

情绪心理学



三种情绪理论的概述与比较

专业	:	心理学
班级	:	心理 2202
学号	:	3220102692
姓名	:	毛沛炫
性别	:	男

三种情绪理论的概述与比较

毛沛炫¹

(¹浙江大学心理与行为科学系, 浙江杭州, 310058)

1 情绪理论概述与比较

长期以来, 研究者们为理解情绪的起源、性质和功能付出了许多努力。目前, 基本情绪理论、评估情绪理论和情绪建构论是三种主要的情绪理论, 它们为情绪的形成及其在人类行为中的作用提供了不同的视角。

1.1 基本情绪论

基本情绪论主要由 Ekman 提出, 认为情绪是离散的、普遍的现象(Ekman et al., 1987)。根据这一理论, 愤怒、悲伤、快乐、恐惧、惊讶和厌恶等基本情绪是天生的, 并且在不同的人类文化中, 甚至在动物之间都是共同的(Williams, 2017)。这些情绪被认为是进化适应性的, 有助于人类和动物应对生存挑战。基本情绪论强调情绪的生理基础, 认为情绪是由特定的神经回路触发的自动反应; 因此, 该理论认为这些情绪具有普遍性, 即不同文化中的情绪表现(如面部表情和身体姿势)是生物学决定的, 而非由文化建构的(Crivelli & Fridlund, 2019; Matsumoto & Hwang, 2012)。

1.2 情绪评价论

与基本情绪论不同, 情绪评价论认为情绪源于个体对某一情境的重要性的认知评估。该理论强调评估过程, 即个体评估事件是否会带给自己的快乐、幸福, 是否会对未来有好处等。这其中涉及多种因素, 如新颖性、目标达成性、控制感和确定性等(Ellsworth & Dougherty, 2016)。情绪评价论认为情绪是复杂的多元过程, 不仅包括生理反应, 还涉及躯体反应、表情行为、行动倾向和主观感受(Ellsworth, 2024)。与基本情绪论不同, 该理论强调情绪的情境依赖性和变异性, 认为情绪反应是个体对环境的独特解读的结果。

1.3 情绪建构论

情绪建构论由 Barret 等学者提出, 认为情绪不是普遍的、离散的, 而是由更基本的心理成分构建而成。该理论认为情绪源于核心情感(愉悦或不愉悦的基本感受)和概念知识(个体积累的经验知识)的交互作用(Barrett, 2006, 2014, 2017)。在支持情绪建构论的学者看来, 情绪来源于认知、社会和生理因素的整合, 而不是在大脑中预先设置好的自动反应。和一般情绪论相比, 情绪建构论用两个维度——唤醒度和效价——来评估核心的情绪, 而不是将情绪划分为独立的类别(Moors, 2017); 和情绪评价论不同的是, 情绪建构论关注的是基本心理成分, 强调情景体验, 而情绪评价论则关注对触发情绪反应的事件的评价。

2 个人情绪体验的理论应用

2.1 社交参与与个人分享: 发言者与听众之间的情绪差异

2.1.1 情境

我发现当同学们在情绪激动的讨论八卦或者喜欢的明星的时候，即使我加入他们一起聊天，我发现我也不会和其他人一样有强烈的情绪反应，反而是保持一个比较平静的状态，甚至会想要离开去做自己的事情。但是之前（心理测量课上因为大五人格开放性最高）上台和大家分享自己的经历时，我在台上只要一想起之前做的一些事情，就会情不自禁的开始傻笑，但是回想起来坐在下面的同学们似乎并没有被我影响到，也只是十分平静的在听。

2.1.2 分析

基本情绪论似乎不好解释这个现象，毕竟在每个场景中，我和其他人所谈论的事情是双方都是了解的，但是对方（或者我）谈论这件事的时候，我们都不会有对方的情绪体验。如果说情绪是通过特定的神经回路自动触发的，那么在同样的场景里（且同一种族、同一话题），我们应该会处于类似的情绪状态；但我个人体验并不是这样。不过，如果将开心这种情绪定义为“对个人意义重大或有趣的事物的自动生理反应”，那就可以解释这个现象，不过这里意义重大似乎又很难鉴定。

这种不同的情绪体验用评价论来解释似乎合理一些。分享者在分享的话题对自己而言是十分珍贵的，同时，这可能包含了对自我表达和社交联结的评估，而这种评估又导致了更高的情绪唤起和外在的情绪表达（Lazarus, 1991）。但这或许并不是听者所感兴趣的，而且这对我们完成作业也没有什么帮助（这也可以解释为什么上课的时候大家都低着头，而老师一开始说作业要求的时候，大家都把头抬起来了，毕竟这是真切关心到我们的“well-being”的）。

从建构主义理论的角度来看，我对的情绪反应是由核心情感和我对情境的概念感知共同构建出来的。触发的核心情感（愉快或好笑），与分享个人经历可能获得积极社交反馈的知识相结合，使这个情境对我来说充满情感吸引力，因此我能十分享受的分享我的经历。对于听众来说，他们的情绪反应是根据他们自己的核心情感和概念性知识来构建的。尽管他们可能认为我的故事有趣或有笑点，但由于缺乏与故事的个人联系或意义，他们的情绪反应保持中性。

2.2 女朋友不同情绪反应的分析

2.2.1 情境

当我因为和朋友出去玩而不能和女朋友待在一起时，她并没有表现出明显的不开心，反而保持着一种积极的情绪状态；然而，当我因为工作或学业任务而不能陪她时，她的情绪就明显变得不是那么好，表情会凝固，语气也变得平淡，也会通过一些回避型的肢体动作来表达她的情绪。尽管在这两种情况下，我都没有和她在一起，但她的情绪反应却完全不同。

2.2.2 分析

女朋友在不同情境下表现出的情绪反应似乎并不完全符合基本情绪论。如果情绪反应是由固定的神经回路控制的，那么在相同的情境中（即同样的没有陪女朋友），她应该会有类似的情绪反应。但显然不是这样的。不过也可以解释为：当我因为学业或工作而无法陪伴她时，她可能会感到情感上的疏远，这种疏远可能在大脑中会被自动地识别为一种情感缺失的信号，从而触发了她的悲伤或不满；而当我在社交理由缺席的时候，她的大脑中还进行了关于社交功能的加工，因为社交是符合人类天生的社群性的，所以她可能并没有感受到关系上或者情绪上的威胁或失落。

女朋友的情绪反应、肢体语言、面部表情十分符合情绪评价论的观点，我们的情绪设计躯体反应、表情行为、行动倾向和主观感受。不过从评价论的角度来看，似乎也有点难解释，因为不管是和朋友出去玩还是出去写作业，她进行评估的事件都是我没能陪到她。但是认为她只对事件的结果进行评估的话也不太恰当，更合理的解释是她不仅对结果进行了评估，还对原因进行了评估。和同学出去玩是暂时的、偶尔的，但是作业和工作是经常有的。这次因为作业和工作而没有陪她的话那么很可能不久的将来也会再次发生。可能她对事情原因进行的评估是导致她产生不同情绪的原因。

从情绪建构论来看，当我因为社交活动缺席时，女朋友的核心情感可能（只是可能）是较为中性的，因为每时每刻在一起是不可能的。然而，当我因工作或学业缺席时，她的核心情感则可能转为失落或伤心，因为她的先验知识可能告诉她，学业和工作不能成为忽视感情的理由。她可能会将此缺席理解为情感上的忽略，从而构建出一种消极的情绪体验。而且这里也可能涉及到另一个问题，当我选择自闭写作业的时候，她会认为在这个情境中她是在和物相比，将人和物放在同一个天平上，不管谁赢都是对人的不尊重了。在这两种情境下，女朋友的情绪反应不仅仅是生理上的反应，更是基于她的生活经验、关系观念以及对“陪伴”这一行为意义的深刻理解所产生的。

在此需要说明的是，从同理心的角度来看，我们永远无法知道对方在想什么，以及对方的情绪是怎么样的。因此，对女朋友的情绪进行分析的前提条件就无法达成，因为我不知道她到底是什么感受；另外，即使我感知到的情绪状态是正确的，对她情绪的解读是一件十分愚蠢的事情。

3 理论局限与个人反思

基本情绪论的局限是很明显的，从上面的例子也可以看到，看似同样的事件，最后导致的情绪反应可能完全不同。另外，也有学者指出我们的大脑中并没有所谓的情绪回路。而情绪评价论的问题是，过于强调情绪的多样性、变化性和环境的作用，会导致我们很难去真正理解情绪，无法预测情绪(Nalis & Neidhardt, 2023)，而且也有学者指出评价论使情绪的评估和分类以及后续建模变得十分复杂(Moors, 2017)。情绪建构论说情绪是由各种心理成分组成的，也表明了情绪不是一个基本的成分，而是一种复合而成的概念(Gendron & Feldman Barrett, 2009; Zachar, 2022)；当然这也和建构主义的观点相同。

在我的视角中，基本情绪论有一种斯皮尔曼那一派的感觉，六种基本情绪就好像是智力二因素，通过线性组合总能用一些基本元素得到我们想要的结果。但是仅仅得到想要的结果是不够的，一个结果合理不代表其他的结果不合理。不过，虽然评价论将目光放在了环境和事件评估上，但这也导致了这么解释不行的时候那就换种评估（而且总会有一些因素没有被纳入评估的环节），过度的复杂性让检验评估论被检验，这点不如基本情绪论。建构主义是最被我接受的，毕竟情绪应该不是被动接收信息刺激，而应该是主动地建构意义，是根据自己的经验背景，对外部信息进行主动地选择、加工和处理，从而获得自己的意义。不过每个人经验的不同也导致了情绪状态的基础和实体难以被定义。看到一些文章说把基本情绪论和建构论结合起来，没有仔细看，可能是把核心情绪状态给实体化吧。

参考文献

- Barrett, L. F. (2006). Are Emotions Natural Kinds? *Perspectives on Psychological Science*, 1(1), 28–58.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x>
- Barrett, L. F. (2014). The Conceptual Act Theory: A Précis. *Emotion Review*, 6(4), 292–297.
<https://doi.org/10.1177/1754073914534479>
- Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1–23.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsw154>
- Crivelli, C., & Fridlund, A. J. (2019). Inside-Out: From Basic Emotions Theory to the Behavioral Ecology View. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43(2), 161–194. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00294-2>
- Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompte, W. A., Pitcairn, T., Ricci-Bitti, P. E., Scherer, K., Tomita, M., & Tzavaras, A. (1987). Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 712–717. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.4.712>
- Ellsworth, P. C. (2024). APPRAISAL THEORIES OF EMOTIONS. In *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide: Volume I: History, Contemporary Theories, and Key Elements* (Vol. 1, pp. 331–349). Taylor and Francis; Scopus. <https://doi.org/10.4324/9781315559940-19>
- Ellsworth, P. C., & Dougherty, A. (2016). Appraisals and Reappraisals in the Courtroom. *Emotion Review*, 8(1), 20–25. Scopus. <https://doi.org/10.1177/1754073915601227>
- Gendron, M., & Feldman Barrett, L. (2009). Reconstructing the Past: A Century of Ideas About Emotion in Psychology. *Emotion Review*, 1(4), 316–339. <https://doi.org/10.1177/1754073909338877>
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352–367.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352>
- Matsumoto, D., & Hwang, H. S. (2012). Culture and Emotion: The Integration of Biological and Cultural Contributions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(1), 91–118.
<https://doi.org/10.1177/0022022111420147>
- Moors, A. (2017). Integration of Two Skeptical Emotion Theories: Dimensional Appraisal Theory and Russell's Psychological Construction Theory. *Psychological Inquiry*, 28(1), 1–19. Scopus.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1235900>
- Nalis, I., & Neidhardt, J. (2023). Not Facial Expression, nor Fingerprint—Acknowledging Complexity and Context in Emotion Research for Human-Centered Personalization and Adaptation. *UMAP - Adjunct. Proc. ACM Conf. User Model., Adapt. Pers.*, 325–330. Scopus. <https://doi.org/10.1145/3563359.3596990>
- Williams, R. (2017). Anger as a basic emotion and its role in personality building and pathological growth: The neuroscientific, developmental and clinical perspectives. *Frontiers in Psychology*, 8(NOV). Scopus.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01950>
- Zachar, P. (2022). The Psychological Construction of Emotion – A Non-Essentialist Philosophy of Science. *Emotion Review*, 14(1), 3–14. Scopus. <https://doi.org/10.1177/17540739211058715>