

# 儒家文化的情感智慧

孙俊才 石 荣\*

**[摘要]** 儒家文化把情感作为人之性的显现,并以情感为基础,在自我修养、人际沟通、理想心灵等不同层面上构造了修己生德,心心相印,心灵自由的情感智慧。本文从文化心理积淀所形成的心理加工机制的角度,结合当前心理学的理论和实证研究,具体分析了“感应性情绪觉察,弱认知控制,关系认知,情感精致,情感创造”等心理机制,对儒家文化情感目标达成的作用。儒家文化的情感智慧对深入理解情感心理现象,解决当下主流心理学把情感作为应该通过认知加以控制或消除的心理反应所存在的问题具有重要的作用。

**[关键词]** 儒家文化;感应觉察;关系认知;情感精致;情感创造

儒家文化是中华民族生生不息,绵延传承的文化支柱,在当前中国文化复兴的大潮流中,保持着强健的文化生命力,是中国人民日用伦常的基本价值体系和最为重要的信仰体系(Hwang, 2012, pp.99—131),而且越来越获得世界人民的接纳和践行(De Weerd, 2014, pp.561—562)。作为文化信仰体系,儒家文化在整体思维,关系思维的基础上,系统构造了人生意义与践行过程的解释体系,为君子“顺天承命,参天化育”的责任担当提供依据,为“君子固穷、亲挫折应对”提供心理宽慰的新境界,为君子“博厚高明,慎终追远”的人生努力提供指引。李泽厚(2008,第251页)指出,从情感的意义,虽然儒学不是宗教,但它却超越了伦理,达到了于宗教经验相当的最高境界,即所谓“天人合一”,这种境界是心灵的满足或拯救,是人向天的精神回归。

在近百年来的文化价值反思和中西文化比较研究中,儒家文化的情感特质被众多学者所重视,正如蒙培元先生所言:“儒家哲学有一个显著特点,就是重视人的情感……就是把情感放在人的存在问题的中心地位,舍此不能谈论人的存在问题,……正是在这个意义上,我们称儒家哲学为情感哲学。”其他学者,如李泽厚(2008)的“情感本体论”,黄玉顺(2009, 2014)的“生活儒学”,马玉良(2010)的“中国性情论史”,黄意明(2009)“道始于情”等观点也从哲学的不同视角分析了儒家文化的情感特质。那么,从心理机制的角度来说,为什么儒家文化从情感出发?从百姓日用伦常的角度来说,这种文化特质又以什么样的路径塑造着文化心理特征呢?之所以探讨这些问题,是因为“无论是形式

---

\*孙俊才,心理学博士,曲阜师范大学教育科学学院副教授,273165;石荣,南京师范大学心理学院博士研究生,210097。本文是教育部人文社科规划课题“信仰依恋的心理功用及其文化强化机制”(15YJA190006)和美国富勒心理研究院基金项目“信仰依恋的心理功用”(PS03SJC)阶段性研究成果。

逻辑或辩证法都只是人类处理事物的方法,而并非事物或对象本身的特质,但是,这种思维方法,可以成为“延缓反应”的心理形式,表现在人的文化心理的存在层面,即人与实践的关系转换为存在的智慧,成为主体的人引导自己认识的理性工具(李泽厚,2008,第19页)。本文拟围绕文化情感特质与文化心理特征联结的心理机制这个核心问题具体阐释。

## 一、修己生德

从孔子起,儒学的特征和关键正在于它建筑在心理情感原则上,建构在人际世间的伦常情感之上。特别是孔子以“情”作为人性和人生的基础、实体和来源。……强调亲子之情(孝)作为最后实在的伦常关系以建立“人一仁”的根本,并由亲子、君臣、兄弟、夫妇、朋友五伦关系,辐射交织构建各种社会性感情作为“本体”所在(李泽厚,2008,第259页)。《论语》一书中多次出现的基本概念如诚、敬、庄、慈、忠、信、恕等等,无一不与具体的情感心理状态有关。孔子身上体现出的主要是愉悦、和乐、恭敬、谦和、端正、舒缓等状态。《论语·述而》篇中还有“子之燕居,申申如也,夭夭如也”等描述,均表现了孔子和乐、谦恭、舒展之态(徐仪明,2011,第88—95页)。孔子所推崇的《周礼》,本来是历史上根据宗族血缘关系的亲疏之别、社会及政治关系中的高下之分,而制定的一套礼仪和规范,孔子赋予这个等级制度以道德内容——仁,从而把儒家文化以家庭、宗族为中心的伦理等级秩序理想化、规范化(金观涛、刘青峰,2015,第7页)。

中国文化之所以从情感出发,最重要的原因,在于中国文化对终极价值及其实现路径的设定。中国人以追求道德完善为超越个体生命限制的人生意义,从孔孟开始,中国文化就以道德为终极关怀,杜绝了中国人以宗教信仰为终极关怀的可能(金观涛、刘青峰,2015,第6页)。在这种超越性追求中,中国文化把道德的可欲性建构在主体的向善意志之上。如孟子主张“夭寿不贰,修身以俟之,所以立命也”(朱熹,1987,第349页),并提出存养,养心、养性、养气等有关修养的概念,阐释了修身理想的实现方式。在儒家文化中,自我是创造性转换的启动点(Dobrin,2001,pp.33—48)。通过这种创造性状态,实现心灵和精神意义上的永恒与超越的天人合一的价值追求,即“太上有立德,其次有立功,其次有立言。虽久不废,此之谓不朽”(左传·襄公二十四年)。“修己以生德”是原典儒学和孔孟之道的历史秘密(李泽厚,2009,第271页)。由此,中国文化走上“累德、积义、怀美,行之日久,非为用,而是为了穷而不困,忧而意不衰也,知祸福终始而心不惑”的人性至高追求的超越道路。

把向善的道德意志做超越化理解,即“善的意志是人的存在所能够独有的绝对价值,只有与它联系,世界的存在才有一最后目的。”(康德,2011,第86页)实现了儒家文化启迪个体精神觉醒和努力,成为生命意义和永恒追求的精神家园。在这里,主体的理想、意向和责任感,得到丰厚的文化滋养。但是正如金观涛和刘青峰(2015,第27页)所指出,讨论儒学,必须区分向善的意志和道德规范从何而来,即个人凭什么判断什么是善,从孟子的心性论,到王阳明的良知说,都把判断置于人心的感应性功能上。例如,孟子强调的是四端之心扩而充之的存养,对于王阳明和很多坚守他的话的学生来说,没有“理”或道德规则可以从具体情景中抽象出来。人必须学会让心面对人生中呈现的每一个问题,像镜子一样完全没有偏见。理想地说,在王阳明称之为良知的自明的道德直觉中,情景中的理正是心对它的反应(倪德卫,2006,第74—76页)。

与当下主流心理学把道德的特征界定为社会规范性道德不同,例如著名的道德认知心理学家科尔伯格指出,现有道德研究中存在着“心理学家谬误”——纯粹根据研究资料的有效性来界定道德而不涉及道德应该真正是什么的哲学关注。”也正是从这个意义上来说,原典儒学把“德”的生发点建构在

内源性的心理体验,特别是情感。在这个意义上,才有“乃若其情,其可为善”道德判断。更为重要的是,“修己以生德”突出了儒家文化对“德的悖论”的解决之道。汉学家倪德卫把“上德不德是以有德,下德不失德是以无德。”(老子《道德经》第三十八章)命名为“德的悖论”。从整体思维的视角来说,时、势、运、命等多种要素在某一具体情境下,总是表现为某种特定的组合方式,此时此刻,此情此景下什么是最有“德”的行为,往往并不是固有规则所完全能够囊括的,甚至有时还需要打破固有规则。从孔子的人生际遇来看,也是如此,德并非精致的利己主义,在“惶惶然,如丧家犬”之际,委曲求全是适应社会的最好方式,却不是成就德性的方式。然而,正是这种困境,或者说“君子固穷”的现实境遇凸显了“人能弘道,非道弘人”(《论语·卫灵公》)的德性终极关怀的价值。

把“修己以生德”的向善意志追求,建构在心的感应性功能,即情感体验上,从主体意向性上保障了德在社会实用主义层面上能够保持历久弥新性。以规则为中心的道德体系的根本问题是规则并不能够总是告诉我们应该如何去做。现代心理学研究已经证明情感是人类意识和记忆的起点,在大脑的认知与思维过程中,情感不仅作为一种心理背景参与其中,还常作为引起意识的首因。认知心理学家巴尔斯(Baars)曾把意识比作一盏头脑剧场中的聚光灯,灯光照到的地方就是人所注意到的意识。情感思维的价值不仅在于帮助我们如何达到既定目标,更重要的是帮助我们确定到底要去追求什么样的目标(魏屹东、周振华,2015,第5—11页)。德的践行在现实中总有困、损之处,然而,“汝心安否”,“于心不忍”成为中国文化的最直接参照。

藉此,儒学的道德既作为人的情感欲求而具有权利主张,又作为人的本质体现而有了责任担当,从而成为权利与责任的统一体;同时,儒学又以人的道德欲求为自由意志,以人的道德情志展开为自由追求,以道德情感欲求的满足为自由的实现,由此,实现权利与责任的现实统一(华军,2015,第91—98页)。情感将智性生命中的主动性转化到身体上,一方面在具体认知和实践中,维持和推动感性功能;另一方面,在人类社会和历史发展的维度中,激励和守护有限存在者接近至真和至善的理念(周黄、正密,2015,第78—84页)。正如康德所言,将一种道德热忱植入我们的心中,这是“大自然的智慧,在理性还没有达到足够坚强之前,暂时地[对感性禀好]施以约束,即在内心向善的道德冲动之上,再加上本能性(感性)刺激的冲动,以作为理性的临时代用品。”

从心理加工的路径来看,儒家文化注重天人感应与自我反省等作为修己生德的实现方式。《易传·系辞》提出“寂然不动,感而遂通”的感应式情绪加工。Murphy等(2010, pp.605—614)采用实验法探讨了“感(impact)”这种加工方式与情绪效价、激活等方面差异性,研究结果表明观看情绪图片时,“感”对注意的影响比激活更显著,更为重要的是,如果在实验过程中控制“感”,激活对注意的影响将显著减弱。Sundararajan(2015)结合Murphy等人(2010)的研究提出情绪的感应取向(impact-focus approach to emotion),这个理论认为与认知评价为中心的情绪加工完全不同,虽然后者是当下主流心理学的基本研究范式。评价理论认为对良好的情绪适应来说,需要完整地建构关于世界的认知地图,即原因与意向客体之间的对应性关系(Deonna & Scherer, 2010, pp.44—52)。Sundararajan(2015)认为感应取向的情绪加工(A)与主流心理学认知评价加工(B)在下列维度上有差异:(1)怎样与什么:A关注个体获得了怎样的感受,B询问感受是什么。(2)效果与原因:A关注情绪刺激产生的效果,B关注诱发情绪反应的原因是什么。(3)外部定向与内部定向:A关注感应过程中的所关联的外部刺激,B则注意自我内部,比如人格特质、或大脑机制等。(4)整体直觉与细节分析:A关注感受发生时的整体直观,B则采用分析思维的方式讨论情绪的效价、激活程度、类型(比如恐惧、愤怒)等。(5)非命题表征与命题表征:A优先注重非命题表征,如意象或原型,B则优先考虑命题表征或语义表达。

在感应过程中,需减弱个体的认知控制(cognitive control)。Bocanegra和Hommel(2014, p.1254)

指出,认知控制的适应性仅局限于情境条件确实需要的情况下,即智慧不仅在于能够控制认知控制,而且能够在必要的时候,通过元认知解除认知控制,使之处于自由状态(Memelink & Hommel, 2013, pp.249—259)。例如,Thompsonschiell, Ramscar 和 Chrysikou (2009, pp.259—263) 的研究表明,影响学习的脑区与影响成绩的脑区相互竞争,对成绩有益的加工系统,并不能同时促进学习,反之亦然。高水平的认知控制在序列加工过程中具有优势,而低水平的认知控制在自动化的平行加工过程中使用更明显,更具体地说,高水平的认知控制最适合外显的、规则主导的语言型任务,这类任务对工作记忆具有很高的依赖性。而低水平的认知控制最适合内隐的、自我奖励为基础的非语言任务,这类任务的实现与工作记忆的限制性无关(Bocanegra & Hommel, 2014, p.1254)。围绕正念觉察进行的研究表明,减弱认知控制的一种最简单方法是“允许所有的信息都进入到什么正在发生的觉察中”(Ryan, et al., 2015, pp.1424—1434)。

以感应体知情境时,其质量取决于“诚”。《中庸》在真情实感的基础上进一步提出一个重要的范畴——“诚”。诚者,物之终始,不诚无物(《中庸·自成章》)。从《中庸》的论述来看,诚是心性功夫的最重要的路径之一,《中庸》以“天命之谓性,率性之谓道,修道之谓教”开篇,后文“自诚明,谓之性;自明诚,谓之教”正好与之呼应,通过“诚”这一心理枢纽实现“诚者不勉而中,不思而得,从容中道,圣人也”的理想人格追求;和“唯天下至诚……与天地参矣”的天人合一之道。孟子也表达了与《中庸》相似的观点:“诚者天之道也,思诚者人之道也。万物皆备于我矣。反身而诚,乐莫大焉。”朱熹曾中肯指出:“《中庸》乃孔门传授心法,所谓诚者,实此篇之枢纽也”。就孟子而言,“反身而诚”一语明确肯定这是一种复归于内心深处的精神活动(胡家祥, 2012, 第51—55页)。

通过诚心正意的修身,个体可获得自知之明(self-knowledge),这一自古以来东西方文化所重视的智慧成分。特别是体知性的真知,更是智慧的必要内容。“认识你自己”,作为古老的德尔斐神谕在西方被广为所知。然而,自知之明是亚洲哲学、禅宗冥想、深度心理治疗等学科的中心问题之一(Walsh, 2015, pp.278—293),虽然这些学科的一些具体观点存在差异,但是都把自我理解和领悟作为智慧、价值、健康和成熟的核心。在儒家文化中,自诚明的目标并不仅仅局限于个体自我的实现(如果仅仅关注自我,则被认为是非常局限的,甚至歪曲了自我表征),而是把自我置于更具有超越性的大我的认可和认同之中。这个超越性的大我从本质上与“道”相关,然而正如老子所言,道可道,非常道,道可以感知但不可言说。识别并认同内在的超越性自我,而不是仅仅把自我维系于某种实际存在的功名、相貌等,不仅具有治疗的功效,而且能够使得个体解放自我,获得开悟,而这恰恰是超越概念层面的智慧的核心(Walsh, 2015, pp.278—293),但是,自诚明的自我认知不论从个体体验上还是概念知悉上都不容易产生,然而,它又是如此重要,许许多多的先贤大德都以此为生命的中心目标和通往智慧的路径。无论是亚里士多德还是孔子,美德都是生命繁茂的重要养分。

## 二、心心相印

从儒家文化来看,情感不仅是自我体知的信息源泉,以此实现德配天地的自我修养,而且由于情感具有进化意义上的类属可通约性,由此出发,借助关系认知的思维方式,构造着心心相印(mind-to-mind)的人际之间的情感联结。从文献检索来看,“亲密、人际沟通”等问题依然是当下心理研究和治疗工作者最关注的社会心理问题。孤独的心灵与知音难求的困厄,有情众生的烦恼,在儒家文化里创造为点点滴滴总关情的美轮美奂。下文拟结合“关系认知”研究的相关成果,阐释儒家文化从情出发,在人际层面上积累的心心相印的智慧。

当前,在心理学研究中,从思维的起点不同,提出两种相互对应的大脑智慧进化的假设,即认知

的与社会的, Bloom (2009, pp.128—134) 认为, 人类大脑在进化过程中发展了两类相互独立的理性思维系统, 分别关注物理与社会两种不同性质的世界。虽然在现实生活中, 任何社会都需要这两种类型的思维, 但是不同的文化却对这两类思维系统各有侧重, 对个人主义价值追求的社会来说, 优先发展了非关系性认知 (non-relational cognition), 通常更关注智力, 而在集体主义价值追求的社会, 比如中国, 则优先发展了关系认知 (relational cognition)。

这两种类型的理性也可以理解为两类心理活动的方式, 即认识世界 (mind-to-world) 和认识心灵 (mind-to-mind), 认识世界的心理活动关注差异性, 而认识心灵的心理活动则关注相似性。根据 Mckeown (2013, pp.267—287) 的观点, 这两种心理活动方式, 对应三种类型的知识, 认识世界的心理活动对应客观的公共知识 (a), 而认识心灵的心理活动则由于指向对象包括自我和人际, 分别对应主观的自我知识 (b) 和主观的人际之间的分享知识 (c), 因此, 人际之间的沟通服务于三重目标, (1) 交换命题性信息, (2) 校准心理表征的对等性, (3) 表现理解沟通对象心理的能力, 从目标 (1) 到目标 (2) 和 (3) 的转向, 使得心理实现了从认识世界转向为认识心灵, 这种关系理性的转向为更抽象的心理表征的产生提供了路径。

相比较而言, 关系认知与非关系认知各自有不同的侧重点, 正如 Forgeard 和 Mecklenburg (2013, p.261) 所指出的, 在关系认知中, 主体知晓他人的观念、感受和主观经验, 旨在增加与他人之间的沟通与共情, 最终实现维系人际之间亲密情感联结的目标; 与之相反, 在非关系认知中, 主体围绕问题解决而发现、传播和使用知识, 知识的终点在于主体自身, 这与关系认知中旨在增加他人的情感幸福和亲密感受不同。Thomas 等 (2014, p.658) 指出, 社会合作不是动机问题, 而是认识论问题, 即行为者怎样知晓彼此之际的心理状态。Thomas 等区分了三种类型的知识, 即公共知识, 人际间共享知识, 自我私有知识。人际间共享的知识, 由于人际觉察的层级不同, 又可进一步分为“我知你知X”和“我知你知我知X”两种类型。通过实验研究, Thomas 等认为“我知你知我知X”是最能够促进社会合作的心理状态, 同时, 社会合作的最基本方式是互惠互利的, 不是利他的。

从社会脑假设 (social brain hypothesis) 来看, 关系认知具有非常重要的意义。社会脑假设认为, 相对聪明来说, 人类大脑的进化更为重要的表现是社会性 (Henrich & Gil-White, 2001, pp.165—196)。Tomasello 和 Herrmann (2010, pp.3—8) 指出, 大猩猩与人类认知的最主要的区别在于人类具有意图分享的能力, 意图理解是人类心理相互作用的重要方式。Ryan, Powers 和 Watson (2016, pp.59—79) 指出, 人类作为社会性物种, 能够在社会环境中有效地探测到可以建立有意义的心理联结的目标是非常重要的。社会脑假说一个方面强调了社会认知能力是脑在进化过程中逐步具备的重要功能; 另外, 从大脑的发展角度来说, 通过社会认知的过程, 可不断地精致大脑结构, 也就是说正是因为群体生活构造了大脑进化的生态环境, 即人类智慧进化的关键因素是社会互动, 而不是食物采摘、使用工具 (Henrich & Gil-White, 2001, pp.155—196)。Mckeown (2013, pp.267—287) 指出, 意识拓展不仅通过理性或认知, 而且可以通过心灵与心灵的互动, 个体越擅长体知自我的心灵和他人的心灵, 也就能够获得更为精致的情感体验。

Sundararajan (2015) 通过分析中国的文化生活, 指出中国文化把情感感应能力作为积极的个性品质, 并通过情感感应拓展意识。Sundararajan 认为中国文化优先重视关系认知, 特别倾向于高对称性的公共分享情境, 并努力维系强关系联结的个体之间保持和谐一致; 在资源有限的情况下, 更注意丰富和加强亲密关系, 相对忽略需要努力管理的陌生人关系。在亲密关系之间的沟通中, 相似的个体之间可以自发地使用模糊的, 甚至意义不明朗的内隐沟通, 而在陌生人之间的沟通, 则需要规则为基础的逻辑推理, 唯独如此才能够进行外显的、清楚而准确的沟通。从情感的角度来说, 相似个体之间的共振的快乐在心灵之间的激荡中得到相互增强, 这种众乐乐的人际亲密体验远远优于知识和信息的获得本身。

从目标追求的策略选择来说,关系认知更有助于众人福祉的实现。Orehek 和 Vazeou-Nieuwenhuis (2013, pp.339—349)指出有两种目标达成策略,一种是序列的,一种是并列的,这两种策略之间的差异在于对工具与价值属性的考量。当主导性的利益点是获得即刻而稳定的进步时,序列型的目标追求被偏爱,然而,当主要的利益关注是尽可能做出最好的选择时,能够保障和谐的并列性的目标将成为追求的对象。有助于实现和谐的并列性目标追求策略优于序列目标追求策略的原因在于其在性质上是温和的,在道德领域更是如此。Orehek 和 Vazeou-Nieuwenhuis (2013, pp.339—349)指出,由于序列目标追求策略往往使得子目标相互竞争,甚至一种目标掩蔽另外一种目标,因而,易于产生道德性问题。但是,并列目标追求策略因需要尽可能满足多元目标,因此,在保障目标实现的过程中,非常必要以道德的方式限制一些极端的选择。

在心理相互作用中,正如中国谚语所表达的,人心隔肚皮,具有很多的不确定性。因此,Sundararajan (2015)认为 Thomas (2014)的实验研究,是基于市场经济条件下的弱关系背景中研究,然而在传统强关系社会,如夫妻、兄弟等为合作伙伴的家族经济态,如何做出商业决策呢?在这种境遇下,沟通的有关表征中将可能包含较高比例的社会关系和群体动力的内容,而不仅仅是对物理世界的客观认知。从这个意义上来说,中国从情感出发,通过关系认知的思维方式建构了强关系背景中的社会情感联结网络和社会等级模式,即家国同构的制度模式,保障人际相互情感沟通的确信度,并通过强关系体的利益一体化减弱沟通成本。金观涛和刘青峰(2015)认为,自汉朝家国同构模式建构之后,中国的社会制度就没有再超出这种模式。其他学者也指出,在中国,感情、亲密与信任比规范、权力、角色限制等更重要(Yeh & Bedford, 2003, p.226)。

Oyserman, Coon和 Kimmelmeier (2002, p.3)指出,集体主义文化的典型特征是相似的个体之间形成持久的关系,而个体主义的文化更注重在复杂的社会中形成暂时的关系。儒家文化以孝亲为情感起点,构造了人际情感交流的互惠伦理,即“父慈子孝、兄友弟恭、夫义妇顺、君惠臣忠、朋友有信”等人际情感交流的价值规范,这些规范对情感互动提出了具体的要求。在这五种人际交流模式中,除了朋友交可以实现对等性外,其他四种人际交往都具有权力不对称性,通过这种方式,限制和规范地位不平等双方的情感交流特征,对社会互动的顺畅提供了必要的保障。人际情感最大的特点就是非独立性,它只能产生于关系中,而且还能够把相互分离的双方定义为新的整体。正如黑格尔所言,“情”恰恰是个体生命从游离状态回到整体中、回到伦理实体中的重要中介环节和根本动力。采用双重规定的方式规范不同人际类型的人际交流,对更好地发挥情感的沟通效用有着重要的意义。为了保障人际互惠发生的可能性,儒家文化还基于关系认知提出“忠恕”之道,现代学者更多认同忠恕不仅是德行,更是中国人的思考方式(景怀斌,2005,第38—47页),汉学家倪德卫(2006,第74—76页)在《中国道德哲学中的金律》一文中把“己欲立而立人,己欲达而达人;己所不欲勿施于人”作为世界的通行准则。

从情感出发的关系认知,不仅表现在人与人之间的情感联结上,在中国文化中,还表现为人与物的关系转换为心灵的新情态,这种特点,典型地表现在各种艺术形式中。例如苏轼在《赤壁赋》和《赤壁怀古》三首诗作中就具有这种转化的特点。从整体上来说,儒家文化着重强调了诗、礼、乐三种文化载体对情感的精致与转换。孔子评韶乐的“尽善尽美”成为文化载体精致情感的最高境界,被精致转换后的情感成为“人之美也”的新情态,甚至具有“哀亦乐”的审美体验。这三种文化载体,因为表现形态各有侧重,在精致情感方面,也有差异。从中国文学史来看,“诗”这种载体强调抒情和言志的和谐统一,以志统情,以情立志。“礼”这种载体则凸显了情之隆盛和庄重。“乐”这种载体重在强调情之多样性的转换和调和,使得情感冲突得到完美的解决。同时,诗、礼、乐这三种载体又往往交错辉映,增强情感的激发和共鸣效果。比如,《京剧》、《昆曲》等艺术形式,在情感的表现上就融合了这三种

载体的特长,使情感在很美的境界中充分地表现,台上台下构成特有的情感联动体,让人回味无穷,流连忘返,久久不已。孔子“三月不知肉味”之情之沉浸和共鸣即是这种情感共振状态的很好例证吧。共振(resonance)是心理分享的结果,这种心理效果的创造在于情境所发生的与心理预期的相匹配(Siegel, 2007, pp.178—179)。每个心灵依然在寻觅,从情感出发,实现心心相印,让无所依的孤独消解在分享建构的共享情感里,是儒家文化的重要智慧。

### 三、心灵自由

儒家文化从情感出发,不仅通过关系认知构造了人与人,人与世界之间的道德情感联结,更为重要的是,儒家文化通过情感的转换和创造,在心灵层面上构造了超越性的自由状态。目前,积极关注人自身的发展已经成为潮流,在这种时代背景下,更有必要深入理解理想心理状态——心灵自由之境的实现方法与路径。西方社会自20世纪末以来,整体上表现出宗教性质的信仰下降,而个体性终极信仰却得以快速发展,并有日趋代替制度化宗教的趋势(Flanagan & Jupp, 2007, pp.253—254)。当前,个体化信仰已成为宗教神学和社会学科等各个方面关注的热点领域(Rousseau, 2014, pp.476—508)。无论是宗教的,还是个体性的终极观具有三个基本特征——与超越性力量联系、自我意识觉醒确立、构成生命价值和意义感(Dent, Higgins & Wharff, 2005, pp.625—653)。

正如Bollas(2013, pp.157—178)所说,超越是东方文化的特点,英雄主义是西方文化的特点。每一种文化都致力于创造更多的意识状态。人类不仅仅只注意情境,更为重要的是,人类还积极创造情境,比如,中国文化的艺术作品通过建构理想的心理世界(ideal mental worlds),创造出以滋养人的现实生存的新境遇。Bollas认为,在儒家文化中,诗是心灵的模具,孔子以诗为中心的教学法(不学诗,无以言),其意蕴在于发展意识的结构。

Sundararaja(2015)认为就心灵自由的自我培育来说,儒家文化发展了情感精致(emotional refinement)的培育路径。情感精致需要两种能力:体验觉察与复杂认知(Frijda & Sundararajan, 2007, pp.227—241)。体验觉察是复杂认知的基础,个体必须在多次水平层次上感知到情绪的微妙变化,品味是这种觉察的典型方式。情感精致过程之所以需要复杂认知这种能力,是因为达成情感和谐需要复杂认识所涉及到的核心要素,辨别、分化和综合(discrimination, differentiation and integration)。Sundararajan和Raina(2015, pp.3—19)认为,中国文化通过浪漫精神的转换,情感不再是西方主流心理学所探讨的“有、无”问题,而是成为“如何通过精致的感受和自由的精神来表达情感”的问题。

在整个儒家文化系统中,基本上找不到哪些情绪从本质上是恶的,需要消除或控制。例如,从《论语》来看,“欲望”并非在本质上是恶的,在孔子看来,欲望的价值性依赖于谁有这种欲望,若君子拥有,则是美好的。由此来看,精致这一情感修养目标超出了调节,这是因为从情绪调节的角度来看,一旦消除了个体不喜欢的情绪,就达成了调节目标;而情绪精致除了获得精细复杂的情绪体验外,还包含更多微妙的目标,比如创造、人格成熟和发展等。儒家文化的情感精致在超越层面上也不同于庄子的“无情”,王弼的“君子有情而不为情所累”,以及魏晋时期的名士“风流”,而是端庄典雅,温馨和煦。如论语描述的孔子形象:“子温而厉,威而不猛,恭而安”(《论语·述而》)。被精致后的情感,在艺术表现形态上体现为多种理想的情感状态合为一体,同时具有“真实、创造、自发、自由”等特征,即“最单纯的符号自然而然地自由地表达最深刻的意蕴。”

Sundararajan(2010, pp.22—30)认为中国儒家传统中最重要的精致情感的方式是“品味(savoring)”,这是因为品味包含情感精致的两个关键特征——超然和自我反思(Frijda & Sundararajan,

2007, pp.227—241)。其中自我反思可以融合意识性加工的两种成分:二次觉察与自我指向的注意。二次觉察(second-order awareness)与首次体验(first-order experience)相对应的概念,自我指向的注意(self-directed attention)与外部指向的注意(outward-directed attention)相对应。通过二次觉察,使得情感体验被延长,或者被更清晰地区分(Frijda & Sundararajan, 2007, pp.227—241)。自我反思(self-reflexivity)能够增强意识,是知晓“我知”的独一无二的心智方式。根据Humphrey(2006, p.121)的研究,某种意识状态的质量取决于大脑思维环路的再次激活,即神经活动从对刺激做反应,转向对神经活动自身做反应,从而创造出自我共振的状态。

除了通过品味建立人与物的心理距离和美学欣赏的空间外,儒家文化还通过创造性转换,在不同的心灵境界上获得新的自由。正如Averill(2011, pp.1—25)所说,“情感不仅仅依赖于精致,从更基本的意义上讲,它是一种转换,当这种转换是有益的时,我们称其为情绪创造。”蒙培元先生(2002, 第53页)指出,“心灵创造的结果,就是建立一个超越的精神世界,也就是精神境界。这既是心灵的创造,又是实现自己的过程。”他还指出,“在中国哲学看来,人生的价值和乐趣,既不是满足感性欲望,也不是获得外在知识,更不是追求彼岸的永恒,而是实现一种心灵境界。这才是“安身立命”之地,能使心灵有所安顿,人生有所归属”(第456页)。在中国文化中,通过自我反思,瓦解了创造者和造物物之间的二分法(Sundararajan & Averill, 2007, pp.195—220),即造物物融入了创造者自身的灵性和情感。儒家文化以“孔颜之乐”表达了心灵自由的可能性,激励后学“穷而不困,忧而意不衰”。

从超越的程度上,儒家文化提出了各种境界说,如冯友兰先生(1994, 第570页)提出四重境界说:自然境界、功利境界、道德境界、天地境界。在不同境界中,人们感知和体悟情感的能力是不同的,在自然境界和功利境界中,人们由于自我利害的束缚而“好好之,恶恶臭”,不能以美的方式欣赏情感;道德境界和天地境界的人们,能够挣脱自我利害的束缚,较为自由地感受情感的自然和自由状态。虽然在短暂的生命历程中,儒家文化倡导不断地追求心灵的超越,提升心灵存在的境界,但是,儒家文化的追随者似乎须臾不曾离开生活,无论是周敦颐的窗前草,还是陶渊明的东篱菊,生活永远是情感创造的出发点与皈依处,同时,因为情感的投入和创造,这生活成为值得过,具有价值意义的新生活,即中国的文化传统历来强调生活和艺术的交融(Sundararajan & Averill, 2007, pp.195—220)——“诗意栖居”。艺术化的生存可以不断激发心灵的创造和创造的物化。通过这有价值的新生活,“生死悲欢,爱恨别离”的现实境遇不再让人局促不安,而是坦然、自由——不忧不惧,乐以忘忧。

#### 四、总结

1884年,心理学家詹姆斯(William James)在一个世纪前,就提出“什么是情绪?”但是,直到现在,依然由于文化取样所带来的偏差,这个问题并没有很好地解决。当前,主流心理学对情绪的定义大多在刺激—反应的框架下进行,即情绪是评估内外环境条件满足个体动机性需要程度的心理系统(Holodynski & Friedlmeier, 2010, p.89)。但是,正如Sundararajan和Raina(2015, pp.3—19)所指出的,在中国文化中,以整体思维的方式理解感受和经验,这种思维方式并不主张把情绪还原为恐惧、愤怒等具体的情绪状态,而是人参与世界的高级心智技能,是人类天性的显现,包含反应性、真实性、主动性和创造性等生生不息的强大力量。通过情感的路径,个体才有可能最大化地接近天道,用学者景怀斌(2015, 第182—202页)的观点来说,就是“个体无论持什么样的终极观,均面对人“性”之体悟,认定与展开,……人由此走向德性追寻并获得生命价值与意义的道路。”通过这种方式,我们不仅仅是外部刺激的接收者,我们还会通过情感期望主动地构造可能际遇,创

造道德的生活。

儒家文化在长期的历史积淀中,蕴含了大量的情感知识和智慧,为我们理解生死、选择生命的价值提供参照。文化心理研究的目标是发现隐藏在自我之中的其他真实。当下,也更迫切地需要更为合适的心理学研究框架解释儒家文化一再倡导的“中和”情感,追寻先哲的脚步,探索自孔子以来,中国文化旨在通过情感建构的“至善、正义、德性”的社会秩序与人的价值化成长。

#### 参考文献:

- 巴尔斯, 2014:《意识的认知理论》,安晖译,北京:科学出版社。
- 冯友兰, 1994:《三松堂全集》,郑州:河南人民出版社。
- 胡家祥, 2014:《中国哲学“诚”观念的深刻内涵》,《江汉论坛》第4期。
- 华军, 2015:《情感与人生——论儒学的情感特质与当代启示》,《陕西师范大学学报》(哲学社会科学版)第2期。
- 黄意明, 2009:《道始于情》,上海:上海交通大学出版社。
- 黄玉顺, 2014:《情感与存在及正义问题——生活儒学及中国正义论的情感观念》,《社会科学》第5期。
- 黄玉顺, 2009:《儒学与生活:生活儒学论稿》,重庆:四川大学出版社。
- 金观涛,刘青峰, 2015:《中国思想史十讲》,北京:法律出版社。
- 景怀斌, 2015:《德性认知的心理机制与启示》,《中国社会科学》第9期。
- 景怀斌, 2005:《“忠恕”与“通情”——两种人际认知方式的过程与特征》,《孔子研究》第5期。
- 康德, 2011:《判断力批判》,北京:中国人民大学出版社。
- 李泽厚, 2009:《中国古代思想史论·中国现代思想史论·中国近代思想史论》(全3册),北京:生活·读书·新知三联书店。
- 李泽厚, 2008:《实用理性与乐感文化》,北京:生活·读书·新知三联书店。
- 马玉良, 2010:《关于中国性情论史的学术思考》,《皖西学院学报》第26卷第1期。
- 蒙培元, 2003:《人是情感的存在——儒家哲学再阐释》,《社会科学战线》第2期。
- 蒙培元, 2002:《心理超越与境界》,北京:人民出版社。
- 蒙培元, 2009:《情感与理性》,北京:中国人民大学出版社。
- 倪德卫, 2006:《儒家之道:中国哲学之探讨》,周焜成译,南京:江苏人民出版社。
- 魏屹东、周振华, 2015:《基于情感的思维何以可能》,《科学技术哲学研究》第32卷第3期。
- 徐仪明, 2011:《论儒家早期情感心理的教化作用及其重要意义》,《孔子研究》第6期。
- 周黄、正密, 2015:《智性的情感——康德道德感问题辨析》,《哲学研究》第6期。
- 朱熹, 1987:《孟子集注》,上海:上海古籍出版社。
- Averill, J. R., 2011, “Ten Questions about Anger that You May Never Have Thought to Ask”, In F. Pahlavan (ed.), *Multiple Facets of Anger: Getting Mad or Restoring Justice?*, New York: Nova Science Publishers, pp.1—25.
- Benavides, R. L., 2014, “Confucianism as a World Religion: Contested Histories and Contemporary Realities”, *Journal of International & Global Studies*, vol.6, pp.183—185.
- Bloom, P. N., 2009, “Overcoming consumption constraints through social entrepreneurship”, *Journal of Public Policy & Marketing*, vol.28, pp.128—134.
- Bocanegra, B. R. & B. Hommel, 2014, “When cognitive control is not adaptive”, *Psychological Science*, vol.25, pp.1249—1255.
- Bollas, C., 2003, “Confidentiality and professionalism in psychoanalysis”, *British Journal of Psychotherapy*, vol.

20, pp. 157—178.

De Weerd, J., G. Genicot & A. Mesnard, 2014, “Asymmetry of information within family networks”, *Cream Discussion Paper*, pp.561—562.

Dent, E. B., M. E. Higgins & D. M. Wharff, 2005, “Spirituality and leadership: An empirical review of definitions, distinctions, and embedded assumptions”, *Leadership Quarterly*, vol.16, pp.625—653.

Deonna, J. A. & K. R. Scherer, 2010, “The case of the disappearing intentional object: Constraints on a definition of emotion”, *Emotion Review*, vol.2, pp.44—52.

Dobrin, A., 2001, “The Self and Confucianism”, *Chinese American Forum*, vol.17, pp.33—48.

Dunbar, R. I. M., 2014, “The social brain: Psychological underpinnings and implications for the structure of organizations”, *Current Directions in Psychological Science*, vol.23, pp.109—114.

Flanagan, K. & P. C. Jupp, 2007, “A sociology of spirituality”, *Studies in Inclusive Education*, vol.90 ( 3 Supplement ), pp.253—254.

Forgeard, M. J. C. & A. C. Mecklenburg, 2013, “The two dimensions of motivation and a reciprocal model of the creative process”, *Review of General Psychology*, vol.17, pp.255—266.

Frijda, N. H. & L. Sundararajan, 2007, “Emotion refinement: A theory inspired by Chinese poetics”, *Perspectives on Psychological Science*, vol.2, pp.227—241.

Henrich, J. & F. J. Gil-White, 2001, “The evolution of prestige: freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission”, *Evolution & Human Behavior*, vol.22, pp.165—196.

Holodyski, M. & W. Friedlmeier, 2010, *Development of Emotions and Emotion Regulation*, Berlin: Springer.

Humphrey, N., 2006, “Consciousness: The Achilles Heel of Darwinism? Thank God, Not Quite”, in J. Brockman (ed), *Intelligent Thought: Science versus the Intelligent Design Movement*, New York: Vintage, pp.50—64.

Hwang, K. K., 2012, *The Deep Structure of Confucianism*, New York: Springer.

Mckeown, G. J., 2013, “The analogical peacock hypothesis: The sexual selection of mind-reading and relational cognition in human communication”, *Review of General Psychology*, vol.17, pp.267—287.

Memelink, J. & B. Hommel, 2013, “Intentional weighting: A basic principle in cognitive control”, *Psychological Research*, vol.77, pp.249—259.

Mourey, J. A., D. Oyserman & C. Yoon, 2013, “One without the other”, *Psychological Science*, vol.24, pp.1615—1622.

Murphy, K., et al., 2010, “Paying attention to emotional images with impact”, *Emotion*, vol.10, pp.605—614.

Orehek, E. & A. Vazeou-Nieuwenhuis, 2013, “Sequential and concurrent strategies of multiple goal pursuit”, *Review of General Psychology*, vol.17, pp.339—349.

Oyserman, D., H. M. Coon & M. Kemmelmeier, 2002, “Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analysis”, *Psychological Bulletin*, vol.128, pp.3—72.

Rousseau, D., 2014, “A Systems Model of Spirituality”, *Zygon*, vol.49, pp.476—508.

Ryan, K. A., E. L. Dawson & M. T. Kassel, et al., 2015, “Shared dimensions of performance and activation dysfunction in cognitive control in females with mood disorders”, *Brain*, vol.138, pp.1424—1434.

Ryan, P. A., S. T. Powers & R. A. Watson, 2016, “Social niche construction and evolutionary transitions in individuality”, *Biology & Philosophy*, vol.31, pp.59—79.

Siegel, D. J., 2007, “The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being”, *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol.17, pp.178—179.

Sundararajan, L., 2005, "Happiness Donut: A Confucian Critique of Positive Psychology", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, vol.25, pp.35—60.

Sundararajan, L., 2010, "Two flavors of aesthetic tasting: Rasa and savoring a cross-cultural study with implications for psychology of emotion", *Review of General Psychology*, vol.14, pp.22—30.

Sundararajan, L., 2013, "The Chinese notions of harmony, with special focus on implications for cross-cultural and global psychology", *The Humanistic Psychologist*, vol.41, pp.25—34.

Sundararajan, L., 2015, *Understanding Emotion in Chinese Culture*, Switzerland: Springer Cham Heidelberg Publishing.

Sundararajan, L. & J. R. Averill, 2007, "Creativity in the everyday: Culture, self, and emotions", in R. Richards (ed.), *Everyday Creativity and New Views of Human Nature: Psychological, Social, and Spiritual Perspectives*, Washington, DC : American Psychological Association, pp.195—220.

Sundararajan, L. & M. K. Raina, 2015, "Revolutionary creativity, East and West: A critique from indigenous psychology", *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, vol.35, pp.3—19.

Thomas, K. A., P. Descioli, O. S. Haque & S. Pinker, 2014, "The psychology of coordination and common knowledge", *Journal of Personality & Social Psychology*, vol.107, pp.657—676.

Thompsonschill, S. L., M. Ramscar & E. G. Chrysikou, 2009, "Cognition without control: When a little frontal lobe goes a long way", *Current Directions in Psychological Science*, vol.18, pp.259—263.

Tomasello, M. & E. Herrmann, 2010, "Ape and human cognition", *Current Directions in Psychological Science*, vol.19, pp. 3—8.

Walsh, R., 2015, "What is wisdom?: Cross-cultural and cross-disciplinary syntheses", *Review of General Psychology*, vol.19, pp.278—293.

Yeh, K. H. & O. Bedford, 2003, "A test of the dual filial piety model", *Asian Journal of Social Psychology*, vol.6, pp.215—228.

(责任编辑:蒋永华)

## Emotional Wisdom of Confucian Culture

SUN Jun-cai, SHI Rong

**Abstract:** Confucian culture regards emotion as the manifestation of human nature and on this basis has constructed its unique emotional wisdom characterized by self-cultivation of virtue and morality, good understanding of others' minds and empowerment with free will. From the perspective of psychological mechanism formed by the cultural tradition and in combination with the current theoretical and empirical studies in psychology, this paper analyzes how such psychological mechanisms as impact-focus to emotions, weak cognitive control, relational cognition, emotional refinement, and emotional creation help achieve the emotional goals pursued by Confucian culture. The emotional wisdom embedded in Confucian culture can play a significant role in deepening our understanding of emotion and solving the problems faced by the current psychological studies that take emotion as the psychological reaction which should be controlled or eliminated by our cognition.

**Key words:** Confucian culture; impact-focus to awareness; relational cognition; emotional refinement; emotional creation