当地两个部落的日常生活。他从没有观看过自己拍摄影片，因为从头到尾看一遍需要将近6周的时间。我就在那时求助于他。

得知自己的影片对科学研究有所帮助，加德赛克欣然地把影片的拷贝借给了我。我和我的同事威利·福理森花了6个月的时间，认真研究这些影片，得到以下两个极具说服力的证据，可以说明面部表情中所流露出的情绪是人类共通的。

首先，我们在影片中没有发现任何陌生的面部表情。如果面部表情完全是后天习得的，那么这些与世隔绝的人应该有独特的表情，应该有我们从未见过的表情。然而没有。

其次，假设这些相近的表情也有可能代表着完全不同的情绪。但是影片中并没有交代表情的前因后果，而仅有的一些有因果的表情，也证实了我们的解读是正确的。如果每种文化背景下的表情都代表着互不相同的情绪，那么对某种文化一无所知的局外人应该无法正确解读当地人的表情。

我假想伯德惠斯特尔和米德会就此提出质疑。他们可能会说：“有没有独特的表情并不重要，重要的是你所见到的这些表情的确有不同含义。你能够正确理解它们的意思，是因为你对他们所处的社会背景有所了解。每当你见到一种表情，必定也见到了在这种表情之前、之后或者同时发生的事情。否则，你就不可能理解这些表情。”为了消除这种疑问，我们把萨尔文从东海岸请到我的实验室待了一个星期。

在他来之前，我们对影片进行了剪辑，让萨尔文只能看到某一种表情，而无法了解当时的社会背景。也就是说，他看到的只有影片中人的脸部特写。萨尔文没有遇到任何困难，他的每一个解释都恰好符合当事人所处的社会背景，尽管他什么也没看到。更重要的是，萨尔文还能指出他的这些信息从何而来。我和威利能了解每种表情所传达的情绪，但是我们的判断是基于自己的直觉。除了简单的微笑之外，我们往往无法找出是脸部的哪个具体部位传递了这些信息。萨尔文则能够走到屏幕前，给我们一一指出每种表情是由哪块肌肉的具体运动完成的。

我们还询问他对这两种文化的总体印象。在他看来，其中一组人非常友善。而另一组人则非常易怒、多疑（如果不是患有妄想症的话），并且男性同性恋者极多。他描述的就是安伽。他的评价和在那里工作过的加德赛克跟我们讲述的一样。因为澳大利亚政府要在当地建立办公地点，这些人曾经多次攻击政府官员。邻近的部落都很了解，这一族人疑心极重，而且族中男性婚前都过同性恋生活。数年后，行为学家艾尔诺斯·艾伯-埃斯费尔德试图对他们进行研究，却被逼得落荒而逃。

此后，我决心开始研究面部表情，决定去新几内亚寻求证据支持自己的想法——至少有一些面部表情是人类共通的。我还决定开发出一种客观的脸部动作判断方法，使科学家们能够用客观的方法从脸部动作中看出萨尔文一语道破的情绪真相。

1967年底，我到新几内亚东南高地对沸耳人进行研究。他们住在海拔2000多米分散的小村庄里。我不懂沸耳人的语言，但是通过一些曾在教会学校里学习混合语的男孩的帮助，我们将英语翻译成沸耳语，再将沸耳语翻译成英语进行交流。我带去一些面部表情的照片，其中大多数都是我研究文明社会时萨尔文所赠的（第17页中就有3张）。由于担心当地人或许无法理解白种人的表情，我还从影片中



剪辑了几张沸耳人的照片。我甚至怀疑他们可能根本无法理解照片，因为以前从未见过。一些人类学家曾经指出，从未见过照片的人要通过学习才能看懂照片。然而，沸耳人没有这样的问题。他们很快地看懂了照片，无论是沸耳人还是美国人的照片，国籍似乎对他们的理解没有太大的影响。关键问题在于接下来我请他们做的事情。

沸耳人没有书面语言，因此我没法让他们从一串词语中挑出符合某个情绪表现的词语。假如我把一组代表情绪的词语念给他们听，又担心他们记不住，词语的排列顺序也可能影响他们的选择。因此，我决定让他们为每种面部表情编一个小故事。“告诉我现在发生了什么，在这之前发生了什么让这个人有这样的表情，此后又将发生什么。”这一过程就像拔牙一样困难。因为我不敢肯定翻译是否准确无误，也不敢肯定他们真正明白我希望听到什么，以及为什么要让他们这样做。也许给陌生人编故事这种事情是沸耳人从未做过的。

我得到了我要的故事，但是每个人都花了很长时间来完成每个故事。每次会谈后，我和沸耳人都筋疲力尽。尽管大家都知道我要他们做的事情并不容易，志愿者还是络绎不绝。因为我的实验提供物质鼓励：每个帮助我的人都可以得到一块肥皂或者一包香烟。他们那里没有肥皂，因此肥皂很珍贵。他们自己种植烟草，抽烟斗，不过他们似乎更喜欢我带来的香烟。

他们所说的故事大部分符合照片所要表现的情绪。举例来说，一张照片表现了被文明社会定义为悲伤的表情，大多数新几内亚人看到它时都会说：这个孩子的夭折了。但是讲故事的过程相当困难，而且实践证明用不同的故事来描述同一个表情并非易事。我知道应该尝试其他方法，但当时我没有更好的办法。

我还拍摄了当地人日常生活中的表情，到了附近村庄的人与朋友相遇时喜悦的样子。我设计了一些场景来刺激当地人的情绪。我对两个人的演奏进行录音，而后拍到了他们第一次从录音机里听到自己的声音和音乐时又惊又喜的表情。我甚至用随身带来的一把橡皮小刀刺向一个小男孩，并拍下了他和他的朋友们的反应。他们觉得很有趣。（常识告诉我，不能和成年男子开这样的玩笑。）但这些录像不能成为我的证据，因为那些固执地认为面部表情有文化差异的人会反驳说，我只选择了一些人类共通的表情来研究。

几个月后，我离开了新几内亚——作出这个决定并不难，因为我十分渴望与人交谈，那里的人不能和我聊天，我曾经以为自己可以享受当地的美食，但事实上我更怀念家乡的饭菜。山药和一些类似于我们吃芦笋时扔掉的东西渐渐令我厌烦。那是我生命中最精彩的一次探险。但是我仍旧担心得到的这些资料不足以成为最强有力的证据。我知道这种文明不久之后就会走出闭塞，而世界上像这样的文明已经所剩无几了。

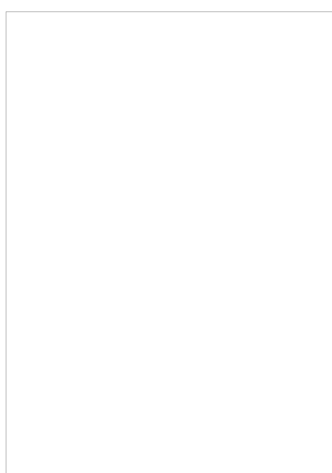
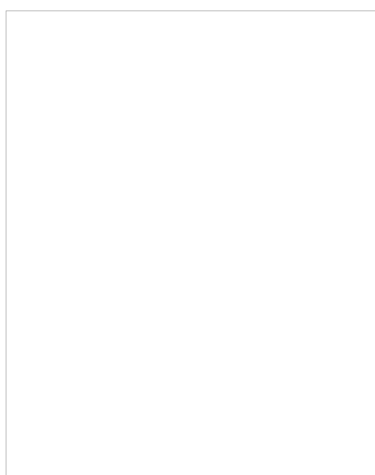
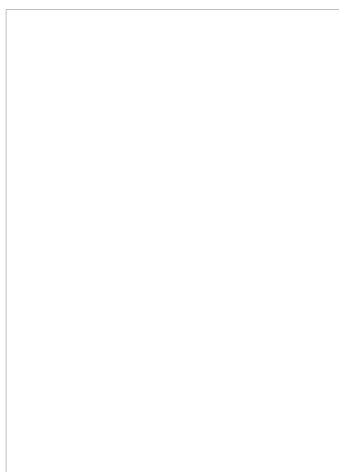
回到故乡之后，我发现了一种方法，心理学家约翰·达希尔在20世纪30年代曾用这种方法研究孩子对面部表情的理解能力。孩子们太小，还不会阅读，因此不能让他们从一组词语中挑选合适的词语。在新几内亚，我用了让当地人编故事的方法。而达希尔的做法更明智，他先给孩子们读一个故事，然后展示一组照片，孩子们要做的只是从中选出一张符合故事情节的照片。这种方法在我的研究中同样有用。我重新研究了新几内亚人的小故事，为每种情绪挑选了出现频率最高的故事情节，结果相当简单：“他（她）的朋友们来了，他（她）很高兴；他（她）愤怒了要打架，孩子夭折了他（她）很伤心；他（她）眼前的东西使他（她）讨厌，或者发出难闻

的气味。他（她）看到了什么新奇的、没有想到的东西。”

与恐惧相关的最多的故事，就是一个人遇到了野猪。这个故事有点麻烦，我不得不对它稍加改动，把它和惊讶或愤怒的故事区分开来。“他（她）独自坐在家，村子里一个人也没有。屋里没有刀、斧头，也没有弓箭。这时一只野猪出现在门口，他（她）非常害怕地盯着野猪。那只野猪已经在门口待了几分钟，他（她）愣在那里很害怕。野猪一动不动地不肯走开，他（她）担心野猪会咬自己。”

我把照片分成每组3张，配合每个故事展示给受试者（以下就是一个例子）。受试者只需从中选出1张照片即可。我做了很多组照片，任何一张照片都不会重复出现，这样人们就不可能用排除法进行选择。

否则也许他们会这样做：“噢，这是刚才他的孩子夭折那张照片，而这又是我说她要准备战斗那张，所以这一张肯定跟野猪有关。”



1968年底，我再次踏上新几内亚的土地。这次我带着照片和故事，还有几位同事帮助收集资料<sup>(9)</sup>（我还带了罐装食品）。这一次我们受到了热烈的欢迎。我想这是因为，除了加德赛克和他的摄影师理查德·索伦逊（一年前他曾给了我很大帮助）之外，很少有客人来到这里，去而复返的人更是少之又少。我们走访了几个小村子，当得知这次实验很容易时，人们开始从很远的地方赶过来帮忙。他们对实验很感兴趣，当然也对肥皂和香烟爱不释手。

我非常小心，不能让工作人员无意中泄露照片表达的意思。一组组照片都放在透明夹页本中，每张照片背面有一个编号，从后面能够看到。我们不知道，也不允许知道，每个编号代表了什么样的表情。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《情绪的解析》[美] 保罗·艾克曼 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1318.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

