

情绪历程中的情感首因与认知首因*

王公

中国科学院心理研究所(北京 100012)

[摘要]从1980年起,美国心理学者 R. B. Zajonc 和 R. S. Lazarus 就有关情绪历程中情感首因和认知首因的问题展开了激烈的争论,前者认为,情感独立于认知,情感和认知是两个独立的系统,强调情感是第一性的。后者认为,认知评价是情绪产生的先决条件,是所有情绪状态的构成基础和组成特征。这场争论历时5年,并且,许多美国心理学者也卷入其中,例如, A. Ellis, P. R. Kleinginna, T. J. Scheff 等人。本文旨在综述这场争论中各种可以为国内同行参考的有关情绪历程的观点。

关键词 情绪, 情感首因, 认知首因, 情绪障碍

1 R. B. Zajonc 与 R. S. Lazarus 的争论

1.1 争论的开端

1980年, Zajonc 在 *American Psychologist* 上发表了一篇题为《情感和思维:偏好并不需要推理》的论文,讨论了某些场合下情绪独立于认知,认为心理学在解释情感时应该减少对认知作用的太多的依赖,并且他提出假设认为,尽管情感和认知存在着联合作用,但是它们是两个独立的系统;即使没有先前的认知进程,情感也能够产生^[1]。由此,他进一步认为,在某个行为链中,情感或许领先于认知。Zajonc 指出,这一观点最早由 W. Wundt 在1907年提出。

1982年, Lazarus 就这种观点提出异议。他认为,“认知评价是所有情绪状态的构成基础和组成特征”^[2],情绪反应的所有三个方面——躯体进程、外在的行为表现和主体经验都需要认知评价作为一个必要的先决条件,即认知评价先于情绪唤醒。

1.2 Zajonc 的情感首因论

1984年, Zajonc 发表了一篇题为《论情感的首因》的文章,反驳 Lazarus 的批评,系统阐述了情感首因的经验基础、情感和认知的独立性。

1.2.1 Lazarus 认知首因论的错误

Zajonc 认为, Lazarus 的认知首因论完全建立在对情绪的任意界定上——Lazarus 要求认知评价作为情绪的先决条件,为此, Lazarus 拓宽了认知评价的界定,使其包含感觉兴奋(sensory excitation)的最原始形式,因而, Lazarus 抹杀了认知、感觉和知觉之间的差别。

* 本文经北京大学心理系陈仲庚老师指导后完成,并由中国科学院心理研究所张璠老师审阅,在此表示诚挚的谢意。

问题的本质在于:Lazarus认为,如果存在一个可观察的情绪反应,那么于此同时,即使于无意识的水平上,也会存在一个不可观察的、潜在的认知过程。Zajonc认为,我们并不能证明这一认知过程。Lazarus的回答只是一个假定,在不与经验事实相冲突时,我们可以假定一个无法观察的过程。但是,在没有认知进程的条件下,我们已经可以解释许多情绪现象。然而,当我们假定有关某些情绪的认知评价时,反而造成了与经验事实的冲突^[3]。面部反馈的情绪理论(The Facial Feedback Theory of Emotion)正在获得越来越多的经验的支持,这一理论并没有关于认知评价的任何假定。

1.2.2 情感首因论的经验基础

(1) 情感反应体现出种系发生上的和个体发生上的首因。

如果在个体发展的某种水平上,情绪先于认知,那么,在这种发展的水平上,在有关情绪反应的发生中,没有一个认知评价是必需的,甚至是可能的。

(2) 情感和认知有独立的神经解剖上的结构。

C. E. Izard(1984年)曾提出,在神经生理—生物化学的水平上,可以很好地建立起独立的情绪系统。某些大脑结构、神经通路和神经介质相当多地参与了情绪表达、情感历程和与情绪有关的行为,而不参与其它活动。

同时,存在着某些大脑组织调节情绪和认知的交互作用,例如,边缘结构被称为“情绪脑”,而至少有一个边缘结构,如,海马在信息加工和记忆中起作用。

① 情绪反应可能在右侧脑的控制下,而认知进程是左侧脑占优势的活动。

② 言语的情绪特征明显地受右脑控制,而语义和词汇方面则由左脑控制。

③ 在许多种系中已被证实,存在着一个从视网膜到下丘脑的直接通路。

由于下丘脑在情绪的发生中扮演中心角色,下视丘通道允许有机体从纯感觉输入中产生情绪反应。高级神经过程的调节显然不必要。

J. P. Flynn 等人(1971年)的研究表明,对下丘脑的电刺激会引发直接的攻击行为。F. K. Stephan 等人(1981年)的研究表明,从视交叉核中会发出外导的投射。这些表明,纯感觉输入不需要转换成认知就能引发完整的情绪反应,包括内脏的和运动系统的活动。

④ 当某些嗅觉的和味觉的刺激达到足够数量时,会迅速直接地引发情绪反应。这种反应在各种文化中非常普遍,并且无需学习。

(3) 认知评价和情感常常是不相关的和独立的。

① 人们情感性的评价的特征是先前的效应,而认知评价的信息更多地显示出新近的效应。

② 品质形容词的重要性在于帮助个体进行偏好判断,而与回忆这些词无关。

③ 有关偏好判断的多重维度的空间不能被分解成有关描述的维度。

④ 如果认知评价是情感的必要的决定步骤,那么,认知评价的改变将会导致情感的改变。但是,大多数情况下并非如此,比如,劝说是改变态度的效果最差的方法之一。

(4) 没有认知评价的参与,新的情感反应也能建立。

① J. Garcia 等人的“味觉反感建立”实验(1980年)中,食物是条件刺激,通过感觉丧失的方法,消除食物与随后呈现的非条件刺激(作呕的)之间的联系,此时,味觉反感仍能形成。这表明,如果发生了认知评价,也只是食物与作呕感之间的非常间接的某种联系。

② Lazarus 本人(1951年)也认为,没有意识,主体也能在无意义音节中产生自主的辨别(GSR)。Lazarus 却通过定义的方式提出在情绪反应之前必然有过评价,但没有证据。

③ 通过反复呈现刺激(如音调、多边形等),能建立起对它们的偏好,又会使偏好去妨碍认知。J. J. Seamon 等人(1983年)证实,对于在右视野中呈现的刺激,情感辨别效果最好;对于在左视野中呈现的刺激,知觉记忆效果最好。

④ 在盲测中,吸烟者不能鉴别他经常使用的香烟的品牌,但是,当问他们在所品尝过的香烟中最喜欢那一种品牌时,他们却无意中说出自己经常使用的品牌。

(5) 情感状态能由非认知的和非知觉的过程产生。

① 情绪唤醒能由药物、激素或脑部的电刺激所引发。

② 在没有主体情绪成分的伴随下,面部肌肉活动产生可辨别的自主性系统的反应,这些反应与面部肌肉的模式一致。

1.2.3 情感和认知的独立性

Zajonc 认为,情绪反应在行为进程中是第一位的。个体无时不刻地处于某种情绪状态中^[3]。情绪反应的特征或许是长期的(如,抑郁),或许是阶段性的(如,发脾气),或许是紧张性的(如,嫉妒),或许是急性的(如,惊喜或欢笑)。长期性状态会被紧张性唤醒所覆盖,并且紧张性状态又会被急性反应所改变。Zajonc 进一步提出,没有一个情绪状态产生在真空中^[3]。

从一种情绪状态向另一种情绪状态转变的过程中,开始的步骤之一是认知活动。个体回忆某个痛苦事件时,心境会发生变化。某些行为改变会有早期的情感启动。Zajonc 强调,情感独立于认知,情感是第一位的。

1.3 R. S. Lazarus 的认知首因论

Lazarus 认为, Zajonc 的反驳无助于分清认知和情绪的关系。并且 Zajonc 错误地理解了他的认知发生论的观点,也误会了支持情绪首因和情绪独立于认知的证据^[4]。

1.3.1 关于情绪的定义

Lazarus 认为,情绪反映了个体与环境关系的持续变化。当个体经历某个重大的生活事件时,个体与环境的关系就会成为情绪的一个来源,因而,情绪历程不能仅仅局限于个体内部或大脑内部进行理解,而应该在个体与其所评价的环境的相互作用中进行理解。经历某种情绪,无论是以原始的知觉形式,还是以某个较高级的区分符号的进程,个体都必须进行认知评价,所以,认知活动是情绪的必要的前提条件^[4]。

对情绪来说,相互作用的含义和意义是决定性的,这要求我们严格界定某些生理心理上的现象并排除其范围之外的现象。研究情绪是什么或不是什么问题,而 Zajonc 却回避了这一问题。

Lazarus 专门论及了惊吓问题。他认为,惊吓是一种长期被错误地包含在情绪说明中的一种反应。他引用了 P. Ekman 的实验(1984年)说明,惊吓最好还是看作一种反射,就象膝跳反射,并不象我们所谓的情绪反应那样。Ekman 比较了惊吓与情绪,发现:①惊吓很容易引发,并且通常是对刺激的原始反应。然而,在成人情绪中,并不存在简单的引发装置总是引发相同的情绪。②惊吓并不能被很好地伪装,然而,情绪却可以。③惊吓并非能从总体上习惯,然而,情绪却可以。Lazarus 进而认为,应该把惊吓排除在情绪的说明之外。

Lazarus 分析了历史上许多关于情绪(emotion)的术语。

(1) 心境(moods),通常指持续的普遍状态,比如,悲伤和满意。

(2) 感情(sentiments),指人们评价某一对象的特征方式,是对对象的情绪反应而非自己的情绪状态。

(3) 另一种可疑的分类(emotion traits)包含了人格特质,比如,高兴有时指情绪,有时指人格特质。在情绪研究中,被试使用这些术语会有相当不同的含义。

Lazarus 认为,情绪的界定必须由被试报告、行为反应和生理反应三个方面构成,因为任何一方都能在不引发情绪的情况下产生,仅仅依靠其中的一两个反应标准来判断某个反应状态或进程是否为情绪是不够的。

Lazarus 认为,他与 Zajonc 的辩论的关键在于偏好(如,对味觉、嗅觉或脸谱)必须在什么基础上才能当作情绪。他认为,Zajonc 所提及的研究中,我们并不知道在表达某个偏好时,被试是否有情绪历程。

Zajonc 把认知界定为现在或过去的感觉输入的某种转换;非转换化的感觉输入就是纯感觉。Lazarus 认为,某些输入的确会产生神经性反应。从感觉状态中产生情绪的必要转换是评价哪些状态对我们是有益还是有害。当我们认知某个事件是高兴还是不高兴时,我们并没有经历情绪历程。然而,当我们进一步判断我们是受益还是受害时,认知转换已经超越了单纯的不高兴的感觉登记,并且经历了某种情绪。

Lazarus 反对 Zajonc 纠缠于情绪是否能离开认知而产生的问题,他认为更有意义的应该是探讨能引发不同种类和强度的情绪的各种认知,比如,害怕、生气、负罪、失望、悲伤、高兴、宽慰、快乐、以及不同生活阶段上的爱,这些都是个体生活中具有重大意义的情绪,因为它们产生于我们同外界之间功能关系的变化,并反映我们在个人和社会生活事件中的进展如何。Lazarus 进一步提出,用认知塑造情绪^[4]。

1.3.2 驳斥 Zajonc 关于情绪独立于认知的论证

Lazarus 认为,研究的中心问题应该是“认知评价影响情绪吗?”,而非“情绪需要认知评价吗?”^[4]

(1) 驳 Zajonc 的“情绪反应表明种系发生和个体发生上的首因”

① 关于个体发生学,Zajonc 犯了方法论的错误,他所列举的实验中,婴儿被试没有能力进行认知评价。越来越多的发展心理学家强调,区分自我概念(认知)的早期发展在个体生活中有强烈的影响。

② 关于种系发生学,评估低等动物的认知活动存在着方法学上的困难,使我们必须小心地对待有关动物能否完成认知活动的描述。

(2) 驳 Zajonc 的还原主义:“情感和认知有着独立的神经解剖结构”

Lazarus 认为,Zajonc 武断地对待情绪和认知的关系,错误地理解了神经生理学。Lazarus 引述了 R. Sperry 关于割裂脑的研究结论(1982年):“情绪从未预先限制在一侧脑,……而是倾向于迅速扩展到大脑两侧。”生物反馈的实验也表明,意志力可以控制内脏器官的活动。

(3) 驳 Zajonc 的“评价和情感常常是不相关和独立的”

Lazarus 的实验表明,通过多种方法操纵伴随画面的录音带,使声音先于画面而出现,很

大程度上改变了这些画面的情绪效果。

Lazarus 认为,劝说的失败只是告诉我们改变人们关于自身及其周围世界的认知并非易事,而非 Zajonc 所谓的劝说失败意味着认知评价决定情绪的失败。

(4) 驳 Zajonc “新的情感反应无需认知评价的参与也能建立起来”

Lazarus 分析了 Zajonc 的味觉反感实验,认为,呕吐(恶心)是一种情绪的假定是可疑的。

2 对 Zajonc 和 Lazarus 的评论

2.1 认知和情感的界定

P. R. Kleinginna 等人(1985年)认为,Zajonc 和 Lazarus 的分歧在于他们对情感和认知的界定范围不同^[5]。Lazarus 把认知定义得太宽,以致于包括某些感觉的最早的最原始的进程;同时,他又把情感定义得太窄,以致于仅仅包括相当完整的或较高级的情绪进程。相反,Zajonc 把情感界定得太宽,以致于包含许多生理的和行为的唤醒信号,同时,又把认知定义得太窄,以致于信息或信息加工仅仅包括某些现在和过去的转换形式。

2.2 情绪障碍中的认知和情感

A. Ellis(1985年)认为,认知的作用不仅仅是情绪产生的主要因素,而且也是情绪困扰中不寻常的重要因素^[6]。他从临床和实验的数据中得出以下关于特殊情绪的假设:

(1) 情绪困扰从未独立于认知;

(2) 想法和困扰感是交互作用的;

(3) 尽管人们通常很难改变引起情绪困扰的想法,但是,当他们能够改变这些想法时,他们的困扰感就会显著地改善;

(4) 导致和包含在情绪困扰中的认知,其中许多是有意识的;

(5) 某些情绪障碍的形式,如,内在抑郁、躁狂症和精神分裂症等,看起来是由躯体的或神经的进程所引发,并且几乎离不开认知因素。

(6) 在治疗情绪障碍时,治疗者最好使用一些认知方法与各种情绪和行为的方法结合起来使用。

2.3 情感首因

T. J. Scheff(1985年)认为 Zajonc 和 Lazarus 的分歧在于他们的因果关系模型的结构上,Zajonc 的假设是一个线性模型,而 Lazarus 的假设是一个非线性的模型^[7]。这与情感能否成为行为的原因的问题相联系。

Scheff 认为,情感进程相对来说是可见的和缓慢的,而认知进程则实质上是不可见的和相当迅速的。情感反应决不可能在认知之前,因为无论人们多么早地发觉情感,对应地总有一个想法在它之前产生,因为想法的出现太迅速和太隐蔽。

Scheff 提出建立关于情感和认知的规则的重要性,并只有在建立一个象 Zajonc 的线性因果模型时才体现出来。一旦我们选择了非线性模型,规则就无意义了。Lazarus 的模型虽然不明确,但似乎与控制论很一致:情感和认知不解脱地缚在一起了。

Scheff 指出,恰好产生在情感反应之前的认知是不正确的和不合理的。只有在精确的和合理的认知的必要条件的意义上,情感才能被看作首因。

2.4 作者的观点

我们认为,这场争论从一开始就在术语的使用上发生了分歧,Zajonc 在大多数场合下使用的术语是“情感(affect)”,尽管偶尔也用“情绪(emotion)”;与此相反,Lazarus 主要使用“情绪”一词。在我们看来,情感不仅仅只是一种简单意义上的纯粹的情绪,一般来讲,情感本身就包含了某些认知过程,而这些认知过程决定了情感的内容和性质。尽管 Zajonc 宣称“认知和情感相互独立,情感先于认知”,但是,Zajonc 所引用的实验中,情感这一变量又内在的蕴涵着决定情绪的认知过程,例如,反感、偏好等。因此,关于情绪和认知的关系,我们更倾向于同意 Lazarus 的描述,当然,Zajonc 关于情感首因的论述也有其合理之处。

后来,Lazarus 提出关于情绪的认知—动机—关系理论(1991年)。该理论认为,关系(relation)指情绪总是关于人和环境的关系,包括有害的(消极情绪)和有益的(积极情绪)。动机(motivation)指情绪是对我们一生中和日常生活中适应冲突的目标状态的反应,动机既是人格特质,又是一种目标倾向。认知(cognition)指在适应生活冲突中有关正在发生的知识和评价^[8]。

参考文献

- [1] Zajonc R B. Feeling and thinking; preferences need no inferences. *American Psychologist*, 1980, 35: 151—175.
- [2] Lazarus R S. Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 1982, 37: 1019—1024.
- [3] Zajonc R B. On the primacy of affect. *American Psychologist*, 1984, 39: 117—123.
- [4] Lazarus R S. On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 1984, 39: 124—129.
- [5] Kleinginna P R, Kleinginna Jr A M. Cognition and affect; a reply to Lazarus and Zajonc. *American Psychologist*, 1985, 40: 470—471.
- [6] Ellis A. Cognition and affect in emotional disturbance. *American Psychologist*, 1985, 40: 471.
- [7] Scheff T J. The primacy of affect. *American Psychologist*, 1985, 40: 849—850.
- [8] Lazarus R S. Progress on a cognitive—motivational—relation theory of emotion. *American Psychologist*, 1991, 46: 819—834