

# 情緒與異常行為 (一)

馮觀富 / 臺灣省國民學校教師研習會退休編審

## 壹、情緒何物？

### 一般概念

情緒 (Emotion)，是一種看不見、摸不著、來無蹤、去無影，卻時刻感覺得到而揮之不去的存在。



人，包括一般動物，有時避之惟恐不及，如：痛苦；有時則趨之若鶩，如：快樂，這就是情緒的行為。

年來有關情緒管理，情緒控制，行為異常等論著頗多，雖不至汗牛充棟的地步，但已經是人人都談的一個問題。情緒真正可以管理、控制嗎？恐怕不是那麼容易的事，若問何謂情緒，足夠人們摸索千百年，迄今常無定論，遑論其他。行為異常也是一樣。心理學家、哲學家、神經生理、醫學及宗教神學等，千百年來至今仍未停止他們的努力，所得的結論可以言之為「無結論」，祇不過是一些概念而已，以後的尚待人們去開發。

情緒是一個非常複雜、層面既深且廣的名詞，幾與任何一種科學的研究都有關係，而坊間的論述，只不過是充滿哲學、道德學、現象學與主觀體念描述居多，缺乏操作性 (Operation) 定義與客觀的科學實驗、測量論證。大量的資料中，雖然令

人頗有良好的信度印象，但其效度不無疑問，因此，憑此解釋情緒與異常的行為，談何容易。

情緒與個人的特質有關，此種特質，來自兩方面，一是先天的遺傳，一是後天的環境薰陶。前者，影響個人的身心與成熟度，對情緒的表達自然有所差別；後者的家庭、教育、社會、文化、風俗習慣、社區人際關係…等，都會影響個人的情緒。認知能力尤為關鍵，此與個人的教育程度密不可分，一個受過高等教育的人，不能說他沒有情緒，一般而言，他不會像一個目不識丁或教育程度較低者那樣魯莽，但也有例外的。

情緒是一個心理學名詞，依心理學解釋是一種心理狀態。若加“問題”二字，成為情緒問題，給人的印象就是不愉快的心理狀態。不但人類有情緒，其他動物如家狗亦有情緒。



情緒有好、正面的；有壞、負面的。其內涵極為複雜，古今中外，千百年來，仍無一致的定論。但只要提到情緒一詞，總會聯想到七情六慾中的喜、怒、哀、樂、惡、欲。若深入探討，人們日常生活中總是負面、不好的情緒居多，七情中卻佔七分之五；正面、好的情緒，只佔七分



教育與發展

之二（張春興，1996）。所謂好、正面的；不好、負面的情緒，這種劃分法，仍有待磋商，如：一個有被虐待狂的和一個宗教狂熱者，被鞭撻得皮開肉綻時，常人必以為苦，產生憤怒、哀號或厭惡不愉快的負面情緒，而被鞭撻者卻以此為興奮、愉快、求之不得的正面情緒。所以，探討情緒時，就不得不了解各種異常行為。

情緒與異常行為的關係，是互為因果，情緒會激發異常行為，這時情緒就是因，如學生被老師責罰，自認為不公，憤而弑師。但也有因為行為異常，而影響情緒的，如偷竊癖、偷窺、戀物狂，達不到目的時就出現情緒不穩，寢食難安現象。故此而說情緒與異常行為，是互為因果的。苟無情緒，就少有異常行為，就無從言情緒。蓋情緒有賴行為表現，包括所有肢體語言。此外，情緒與異常行為，也受個體內的生化影響，產生連帶關係與惡性循環。

情緒困擾是現代人的文明病，社會愈進步，經濟愈繁榮，情緒困擾導致行為異常的人愈多。根據全國生命線年會統計：精神性的，情緒性的苦惱，已經連續三年成為生命線的求助個案排名第一的社會問題。有關情緒問題的求助個案，大多數是官能症（李小芬，1998）。一九九八年中華心理衛生協會揭示我國於台灣一年中，十大心理衛生相關新聞事件：

1. 婦女潑硫酸，十九名北一女學生灼傷。
2. 女子攜兩幼兒自焚，家庭失和…丈夫憤

而踹妻焦屍。

3. 台大法律系學生持刀強盜案，為買大哥大。
4. 警察輕生，十二年中死了八十六人。
5. 安養院十一位老人，活活燒死在病床上。
6. 警察精神病發作，跳上客運車，亂刀刺殺車上乘客，一名學生慘遭割喉死亡。
7. 國人十大死亡，自殺進榜。
8. 姐弟浮屍魚池，是父親下的毒手（父母分居，父常喝酒，打妻所致）。
9. 高三資優女生因愛情跳樓（因愛上已婚男子）。
10. 毒品危害防制條例施行日（五月二十二日）…觀察勒戒吸毒犯高達二萬多件；吸毒犯變病患，“觀察勒戒”及“強制戒治”是關鍵，戒斷率不到一成；掙扎於醫院與毒販間；百分之三治療者會因而自殺或自傷。

以上這些都是一般民衆面對多元價值社會時，沒有能力適應的結果（胡海國，1999）。

台北市生命線也公布近年來青少年因情感、學業遭遇挫折，尋求一死了之的案件大增。經統計分析的結果顯示：愛情、婚姻、情緒困擾、家庭及精神問題，分佔求助個案的前五名。求助者年齡層則以二十至三十九歲最多，佔百分之六十五；曾有自殺念頭的人超過百分之十二；因愛情自殺而有過自殺或產生自殺舉動及已自殺個案者佔百分之八十四（鄭淑芬，1999）。





情緒困擾者，不但會自傷而且傷人，更可怕的是往往會傷害到自己最親密而不設防的親人。案例如桃園中壢宋姓婦人，不滿丈夫長期不尊重她，趁丈夫熟睡之際亂刀將他砍死，一度情緒失控企圖開瓦斯筒自殺（吳佩玲，1998）。這種悲劇，一再重演，即使高學歷者，亦有失控之時，如新竹清華大學博士生洪曉慧，將另一位女博士情敵殺死，還毀屍滅跡，轟動社會。情緒產生的異常行爲，不只害己害人更可滅國，周幽王爲博取褒姒一笑最後亡國；吳三桂一怒爲紅顏，引清兵入關，明朝因之而亡，永爲後人殷鑑。

### 情緒的涵義



千百年來，西方的世界裡，尚無一位心理學家、哲學家、宗教神學家、社會學家…，能給“情緒”作出一個明確爲世公認的定義，不同的理論學者，從不同的角度出發，在這個名詞的廣泛含意中作某些層面的解釋，各人自他人的解釋中，衍生另一種解釋，有些是強調心理因素、有些強調行爲、有些強調主觀感受、有些強調強烈的情緒，有些則認爲所有行爲都有情緒色彩（游恆山譯，1996）；有的是自生物、行爲、認知、哲學、動機、情感…等觀點去解釋，衆說紛紜，各有所據，卻無一週延。茲試就近晚一些心理學者、百科全書、辭典的解釋作一概述如下：

美國心理學家杜里沃（Drever, J.

1952），在他的心理學字典中將情緒下了一個定義：是有機體的一種複雜狀態，涉及身體各部份發生的變化；在心理上，它隨伴著強烈的情感，以及想以某種特定方式去行動的衝動。

史肯奈（Skinner, B.F., 1953）解釋：情緒是虛構的起因，人們把通常應歸因於行爲的說成情緒作用。所謂情緒這個字眼，只是用來歸類行爲，指出行爲與影響其出現機率的環境之間的關係。

米蓮遜（Millenson, J.R., 1967）認爲：情緒是處於進行之中之操作行爲的某些普遍變化與強化物（reinforcer）之呈現或撤除之間的聯結（association）。

史克轍特（Schachter, S., 1970）認爲：情緒是根據我們的基本假設，連繫個人與某種身體優先的標籤。個人所描述的情感，則是認知因素及生理喚起（physiological arousal）。

彼得斯（Peters, R.S., 1970）以教育觀點將情緒解釋爲一種認知的方式或評斷。是個人判斷某種狀況愉快或不愉快，有利或有害後，才產生了情緒。…情緒與認知密不可分，我們必須先對引發情緒的狀況有所了解，才知道發生什麼情緒。

人類百科全書（The Encyclopedia of Behavior, 1970）解釋：情緒是一種激動的情感，通常指向特定的人或事，包含了廣泛的內臟及組織變化，情緒感受十分難以捕捉及描述，…愈想由自我觀察而描述，愈可能失真。

新大英百科全書 (The New Encyclopedia Britannica, 1974), 將情緒解釋是為：以現代科學觀點來說，情緒是具有多種指標，包括：以語言傳達的主觀經驗，隨伴情緒發生的內在生理變化，以及可觀察到的肌肉及軀體之外顯行為，如表情、手勢、姿勢等。

榮格 (Young, P.T., 1975), 將情緒界定是：源於心理情境的一種騷亂狀態。情緒似乎看成為不愉快的。…情緒的概念，不僅適用於心理有所感的立即反應，也適用於持續一段時間的心理狀態，如焦慮、敵意、愛、羞愧等。

曼德勒 (Mandler, G., 1976) 認為：不論是心理上或環境上的衝突、干擾性事件，在情緒上都扮演一個重要角色；有些甚至引發內臟收縮，也扮演一個重要角色。相反的，僅僅內臟反應並不是情緒現象的一個充分條件，但它可能是必要條件。其他的心理事件或認知因素也參與其中。

布魯契克 (Plutchik, R., 1980) 指出：一種情緒可被定義為是一種模化的身體反應，不論是出於破壞、繁殖、整合、適應、防禦、復原、拒絕、探究或是這些因素的某種結合，而這些反應是刺激所引出來的。

心理學百科全書 (The Encyclopedia of Psychology, 1981) 這樣寫著：從十九世紀起，心理學即廣泛使用“情緒”這個名詞，但至今仍未找到一個令人滿意的定

義。…只能大致同意，情緒包含：情感的主觀知覺，外顯行為的各種變化，以及生理狀態的改變等。



格林珍娜等 (Kleinginna, P.R., etc., 1981), 爲了處理數以百計的情緒定義，綜合各方的觀點，爲情緒下了一個概括的定義：

「情緒是一組織複雜的主觀因素和客觀因素之間的交互作用，受到神經系統和荷爾蒙系統的調節，它可以：

1. 引起情感經驗：諸如警覺、愉悅或不快樂等情感。
2. 產生認知歷程：諸如情緒有關的知覺作用，評價和分類的工作。
3. 活化一般的生理適應爲警覺狀態。
4. 導致行為：這些行為通常是（但不一定是）表達的、目標導向的及適應的。」

格林珍娜等雖然綜合了各方的觀點，統括了所有的可能性，但以後的研究學者還是作必須的取捨，作爲自己的研究立論基礎。這其中包括各種詞典及百科全書在內。

韋氏辭典 (Webster's Third New International Dictionary, 1982) 對情緒的解釋有四點：

1. 是一種生理或社會的不安、困擾或強烈的波動。會產生感受或感性 (feeling or sensibility) 的困惑或激動。當個人經驗到這種強烈感受時，即可能產生生理上的失衡，而表現在神經、肌肉、內分



- 泌、呼吸及心跳等身體上的變化，進而預備可能表現的外在行爲。
2. 是意識中的情意層面 (affective aspect)，會反應及影響到意識層面 (aspect of consciousness)。
  3. 是一種情緒所引發的良好特質 (例如一首歌或一幅畫)。
  4. 是一種感受的表達，特別在強烈的感受上。

郎明心理學及心理治療辭典 (Longman Dictionary of psychology & psychiatry Goldenson, R.M. (E.D.), 1984) 將情緒的定義界定是由刺激引發的複雜反應型態，包括神經、內臟及骨骼肌肉的變化。情緒反應的方式及強度，依所引發的刺激而定。有時令人愉快，有時則使人害怕。這種強烈感受有特定的對象 (人或事)，包括廣泛的生理變化。

丹進 (Denzin, N.K., 1984) 是以人際互動的觀點界定情緒，認為：人即情緒，要了解人即須了解情緒。…情緒直接介入人的核心，透過情緒或在情緒之內，我們才能了解人的意義—包括表層及核心的意義與本質。情緒是人類揭露世界的方法。…簡言之，情緒是自我的情感。情緒性—情感的過程，發生於人的社會互動中，自我情感即情緒性的後續，包括一種以上的情緒感受及經驗。這些經驗都含有自我的參照點…以及其他人的存在。一個人的自我部份，是情緒經驗的核心，而自我情感則為情緒性的內在本質與核心。

亨特 (Hinde, R. A. 1985) 以另一個角度看情緒的定義，與其他人不同。他假定人類的情緒行爲與動物傳遞訊息的行爲之間有許多因素是相同的。他認為如果把情緒視為輸入(input)，那將很難分別什麼是情緒的，什麼不是情緒的。同樣地，情緒通常被視為一種狀態(state)，也將引起一些爭議。它是一種動機(motive)，一種狀態，或是一種特質(trait)？是一種假設建構(hypothetical construct)？情緒的主觀經驗是什麼狀況？如果情緒被視為輸出(output)，那麼情緒的行爲與非情緒的行爲之間有何差別？亨特認為最好是從鏈鎖或環扣的角度來定義情緒，這樣的環扣把情緒和認知緊密地連起來。情緒與經驗互相以許多方式彼此影響，整個本質受認知因素的牽制而極為複雜。他提出：情緒的輸入是決於輸入的生理特性和個體的反應，再加上外在情境的干擾及狀態的差異。亨特也另外指出：情緒的狀態之間的關係極為複雜，絕不是一對一的對應關係。最後，他認為情緒應該同時被考慮是一個獨立變項，一個中介變項及一個依變項。

一九八五年新版大英百科全書再次對情緒的定義補充說：「雖然心理學家還未找到一個簡單又能統合全體的情緒定義，但大都同意情緒的涵義包括：不同的強度、對情境的知覺、身體的反應、以及前進或退縮的行爲」。

國際教育研究百科全書(The International Encyclopedia of Education: Research

and Studies), 胡生等主編(Husen, etc., 1986)

認為：情緒可界定為一種複雜現象，至少包括三方面：

1. 已經驗或意識到的情緒感受。
2. 腦部及神經系統出現的生理過程。
3. 可觀察的情緒表現型態，特別是臉部的表情。

哈依(Harré, R., 1986)解釋：情緒祇是一種情緒事件中被動加入的反應，屬社會策略的一部份，在人際互動中使用。其生理現象是附帶產生的，要真正了解情緒，應從當地社會背景，例如語言運用及道德判斷等過程來界定。社會實際開展了各種可能性，而情緒可能只存在於某種社會際遇的交互變化。

弗利達(Frijda, M.H., 1986)將情緒的現象界定為：

1. 非工具性的行為及非工具性的行為特質。
2. 生理變化。
3. 一種評價及主觀的經驗。

這些都是由外在或心理事件中某些特徵所引發的。…情緒可視為行動準備時的一種變化。…不同的情緒即有不同的行為傾向或活動模式。

德國邁爾大辭典(Meyers Lexikon)中將情緒定義為：情感的波動及心靈的激動。字典中如此刻劃情緒是以其字源為根據，因為「情緒」這個字源出於拉丁文「*emotum*」原文即具有「波動而出，蜂擁而上或是使之激動的」等意義。（林薰香譯，

1996)

彼得和艾莉絲·克乃吉納，由一〇一種不同的情緒定義為：情緒是主觀和客觀因素以神經和荷爾蒙為媒介，而相互作用的複雜結構，使情感經驗，例如衝動、高興或不快的感覺發生作用，將認知的過程，例如情緒的知覺作用、排列或是評估呼籲而出，使心理可以適應情緒釋出的情況，並導向表達強烈目的的行為。（林薰香譯，1996）

舉世聞名的EQ作者丹尼爾·高曼(Daniel Goleman, 1997)，覺得情緒一詞的確切定義，心理學家爭辯了一百多年，迄無定論，不得不在其EQ的名著中參照牛津英語的解釋：情緒是心靈、感覺或情感的激動或騷動，泛指任何激烈或興奮的心理狀態。

以上是從近晚以時間的先後言明這些學者，百科全書、辭典等，對情緒一詞的闡釋，要說這些是情緒的定義，是不切實際的，將來隨著時間的更迭，必有更多的解釋出現。著者不擬於此將這些意見歸納、也無必要，相信以後研究情緒的人，必會有所選擇，各取所需，遙想今後也難有一個週延的情緒定義為世人共同採納。（未完、待續）

---

## 參考書目

### 中文部份：

- 李小芬 (1998)。情緒困擾，現代人的通病。台北：中國時報，87.5.5。
- 吳佩玲 (1998)。情緒失控，砍死熟睡丈夫。台北：聯合報，87.5.23。
- 林薰香譯 (1996)。情緒智慧。台北：晨星出版社，11；22。
- 胡國海 (1999)。揭示我國心理健康指標與警訊。台北：聯合報，88.3.25。
- 張春興 (1996)。現代心理學。台北：東華書局，532。
- 張美惠譯 (1997)。EQ。台北：時報文化出版社，318。
- 游恆山譯 (1996)。情緒心理學。台北：五南公司，4。
- 鄭淑芬 (1999)。海海人生，情感家庭困擾受挫想死的人愈來愈多。台北：自立晚報，88.4.15。

### 英文部份

- Austin, E.G. (1981). Emotion: In Adams, N. etc., *The Encyclopedia of psychology*. Connecticut: Guilford, DPG Reference Publishing. Inc., 96。
- Denzin, N. K. (1984). *On Understanding*. London: Jossey-Bass Inc., 1~2。
- Draper, W. Emotional Development: In Huen, T & Postlethwaite, T. N. (Editoris-in-chiel) (1985) *The international Encyclopedia of Education-Research & Studies*. v.3.D-E, New York: Pergamon Press Ltd., 1655。
- Drever. (1952). *A Dictionary of Psychology*. Penguin, Harmonds worth。
- Endre Gras tyán, M.D.(1974). *The New Encyclopedia Britannica*. VG, London:Melen Haning way Benton, Encycloepedia Britannica, Inc., 757。
- Frijda, N. H. (1986). *The Emotion*. London: Combridge University press, 1。
- Gove. P.B. (Editors-in-chief)(1982). *Webster's Third New International Dictionary*. Mei Ya Taiwan Ed., 742。
- Goldenson, R.M.(Ed.) (1970). *The Encyclopedia of Human Behavior-psychology, psychiatry, and Mental Health*. New York: Doubleday and company, Inc., 387。
- Goldenson,R.M. (Ed.)(1984) *Longman Diotionaary of psychology and Psychiatry*. New York. and London: 254。
- Harré, R. (1986). A Outline of the Social Constructionist Viewpoint; In Harré, R. (Ed.). *The*



- 
- Social Construction of Emotions*. England: Basil Blackwell Publisher Limited, 196 ◦
- Hinde, R.A.(1985). "Was The Expression of the Emotions" a misleading phrase? *Anim. Behav.*, 33,992-5 ◦
  - Kleinginna, P.R. Jr., & Kleinginna, "A. M. (1981). A categorised of emotional definitions, with suggestions for a consensual definition" · *Motv. And Emot.* 5. 4, 345-79 ◦

