

◎書評

《情緒學手冊》

溫明麗*

壹、前言：重新揭開理情之爭

人類的行為到底受理性或情緒的牽引？若兩者均有之，則何者為重？這不但是哲學問題，更是教育的議題。近代荷蘭學者Spinoza（1632-1677）（2005）在其《倫理學》（*Ethics*）一書中，從理性到情緒，娓娓述說人類思緒與情感的平行關係，打破Descartes（1596-1650）強調的主體理性觀點，更進一步指出人類負面情緒乃因社會規範因為違背自由與自然而產生（引自溫明麗，2010）。此外，Spinoza（2005）亦將人類的知識依照來源與認知方式，區分為感性、理性和直觀知識三種，¹然唯有直觀之知，才是Spinoza眼中的必然之知。

* 溫明麗 Ming-Lee Sophia Wen

國立臺北教育大學兼任教授

E-mail: sophia.t04008@gmail.com

本文評介Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2010). *Handbook of emotions*. New York: The Guilford.

¹ 感性知識乃指透過對事物的感覺經驗和語詞符號得到的知識，也是相較個別性、不確定而混亂的，更是人類認知錯誤的來源；理性知識則指透過心靈之觀念推理而來的必然性知識，較具普遍性，故也相對正確；至於直觀知識，則指不透過任何媒介而直接把握事物的本質的知識，具最大的普遍性和必然性，也是最完善、最可靠的知識（Spinoza, 2005）。

人類喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲的情緒從何而來？理性究竟是情緒的動力因或目的因？教育工作者對於人類非理性與不理性的行為，又該抱持何種態度？情緒、情感或感覺²是否可以透過教育或理性的啓蒙而改變或「馴服」？若教育可以為之，則其方法又為何？這些問題若無法清楚地論述或提出論證，將難以確定學校所採用之教導方式是否適切，教育的實踐活動也勢必難以開花結果。因為一旦教師無法掌握身體（行為）、心理與理性思維間的關係，教師也將難以確立學生學習行為的問題癥結。此對教師「改正」或「教育」學生時，可能會出現教師無所適從或各行其是的多頭馬車現象。一言以蔽之，教師無法確知學生的行為究竟是跟著思考（想）走？抑或跟著心理的動機（需求）走？此乃教育實踐的理情之爭。

美國南加州大學（University of Southern California）當代心理與行為暨神經科學教授，也是腦力和創造力研究中心主任Damasio（1995）在其《笛卡兒之錯：身體、情緒、理性及人腦》（*Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*）、《對發生之事的感覺：意識形成中的身體及情緒》（*The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*）和《尋找史賓諾沙：悲歡及感覺的腦》（*Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*）等著作中，試圖重整Descartes和Spinoza的理性和情緒之爭的觀點，強調身體的生理結構既是心理活動產生的基礎和載體，也是心理活動的來源和回饋者。此乃現代學者融合哲學、心理學與科學，尤其是神經科學理論，試圖揭櫫十七世紀以降理性與情感學術論戰之謎，並從心靈、心理與意識建立情緒學科學體系所採取的辯證思維。此現代生命工程的建立不但有助於開展人類的知識

² 本文對於情感、情緒或感覺採取比較廣義的觀點，即不特別區分情感、情緒或感覺等用詞，因為此非本文探討的重點，且本文使用此等用詞，只為了區分其與理性之區別。

體系，也能深化教育工作者自我瞭解和理解學生的取徑和內涵。

貳、《情緒學手冊》內容概述

《情緒學手冊》(*Handbook of Emotions*)一書雖稱爲「手冊」，但卻是一本紮紮實實的教科書，該書作者們之所以能依據相關的研究結果，撰寫成大學教科用書，顯示其研究已經受到學界一定程度的肯定。該書主要的三位編輯分別爲紐澤西醫學與牙科大學(University of Medicine and Dentistry of New Jersey)傑出教授兼兒童發展研究中心主任Lewis、紐澤西州立大學(State University of New Jersey)心理學教授兼人類情緒實驗室中心主任Haviland-Jones博士，以及東北大學(Northeastern University)傑出教授兼跨領域情感科學實驗室主任Barrett博士。除了Lewis之外，其餘兩位均爲女性，在心理學及情緒方面進行長時間的研究，且皆著作等身。其中，Lewis研究情緒發展超過25年，在性別差異、情緒表達、認知與人格與情緒發展的關係、情緒溝通(emotion communication)、情緒環境(emotional environment)、醫學及兒童發展等領域頗富盛名；Haviland-Jones主要從社會心理學、心理生理學、認知科學和神經科學的角度探討情緒的本質。此書主要由Lewis廣納近百位學者專家(包括學者、醫生、各領域的研究生等)共襄盛舉，參與情緒探索的專案研究，尤其是實徵研究的成果。雖然該書作者對情緒研究仍持續進行，但其期能建立情緒學具科學地位的企圖心相當鮮明。該書的出版可以說爲西方哲學長期以來的理情之爭，開啓劃時代的科學論證期。

1993年，該書首度出版，堪稱情緒和認知、人格特質，以及社會與健康議題相關研究之先驅；1995年，該書也因爲開創新領域、新研究議題，被選爲「傑出學術著作」(outstanding academic book)。

該書分八篇，共49章，從跨領域之理論基礎(哲學、歷史、社會學和心

理學、生物學、文化學、經濟學、人類學和神經醫學取向)、情緒的發展與變化、社會的觀點、人格議題、認知因素、健康與情緒等議題，到選擇、評量情緒等鉅細靡遺，包括情緒表達、理解、發展等，也涵蓋細部的臉部表情、鼻子嗅覺及聲音顯示和觸覺等所彰顯的情緒意義，甚至探討內分泌、免疫系統、精神病理學、腦神經、神經解剖學、腦神經影像學等生理與醫學科學的內涵；至於一般心理學探討的情緒發展、記憶、同理心、情緒影響因素、焦慮、恐懼、敵意、哀傷、悲痛、自我意識、生理心理、人格特質、情緒調控與健康、情緒與思想、情緒與社會關係等也都囊括其中。此外，該書更將情緒細分為情感、憤怒、厭惡、快樂、傷心、恐懼，並分別從記憶、影像、視覺、聽覺、觸覺、嗅覺等面向進行實徵研究。

每章除了提出作者研究結果外，也分析相關實徵研究之不同結果的爭議癥結及後續可能的研究。舉凡涉及情緒評量者，亦設計並運用評量方法（工具），建立情緒評量的實徵數據，並說明評量的適用性。是以，也試圖透過自然科學方法，建立情緒學的理论基礎，既適合做為情緒研究之引導，亦是當前情緒學中最具系統性，也是範疇最為廣泛的大學用書，內容兼顧理論與實務，甚為豐厚。該書作者也明確指出，有明確分支的情緒研究迄今約20年，目前雖仍迅速地持續發展，但畢竟是一門新興的領域，尤其情緒一般被視為個人的情感、行為、態度、信念與人格特質，但該書卻將情緒擴大至群體，尤其是家庭及文化的調查研究，更凸顯該書致力於建立情緒研究為一門情緒學的企圖心。

氣味的研究是情緒研究的新興領域，也是該書相當有趣且令人著迷的部分，該書第14章舉出若干如下令人嘖嘖稱奇的案例，來說明氣味與情緒的連結：

假設你走進一個空蕩蕩的劇院，用力吸一口氣，發現這兒剛剛上演過一幕恐怖劇。在此，退場的演員和觀眾是否在空氣中留下了情緒

的化學物質 (mood chemicals)？而此情緒的化學物質是否會讓接下來要入場的觀眾因而感受到該戲劇的演出更加恐怖？

此外，該章也觸及情緒的基因議題，即從研究嗅覺受體的基因和嗅覺蘊含的複雜認知內容，擴展嗅覺在心理學的研究，發展嗅覺之情緒張力，提出記憶和溝通皆與嗅覺和氣味相關聯的論述，開啓「氣味相投」之情緒行為研究的新頁，這也是一般情緒研究鮮少探索的部分。

隨著該研究團隊在認知、健康因素及情緒研究所獲得的成果，該書的內容至第三版時已拓展至神經醫學的領域，新增了免疫系統與情緒在人工智慧的角色等內容 (artificial intelligence and the role of emotions in the neuroendocrine and immune systems)，並加入〈一生的情緒發展〉(Life course in emotional development) 一章；而最後一篇的〈選擇情緒〉(Select emotion)，則加入常被情緒研究學者忽視的包括創新思維、人際關係、社會支持、目標實現等引發喜悅和自我實現等正面情緒，並強調情緒與健康 (含壽命) 的重要關係，儼然觸及生命教育的課題。除了正面情緒外，該書也選擇如害怕與焦慮、生氣和敵意、自覺情緒 (如害羞或尷尬 (embarrassment)、自豪 (pride)、羞恥 (shame)、罪惡感 (guilt)、厭惡 (disgust)、悲傷 (sadness)、哀痛 (grief) 等) 被視為負面情緒的內涵，進行縱向與橫向的實徵研究。

該書到底主張情緒是理性或如Spinoza的理情並行論？此可由該書開宗明義的陳述中獲得答案。此外，該書之所以在鋪陳理論基礎後，致力於實徵性研究，即期望透過情緒學科學體系的建立，解開情緒學的理情爭戰之謎，其在首章闡述情緒的哲學基礎時論及：

情緒本質問題之思索可追溯到Socrates，甚至到Socrates之前的古希臘哲學家。雖然這門學科做為一種理性追求已逐步形成，但情緒往往潛藏幕後——經常被視為是對理性的威脅，也是對哲學和哲學家們

的危害。對理性和情緒最經久不衰的隱喻之一便是將其比作主人與奴僕——理性智慧牢牢地掌控著情緒、危險與衝動的情緒，得以安全抑制、發洩，或讓兩者（理想地）和諧共存。然而，「什麼是情緒？」這一問題，就像情緒與理性之議題一樣難以解決。每當一種似乎合適的解釋出現時，總會有另一種棘手的新理論斬露頭角，並對我們的認知提出挑戰。（Lewis, Haviland-Jones, & Barrett, 2010: 1）

另外，情緒為何物？是否有「似曾相識」的熟悉感？抑或是意向性與世界互動的歷程與結果？或根本只是虛幻的意向？這些啓蒙時期的話題，在該書哲學基礎與情緒史探源中（第一、二章）已有扼要卻完整的闡述。作者定義情緒與分析情緒本質時也提到「情緒乃介於心靈和欲望之間」（Lewis et al., 2010: 2）的兼顧之論，並認同Hume（1711-1776）的情感理論，認為激發人類做出正確（和錯誤）行為的是情感（Biro, 1993: 38），故主張情感應當獲得尊重和重視，而非淪落到道德和哲學的邊緣（Lewis et al., 2010: 5）。

關於情緒的態度與合理性等論述，該書作者從日常語言、文學作品、故事等取材，深入淺出地分析情緒理論基礎，淺顯易懂。但是由於該書內容涉及醫學和生物學領域，故非該領域的學生或學者恐怕很難從書中掌握情緒生理學、腦神經科學等方面的概念，因為腦神經科學等專門術語（雖有圖片協助讀者瞭解）的確會讓欠缺該領域知識背景的讀者痛苦不堪。

隨著老年化社會的來臨，該書也從人生歷程探索情緒發展，並從Wilde（1854-1900）³小說中觸及的「人類能否留住年輕時的健康和活力」等議題，

³ Wilde乃牛津大學畢業生，是愛爾蘭的劇作家，是唯美主義藝術的倡導者，更是二十世紀末同性戀不再被視為異端後之同性戀者的文化偶像，其作品以詞藻華麗、立意新穎、觀點鮮明見稱，涵蓋小說、童話、詩作、劇本、散文與書信等（Wikipedia, 2012）。

做為探討情緒和老化理論的素材，如延長壽命是否會有情感老化現象？最後提出身體老化確實會改變情緒的結論（23章），呼應了現代醫學美容的趨勢。

至於情緒如何被認知？如何評估？其影響因素何在？等議題，則在第39章有明確的闡述。該書作者從日常生活經驗著手，故甚具親和力。茲舉該章陳述的故事之一提供讀者分享：

某個黃昏，我在樹林裡散步，忽然一個很響亮的聲音嚇了我一跳。原來是一頭公鹿，牠發出一聲響亮的聲響。當我意識到只是一頭鹿飛快跑過後，我從恐懼到給情緒分類，只是一瞬間的事情。但是，我經歷了一種從未有過的奇怪感覺，背上的汗毛都豎了起來。儘管我的認知安慰我，只是一頭鹿，我的身體還是明顯僵硬了，感受到一種莫名的威脅。

上述內容即該書作者透過故事敘述，激發讀者思考下列情緒相關議題：樹林裡的一幕出現了什麼情緒？情緒的引發或出現是否經過評估？誘發恐懼的原因為何？汗毛豎起是否為恐懼的唯一表達方式？情緒是否存在特質模型或效果指標？解答這些提問後，情緒評估方能更具體客觀且精確地被認識和被評估。

總之，該書期望能從更多元、更寬廣及科學的視野，從事跨領域的情緒學研究，對情緒學進一步的研究或情緒學背景知識和內容之充實，尤其對人類生活和健康品質的理解等均有不可輕忽的貢獻，堪稱具有一定學術權威的代表作。此外，該書也引發讀者思考：情緒和頭腦何者對行為產生較大影響？此乃情緒學後續研究的重要議題。簡言之，該書對情緒學的建立與發展功不可沒。

參、自省與啟思：教育學體系的建立與教育實踐的思考維度

教育問題雖然複雜而多元，但基本上建立在個人、社會與文化的框架

上。此框架涵蓋德行（倫理）、知能與價值三個層面，並從此三大層面衍生出教育理論與實踐的關係；教育理論與實踐的關係即具體地呈現於制度的建立與政策的採擇和執行、課程的規劃與教學內容的設計與實施、教育環境與文化氛圍的建立等方面，而此等教育具體活動的鑽研涉及教育研究方法的適切性。惟教育研究是否有其不同於其他學科的獨特方法？教育研究方法是人文的或科學的？這些問題在短時間內雖難以建立共識，但是該書大量進行情緒的科學實徵性研究，足以提供教育研究者「教育研究科學化」的典範。

如前所述，該書曾獲選為「傑出學術著作」，反觀臺灣，政府在推動閱讀、書香社會與提升學術研究品質之餘，實應提供更多元的發表機會與獎勵措施，以鼓勵與推廣學術論著，如選拔與補助傑出學術著作等獎勵方式即為可行的推廣策略；若說原創性著作是本土研究的旨趣，則翻譯乃促進本土研究與國際對話的平臺，故重視翻譯對國內學術發展的價值，協助作者與國際學術研究接軌和進行對話，均應積極進行。

《情緒學手冊》一書除了呈現情緒研究的成果外，更具意義的是，該書成書歷程中參與該領域研究的學者近百位，編者搭起對情緒議題研究者共同深化、鑽研該領域，進而進行統合型研究的平臺，此舉促進情緒學研究呈現遍地開花的榮景。亦即該書從第一版出版以降15年來，嚴守學術研究倫理，不斷加入新的文獻與統整研究成果，而非停留於1993年或1995年的資料，即第三版（2008年精裝版，2010年平裝版）又加入後續研究的成果。目前該研究團隊仍持續在生物學和神經醫學取向（biological and neurophysiological approaches）進行「跨領域」研究，並細分「社會與人格議題」（social and personality issues），以凸顯情緒學在社會與人格層面研究的深化和重要性。此等跨領域合作的學術研究機制與研究倫理乃國內從事學術研究者須相互惕勵處。舉例言之，國內若干研究者自稱對該領域的研究長達十數載，並將多年專案研究成果

集結成冊，但細觀其內容，卻只是編輯彙整其專案成果報告，未能展現持續性研究的成果，對該領域學術研究的永續性發展甚少能發揮作用。

此外，該書呈現學術研究者間的對話精神，也足供國內教育研究者參考。該書行文中，作者自我反省之處甚多，包括作者自我檢討何以同一議題的研究出現不同的實徵結果？何以不同學者持不同的觀點？未來尚需進一步探討哪些問題或面向？哪些問題在該書中尚未獲得解決？其研究限制所造成的「不明確」處如何解決等自我批判處甚為鮮明。凡此種種，充分彰顯作者對學術研究的嚴謹態度，也看到作者對學術研究抱持之謙沖自省的態度。總之，該書值得推薦給國人，不僅因為其情緒學之系統性研究的豐富內容，也不只因為其建立情緒學之科學化方法足以提供教育學建立之借鏡外，該書作者們的研究態度更是另一個值得表揚，並可提供國內學者學習之處。析言之，國人從事專案研究不應止於出書（或經費補助者對專案研究成果之出版要求），而應對某領域或某議題持有終身研究的目的。縱令在研究過程中不斷出書，以交代研究歷程與成果，但每次研究成果的出版都只是研究新頁的開啓，而非終止。俗云：「畢業只是另一個學習的開始。」研究亦然，研究專案成果的出版是另一個後續研究的開始。研究若爲了尋求真理，則在找到真理之前，就不應終止研究，更不應媚俗地追名逐利。此也是學者看待生命應有的態度。

另一方面，該書雖以第一版爲依據，但在第三版中除了加入新內容外，也刪除若干在情緒學研究上意義稍顯薄弱的章節（即該研究已有諸多出版，或略顯陳腔濫調者）。編者表示，此舉雖有遺憾，但情非得已。此等只問是非，不問情感與關係的學者風範，實乃品格教育知捨、能捨的智慧。若能養成此心智（mindset），一旦有機會成爲國家教育決策者，將不會對責任推拖拉，也不至於毫無主見或受制於媒體與民意，反而能展現學者求真的科學精神、對真理負責的肩膀，以及不畏得罪人之追求真善美的雅士風骨。

由於該書由醫學和神經科學的專家學者主導，相對欠缺教育領域的專業人員，因此一般讀者對該書醫學和生物學或神經科學的「專業術語」恐難以「吞食」。若編者能在附錄中加列專業術語的「名詞釋義」，將更有利於情緒科學的普及化。另一方面，或許囿於篇幅，或考量智慧財產權或情緒研究實證研究工具的成熟度尚待完足，編者未將完整的評量或實徵研究工具呈現出來，殊為可惜。然該書既冠以「手冊」之名，意在鼓勵更多人加入情緒研究行列或進行跨國比較研究，故若能將研究工具也提供讀者參閱，除有助於完整化手冊的內容外，更能發揮作者與讀者、現況與未來研究，以及理論研究與實務工作者間的對話。尤其情緒問題是每個人的問題，在專業研究有成之後，一方面需要加深、加廣持續研究，另一方面亦應將概念淺顯化為科普知識，方能嘉惠社會，亦是學術研究走出學術象牙塔而進入人世間的具體做法。

最後，就哲學的本質及當前情緒研究的重心而言，大多數的關注置於情緒的概念結構，而非情緒的感覺、社會影響或腦神經生理與醫學層面並不令人驚訝。但是，隨著腦神經醫學的發展，哲學家們最終必須與心理學家、神經學家、人類學家、道德學家、教育家們共同為建立完整的情緒理論攜手合作，尤其當教育家們一直在教育理論與實踐的既有理論上試圖為教育價值、師生關係、課程與教學、師資素質、學校與班級經營，乃至於校園霸凌、教師人格與身心健康等尋找出路之際，在情緒學的建立歷程中，教育研究者不能、也不應該缺席。總之，此書的內涵、研究方法，以及學者的研究風範等，對教育工作者建立教育學的使命和提升教育研究成果應有所啓示。

參考文獻

- 溫明麗 (2010)。斯賓諾莎的智慧。教育資料與研究雙月刊，96，149-152。
- [Wen, M.-L. (2010). Spinoza's wisdom. *Education Resources and Research*, 96, 149-152.]
- Spinoza, B. (2005). *Ethics* (E. Curley, Trans.). London: Penguin. (Original work published 1667)
- Biro, J. (1993). Hume's new science of the mind. In D. F. Norton (Ed.), *The Cambridge companion to Hume* (pp. 33-63). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Damasio, A. R. (1995). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. New York: Harper Perennial.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2010). *Handbook of emotions*. New York: The Guilford.
- Wikipedia (2012). *Oscar Wilde*. Retrieved November 13, 2012, from http://en.wikipedia.org/wiki/Oscar_Wilde