

# 暗理性：如何掌控情绪【心理学大V、畅销书《反本能》作者卫蓝全新力作。用有趣、硬核、通俗易懂的方法帮你揭穿情绪的真相，让你轻松掌控情绪。知名自媒体人L君诚挚推荐！】

作者：卫蓝

图书在版编目（CIP）数据

暗理性：如何掌控情绪 / 卫蓝著. —杭州：浙江人民出版社，2019.11

ISBN 978-7-213-09479-8

I. ①暗... II. ①卫... III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第210642号

暗理性：如何掌控情绪

AN LIXING: RUHE ZHANGKONG QINGXU

卫 蓝 著

---

出版发行 浙江人民出版社（杭州市体育场路347号 邮编 310006）

责任编辑 徐 婷

责任校对 杨 帆

封面设计 沐希设计

电脑制版 佳睿天成

印 刷 河北鹏润印刷有限公司

开 本 700毫米×980毫米 1/16

印 张 14.25

字 数 160千字

版 次 2019年11月第1版

印 次 2019年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-213-09479-8

定 价 48.00元

---

# 序

## 失控的进步：为什么我们会有各种情绪问题？

我是一个非常容易晕车的人，无论坐什么类型的车都会想吐。以前夸张的时候，坐碰碰车都会感到不舒服，后来经过一些训练才好很多。

那么，人为什么会晕车呢？人耳朵里有一个前庭器官，这个器官里有淋巴液，当我们运动时，淋巴液也会跟着运动并产生运动信号，告诉大脑身体的运动状态，让它调节身体的平衡。但是，如果前庭器官感知到过多的运动或者接受太多不协调的运动信息时，容易产生疲劳和紊乱，我们就会产生恶心等不舒服的感觉。

因此，当我们坐的车摇晃得太厉害时，或者玩3D游戏太久时，很容易感到不舒服。这是因为我们的感官调节不过来，维持不了平衡。换句话说，这是我们身体的进化跟不上科技进步的一个体现。除此之外，我们还有非常多不适应现代社会的表现，其中就包括我们的情绪。

### 情绪的演化

情绪的功能从最根本上来讲，是围绕“趋利避害”展开的。但是，随着生活环境和社会结构的改变，我们的情绪似乎还遵守着最原始的本能反应。在对环境的应激反应上，情绪反应激活的“战”或“逃”系统也越来越不适应这个不断变化的现代化社会。

大脑关于情绪部分的起源，可以从爬行动物的出现算起，也就是大约2.5亿年前。大脑之所以演化出情绪，是因为它对环境有一定的适应性，这可以帮助爬行动物追求更快的反应和速度。所以，墙上的壁虎在我回头看到它的一瞬间就已经跑了几十步也不至于那么奇怪了，这个过程中起作用的正是动物的低级情绪系统。

这套“粗糙”的情绪系统在演化过程中也被装进了人类的大脑中，被称为原始脑。它主要由脑干和边缘系统构成，控制着我们大部分本能反应。我们的呼吸、进食、睡眠、繁殖以及其他行动，都需要依靠这套简单的系统进行。这套系统也是人性之恶——贪婪、冲动、多疑等的主要来源。然而，这些我们现在所批判的缺点，在千百万年前都是有助于我们祖先生存的“美德”。

另一个系统——皮质脑，可以帮助我们更好地分析环境，以及抑制来自原始脑的“命令”——尤其是抑制冲动。所以，我会把食物存起来熬过这个冬天，但是我家的哈士奇不会。毕竟狗的皮质脑神经元数量只有人类的3.5%，所以它在对进食和其他本能的克制能力上，远不如人类。

皮质脑能让我们更好地应对复杂的环境和群居生活。我们在满足自己需求的同时，也要顾及他人的利益。在这个过程中，我们的皮质脑就会起作用。当我们获得食物时，原始脑发出贪婪的命令：“别碰，都是我的。”但是皮质脑会告诉我们：“上次他们帮助过我，我现在应该给予回报。”

当然，还有另一个介于两者之间的第三个系统——哺乳脑系统，这个系统的构成非常粗糙，有部分原始脑的功能，也有部分皮质脑的功能，算是原始脑到皮质脑的过渡吧。

虽然皮质脑可以抑制我们做出不适当的行为，然而在皮质脑、原始脑，以及哺乳脑的对抗中，往往是控制本能的爬虫脑和哺乳脑获胜。所以，我们不得不怀疑皮质脑是不是摆设——为什么我们明明想做某件事情，最后却做了另一件事情？

这也是我们内在的冲突。心理学家盖瑞·马库斯在《怪诞脑科学》中提到：当脑中形成新的结构时，为了保持身体直立行走和跑动的功能，旧的大脑结构并没有消失。所以，原始脑区的本能反应对人类的影响依旧根深蒂固。

但是这种思维理性与原始本能的冲突，并不代表思维就一定正确。相反，在很多时候，我们的情绪有非常重要重要的功能。

## “暗理性”

如果说我们的思维是一种理性，那么我们的情绪就是另一种理性，我把它称为“暗理性”。为什么这么称呼情绪呢？这要从功能上分析。

### 理智感

心理学家阿道夫（R. Adolphs）针对杏仁体受损的人群进行“赌博”实验后发现，他们不会表现出“损失规避”——他们不再因为遭受损失而产生担心和恐惧，即使他们完全明白哪个选择会让自己获得更多利润，但是他们在选择偏好上没有表现出差别。也就是说，他们知道哪个选择更有益，但是大多不会选择它。

我们做的每一个决定都是基于收益与损失，但是杏仁体受损的人，没有办法抑制自己的冒险和鲁莽。也就是说，他们躲避危险和损失的能力丧失了。如果无法判断风险，怎么可能做出一个理智的选择呢？

这也是情绪的第一个功能：让我们产生理智感。这与很多人的直觉相悖，很多人认为情绪化会让我们做出错误的决定，但实际上，情绪让我们做出更为遵循内在声音的决定。这种理智是基于理性产生的。

这种理智感是一种选择倾向的驱动力。比如，你疯玩了一天，突然想起明天要考试，你就会受到焦虑的驱动去复习；或者你对绘画很感兴趣，愉悦的情绪会驱动你去了解绘画。

如果说思维的理性让人不断权衡和思考，那么情绪的这种“暗理性”会成为你的驱动力。戏谑一点说，我们所有的决策都是“脑子一热”做出的。虽然有点难以置信，但是思维会让我们不停地思考，而推着我们行动的则是情绪。

### 认同感

认同的本质是一种态度倾向，而态度主要由情感构成。当我们厌恶某种规则或者讨厌某个人时，我们就会变得愤怒或者冷漠；当我们喜欢某种规则或者群体时，我们就会变得和善而且愉悦。

以道德认同为例，道德的本质是对社会规则的认可。但是我们为什么会认可一个规则呢？这里面也有非常多的情绪成分。规则约束我们的同时，也赋予了我们权利，因此我们大多数人都倾向于认可规则。道德的产生也是如此，通过社会化，我们产生对道德规则的认可。

但是，一个人如果缺乏足够的情绪认知，那么这个人的道德感就会变得很低。有反社会特质的人群一般有一个特点，那就是情绪感知能力比较差。他们无法很好地感受到他人的痛苦，因此折磨别人时就不会有愧疚感。

再以一个失去情绪的孩子为例。一个在车祸中脑部受到撞击的孩子，在看到自己的妈妈时说：“你的声音、外貌和身材都跟我妈妈一样，但是我知道你不是我妈妈。”这个小男孩失去了情绪，无法对他的妈妈产生正常的依恋情绪，无法判断和认同对方与自己的亲密关系。当一个人失去了情绪，也就失去了喜欢和厌恶的能力。

### 审美感

相信很多人都有这些体验：听一首悲伤的歌曲慢慢流下了眼泪；登上了山顶看着远处的风景，感到一种敬畏；看卓别林的喜剧，笑出了声。

我们之所以会有如此多的体验，是因为情绪带给我们的审美感。我们在认知和情绪阈值的作用下，会对不同的事物产生不同的情绪体验。这造就了非常多的主观体验，所以很多人在艺术欣赏方面会有千差万别的看法。

当我们看到美的事物时，很容易感到愉悦，情绪就驱使我们追求美好事物。当我们看到不美、不喜欢的

事物时，情绪就会驱使我们远离。这种审美的差别，让我们追求不同的人 and 物，让我们赋予不同的人 and 物特殊的意义。对事物审美感的汇聚，成为我们判断世界的一种方式，也就是世界观。这是情绪带给我们的另一种理性。

这些都是情绪的重要功能，并且一直都发挥着重要作用。在人类步入文明时代的同时，文化演化取代了自然演化。情绪是一种适应自然环境的本能，但是它并不能很好地适应功能高度分化的社会环境。因此，我们容易产生很多情绪问题。

## 失控的进步

我们虽然生活在现代社会，但是拥有的却是一副石器时代的大脑。

罗纳德·赖特（Ronald Wright）在其著作《极简进步史》中指出：人类的5000年文明，在人类的总历史250万年中，只占了0.2%。百万年来用于适应自然社会的大脑，在短短5000年发生了巨变。群居生活使我们不得不克制自己的本能，而人类失控的进步让我们的大脑容量再一次不够用。在短短的5000年里，我们所处的环境发生剧变，使得原先具有一定适应性的大脑不得不以激进的方式演变着，但是依旧没能赶上人类的进步。

人类为了更快地适应这种巨变，演化模式发生了改变。不再依靠那套需要成千上万年才会有所改变的自然演替，而是采用了一套新的演替逻辑——文化演替。这种演替依托于文字和语言，让我们的心智和行为模式发生几何级数的改变。

但是，我们依旧有很多不适应的地方：日益严重的慢性疾病、越来越多的心理问题……不难看出，相对于社会进步，我们身心的滞后性是机体对环境不适应的表现。我们进化出来的各种高级技能——情绪调节、本能克制，甚至思考能力，都变得力所难支。

情绪本能系统的作用发挥得不再得心应手，可这并不意味着情绪不再有其重要价值。相反，它依旧在认知和决策中起主导作用。情绪系统作用的发挥依旧是一种理性的发挥，只不过因为社会规则的制约，这种“暗理性”的需求不再那么容易满足。

我们生气时，无法给下个月要还的“蚂蚁花呗”两拳；我们被伤害后感到抑郁时，无法很快离开施加伤害的人；我们还需要接收更多引起焦虑的信息，这些都使各种情绪变成问题，但是这并不意味着情绪就是多余的。

要是一个人认为情绪是多余的，无法理解情绪的意义，那么他很难调节好自己的情绪问题。我看过很多人非常不喜欢自己情绪化的一面，却从来没有思考过这些情绪都是一种驱动力量——驱使自己做出改变。

如何让我们的情绪变得可控，并且更好地适应现代生活，这也是本书所要讨论的话题。

# 目录

[序 失控的进步：为什么我们会有各种情绪问题？](#)

[第一章 源头认识：我们为什么需要情绪？](#)

[情绪起源：情绪到底是什么？](#)

[生理限制：情绪产生时，我们的身体发生了什么？](#)

[情绪三要素：什么影响着我们的情绪？](#)

[致命“四人组”：为什么情绪会变成“情绪问题”？](#)

[第二章 敏感：拿什么拯救你的“玻璃心”？](#)

[高敏感天赋：我们为什么更聪明？](#)

[资源应对力：为什么你对损失那么敏感？](#)

[当事人立场：道理我们都懂，为什么还有很多烦恼？](#)

[低权力感：为什么你总是害怕别人的评价？](#)

[敏感者自救：让自己变聪明是最好的解决办法](#)

[第三章 焦虑：怎么才能和压力做朋友？](#)

[无聊感：你想要毫无压力的生活吗？](#)

[焦虑分子：为什么越焦虑，越努力？](#)

[同时性错觉：为什么焦虑总为你的表现不佳“背锅”？](#)

[认知行为技术：如何调节自己的焦虑？](#)

[第四章 愤怒：如何不失控地解决问题？](#)

[“战斗”驱动：为什么你会感到愤怒？](#)

[自我觉察：如何避免因高权力感产生过多愤怒？](#)

[“好的愤怒”：如何让愤怒为解决问题服务？](#)

[边界感：如何建立边界，减少不必要的愤怒？](#)

[第五章 抑郁：一种让“伤口”愈合的方式](#)

[功能失效：抑郁的本质是一种自我疗愈](#)

[信任与价值：哪些社会因素会导致抑郁？](#)

[反刍思维：如何控制自己的“胡思乱想”？](#)

[调节抑郁：如何让自己不再害怕这种状态？](#)

[第六章 社会情绪：当情绪遇上社会关系](#)

[文化情绪：当自然演化变成文化演化时，情绪也发生了改变](#)

[内心的冲突：我们终究不能成为自己](#)

[道德之怒：规则赋予权利，愤怒捍卫权利](#)

[聚光灯效应：你的害羞来自你的太在乎](#)

[灾难性思维：如何避免过强的愧疚感？](#)

[第七章 冲突：如何更好地理解人际关系？](#)

[非建设性冲突：为什么很多人会“小事化大”？](#)

[范畴陷阱：争论过程中小事化大的错误方式（一）](#)

[抽象化攻击：争论过程中小事化大的错误方式（二）](#)

[共情能力：为什么说不要随意批判别人？](#)

[非暴力沟通：如何才能更好地用沟通解决问题？](#)

[第八章 亲密关系：成为更好的自己](#)

[越亲密越受伤：为什么我们与父母合不来？](#)

[适可而止：不要以爱之名绑架任何人](#)

[适可而止：不要以爱之名放纵任何人](#)

[成长冲突：学会放手是家长的必修课](#)

[预期效应：抱最坏的打算，做最大的努力](#)

[第九章 情绪重建：用过程分析重建情绪](#)

[自我重建：如何减少对自我的不满？](#)

[社交重建：如何化解朋友之间的冲突？](#)

[依恋重建：如何化解恋爱关系中的情绪问题？](#)

[取悦型人格：为什么对人很好，却不被人重视？](#)

[第十章 次级控制：从改变世界向改变自己转化](#)

[有效比较：努力读书真的没有意义吗？](#)

[利益链：在消费主义思潮中保持清醒](#)

[无谓的比较：不要被思维的笼子框住](#)

[背景预设：媒体是如何影响我们的情绪的？](#)

[第十一章 多面共体：理解生活中的不同](#)

[多元身份：为什么很多人不爱发朋友圈？](#)

[成长思维：人的差别因何而来？](#)

[沉默型人格：为什么你不喜欢社交？](#)

[害怕失败：别让“偶像包袱”束缚你的手脚](#)

[后记 选择性注意：你所看到的世界决定着你的高度](#)

[推荐书目](#)

# 第一章

## 源头认识： 我们为什么需要情绪？

情绪可以帮助我们趋利避害，告诉我们什么可以接近、什么需要远离。它对我们有非常多的益处。但是在复杂的社会环境中，情绪与群体约束产生了很多冲突，这也是情绪变成“情绪问题”的主要原因。

### 情绪起源：情绪到底是什么？

我们几乎每天都与情绪打交道，好像每个人都知道它，但是如果我问你：“什么是情绪？”我想大多数人都答不上来。因为我们只知道，自己取得好成绩的时候会开心，恋人离开的时候会难过，生活举步维艰的时候会焦虑，有人故意找碴儿的时候会愤怒……

但这些只是情绪的不同表现。如果我们不能很好地理解情绪，也就很难解决情绪带来的困扰。所以，从解决情绪问题的层面上考虑，我们需要对情绪的实质进行了解。

那么，什么是情绪呢？不同流派的心理学家给出了不同的答案。詹姆斯-兰格理论认为，情绪是由环境变化引起自身状态的感觉；约翰·华生（John Broadus Watson）认为情绪是遗传的反应模式；精神分析流派的情绪理论则是以焦虑为核心的一种探讨……

我个人认为，从功能上分析情绪最有利于我们解决日常问题——情绪是我们面对不同环境的生理反应的表现，同时也是趋避行为产生的预备环节。

想象一下，一个人悠闲地走在春天的草丛中，突然看到眼前有一条黑黄相间的蛇。这个时候，他的身体会经历什么呢？他肯定是害怕并且想逃跑。只不过，他的逃跑行为并不能立刻产生，而是要评估是否需要逃跑和经过一定的生理酝酿。这个酝酿的过程，实际上就是产生情绪的过程。

他的眼睛会瞪得更大，让更多的光和信息进入视皮层，鼻翼撑开，让更多的空气进入身体提供能量，体内肾上腺素猛增，让身体抖动起来。这种区别于平常状态的面部表情和身体反应叫作情绪反应。

这个过程中，身体发生了什么变化呢？我们看到了蛇后，大脑中原始的“战或逃”二元系统就会被激活，我们需要更多的信息判断是战还是逃。同时，我们的身体也会做好战或逃的准备，给肢体提供更多的能量。在不同的环境下，我们需要做出不同的应对行为。我们做出不同的行为时，需要不同的生理准备。这种不同的生理准备，对应着我们不同的情绪表现。

当一件事让你开心不已时，你就会做靠近这个事情生理准备，你会笑、会手舞足蹈；当一件事让你难过时，你就会做远离这件事情的生理准备，你会哭、会沮丧；当你可能失去一些东西时，你就会做挽留这件事情的准备，因此你会烦、会焦虑。

我们的情绪是行为的预备活动，而这种预备活动表现在身体上就是我们的“表情”。情绪在面部的表现，就是面部表情；在肢体上的表现，就是肢体语言。行为的预备阶段，需要表情辅助。比如，我前面说到恐惧时，我们会双眼睁大，鼻翼撑开，这是出于生理准备的需要。这种表情是恐惧带来的，它的功能是让我们适应恐惧的场景，并不是平白无故就有的，肢体动作亦是如此。

当然，情绪最开始的时候可没有这么“高级”，也没有现在这么多“戏”。我们知道，当一只熊追着两个人时，他们不用跑得比熊快，只要比另一个人快就可以了。我们的祖先早就发现了这一秘诀，所以他们在演化过程中利用各种方式让自己尽可能地跑得比他人快一点。这些方式中，包括多呼一口气、多看一眼周围。慢慢地，我们的祖先便积累了这些细微的优势，形成明显区别于脸部基本状态的各种夸张的表情和动作。

同时，我们的这种夸张的表现也开始有了新的功能：别人能够通过我们的表情和动作知道我们所处的状

态，并猜测我们的需求和行动。我们可以通过情绪组织自己的行为；我们通过调节自己的情绪，达到不同的状态，获得资源。我们也可以鼓动别人的情绪，实现某些动机。

再进一步地发展，我们的情绪逐渐演变成情感。情感跟情绪一样，也是对外界环境的反应，但是前者更温和、更持久一些。相对于情绪来说，情感所具有的认知成分要多一些，更具有可控性。一般来讲，情绪与本能、欲望的关系更大，它在人类范围内极为相似；情感则更多地受到社会和文化的影响，不同的文化会带给我们不同的情感体验。

当然，情绪的产生比文字所能描述的要精彩得多，也复杂得多。我们从一个单细胞生物变成多细胞生物，再演化出各种组织和器官，形成了复杂而协调的有机体。在这个过程中，类似细胞的需求和功能比较接近，使得具有类似功能和结构的细胞聚在一起，越变越大。这种“规模化作业”让它们在应对环境变化时更有优势。

情绪的产生也是这样一个过程。通过集约和规模化，产生情绪的细胞会聚在一起，更好、更快地协调我们的行为和思想，让我们在适应环境的过程中取得优势，这也是我们需要情绪的原因。

### **生理限制：情绪产生时，我们的身体发生了什么？**

我以前看过《动物世界》里一部关于大象的纪录片，有一幕让我印象特别深刻。一头大象试图强暴一只犀牛，犀牛一百个不愿意，最后在僵持中，犀牛被大象杀死了。大象这种暴躁和攻击性恰恰是因为它体内的睾酮素过高。

事实上，生物的许多行为都是体内各种激素和神经递质相互作用产生的结果，人类也毫不例外。也许这种“神经决定论”的观点，违背了哲学家对自由意志的追求。但不可否认的是，在绝大多数情况下，人类的行为是大脑内部整合各种化学信号和电信号之后的输出结果。

这种结果的呈现结合了人的生物学基础以及部分主观意愿。

就像很多动物的生理结构决定了它们只能用四肢走路，而不能站起来。人的生理结构决定了人只能走或者奔跑，但是不能飞。也就是说，生理结构决定了生物行为的上限，如果想突破这种上限，则需要承受非常大的代价。

实际上，我们的情绪变化也有这种上限。一旦我们的表达突破了这种上限，就会明显感受到身体的不适应。所以，可以看到有人因为开心笑到岔气，有人因为愤怒气晕过去，也有人因为过度抑郁做出了极端的行为。

事实上，对我们身体有坏处的并不是情绪本身，而是表达方式。无论你是选择以极端的方式发泄情绪，还是以隐忍的方式吸收情绪，都容易对身体造成伤害。因为这些表达方式都是极端的，不在情绪表达的合理范围内。

当你选择极端的方式发泄情绪时，你的身体需要承受这种状态下的爆发力。这就像你用非常快的速度向前冲一样，内脏和机体都被调动起来并处于高速运转的状态。但是，这种运转并不能长期维持，一旦超越了承受的极限，你就会累垮。当你选择以隐忍的方式内化吸收情绪时，你会长期处于压抑状态。久而久之，一旦失控，更容易发展为极端的情绪。

所以，在生理结构和条件允许的范围内表达情绪，才是最好的方式。无论是开心、难过，还是愤怒，这些都是与生俱来的本能，自有其存在的价值。我们可以适当控制这种本能，比如，生气时用跑步释放攻击性，但是我们不能完全抑制这种本能，否则很容易遭受反身性伤害。

那么，极端情绪会对我们造成什么伤害呢？

外界向我们传递物理信息和化学信号，这些信息和信号经过处理，最后输出成为我们的情绪和行为。这个处理的过程相当复杂而精密，当这个处理系统出现差错时，我们就容易输出极端情绪。反之，当我们

长期输出极端情绪，我们的系统也会由于遭受高负荷工作而崩溃。

如果你处于愤怒的状态，你的交感神经系统就会被激活。能量会被应激反应优先调动到四肢和大脑，导致你没有胃口，而且有很强的破坏欲望。同时，你的心跳加速、呼吸变快，瞳孔也放大。

如果你的愤怒得不到释放，你的交感神经系统就会被持续激活。位于背部的神经由于受不了这种高负荷运转开始慢性发炎，出现肩酸背痛的情况。因为皮质醇的作用，血糖被过度消耗，变得容易晕倒；肌肉和脂肪酸也被消耗，会变得消瘦和疲惫。

长期处于焦虑状态，你会出现与长期处于愤怒状态类似的生理变化。长期处于抑郁状态，你就会丧失欢乐感，意志瘫痪，出现自我嫌弃，甚至自我形象扭曲的现象。生理上，你的“愉悦回路”会受到阻碍，失去对进食、性以及其它事物的兴趣。伴随着血清素的降低，你的情绪变得不稳定，并且有更多的强迫性思维。

可能你会想，最好的状态是不是保持愉悦呢？我觉得还是不要给你留下太多的幻想比较好。虽然愉悦在生理上对我们没有伤害，但是这种状态可能会让你更容易受伤和遭受损失。如果一个人失去其他情绪的帮助，那么他很难识别危险并做出正确的决定。所以，倾家荡产的赌徒往往是非常乐观的人。

美国心理学家芭芭拉·弗雷德里克森（Barbara Fredrickson）在对人的情绪做了一定的统计研究后发现，一个正常人每天的正性情绪应该占有所有情绪的75%，负性情绪（恐惧、愤怒、厌恶等）占25%。当你出现负性情绪时，要试着理解这种情绪出现的必要性，而不是过度排斥。因为人的生理状态是一个动态变化的过程，所有的情绪只要在合理的情绪尺度上表达，并不会对人造成伤害。

理解情绪产生的生理学条件是与情绪共舞最重要的一步，也是认识自己的最主要方式。这里附上一个关于情绪特征与行为关系的表格，供大家学习和理解。

#### 附表：常见神经递质 / 激素与行为的关系

□

资料来源：韦恩·韦登（Wayne Weiten）著，高定国译，《心理学导论》，机械工业出版社，2016年。（有删改）

### 情绪三要素：什么影响着我们的情绪？

达尔文在其著作《人类与动物的感情表达》中写道：“很多动物和小孩，在情绪环境下的表情与成年人是相似的。”生物在情绪的表达上是相似的，那么，生物在产生情绪的过程中是否也具有共性呢？

答案是肯定的。情绪的产生主要与三个要素有关——认知过程、生理状态和刺激因素。这就像红、黄、蓝三种颜色，按照不同的比例调和可以产生不同的色彩，情绪在这三个因素共同作用下，也可以产生不同的情绪过程。

#### 认知过程

心理学家沙赫特和辛格做过一个有关情绪产生的三个要素的实验。他们给被试者注射一种药物，并且告诉被试者这种药物是用来测定对视力的影响的。实际上，他们给被试者注射的是肾上腺素，它会增强交感神经系统的活动，可以引起人们生理上产生较为明显的变化，比如心跳加速、脸部发热等。沙赫特和辛格将被试者分为三组。

第一组：告诉他们注射这种药物会引起心跳加速、脸部发热等反应。

第二组：告诉他们注射这种药物会引起不适反应，如头疼、发痒等。

第三组：不做任何说明。

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

文档名称：《暗理性：如何掌控情绪》卫蓝 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1334.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

