

[[精神健康系列]]

怒气与 攻击

Vom Sinn
des Ärgers

〔瑞士〕维雷娜·卡斯特著

Verena Kast

章国锋 译

生活·读书·新知三联书店

【心理健康系列】

Vom Sinn
des
Ärgers

怒气与攻击

您是怎样排遣您的怒气的？

您是否把您的怒气发泄到别人身上——

人人都可恨，惟独您自己没有过错？

您是否经常成为别人发泄怒气的对象？

您是怎样解释使您生气的事情的？

倘若有人说了使您不高兴甚至伤害您的话，

从而使气氛变得很紧张，您是怎样处理的？

压抑生气的情绪并不可取，

可以尝试利用生气的想像，

发泄出郁积于心头的不快，

从而调节你的自我价值。

如何用建设性的态度来处理怒气，

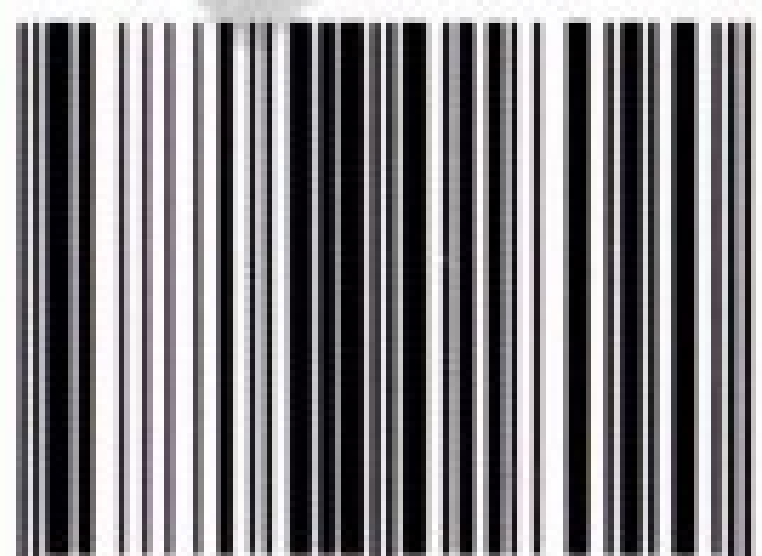
避免攻击和伤害他人；

如何在自我保护和自我发展的同时，

承认并尊重他人自我保存和发展的权利，

这正是本书探讨的核心问题。

ISBN 7-108-01809-8



9 787108 018090 >

ISBN 7-108-01809-8/B·281

定价：13.00元

【心理健康系列】

怒气与

Vom Sinn
des Ärgers

攻击

〔瑞士〕维雷娜·卡斯特著

Verena Kast

章国锋 译

ANGERS
怒氣

生活·讀書·新知三聯書店

图书在版编目(CIP)数据

怒气与攻击/(瑞士)卡斯特著;章国锋译. - 北京:
生活·读书·新知三联书店,2003.1
(精神健康系列)

书名原文:Von Sinn des Angers

ISBN 7-108-01809-8

I. 怒… II. ①卡… ②章… III. ①愤怒-情绪状
态-研究②攻击行为-研究 IV. B842

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第096195号

Copyright: Kreuz Verlag Stuttgart 1998

Obtained by HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

精神
健康
系列

策划编辑 薛晓源 张艳华

责任编辑 张艳华

封面设计 海洋

出版发行 生活·读书·新知三联书店

(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京市隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2003年1月北京第1版

2003年1月北京第1次印刷

开 本 850×1168毫米 1/32 印张 6.875

字 数 106千字

印 数 0,001-8,000册

定 价 13.00元

引言

在切入正题之前,我想向你们提几个问题,你们可以简短地回答,也可以不回答。你们还记得最近一次生气的情形吗?如果记得,你们是怎样对待它的?将它抛在脑后?装出一付根本不生气的样子?你们向别人谈到过使你们生气或让你们受到伤害的事情吗?你们是否积极地化解了它?或者,由于生气而跑了一次步?你们有没有想办法调整你们的情绪?或者,干脆什么也不做,等气自然而然地消掉?

现在我反过来问你们:你们最后一次惹别人生气是什么时候?即使你们认为,对方生你们的气毫无道理,你们也应该设身处地地为别人想一想你们惹他们生气时的情形。别人真正生你们的气是什么时候,当时双方的感觉是怎样的?这样

来讨论生气要困难一些。一方面,我们往往不愿意承认,我们曾经惹别人生气;另一方面,别人也不一定会表现出他们真的生气了,于是,大家都装出一付很少生气的样子。

有人或许会说,我从来不生气。那别人就会问,你怎样称呼人们所说的“生气”的情感。有些人声称自己从不生气,但总是显得有些伤心。其实,伤心本身便是生气的一种表现形式。还有一些人容易激动,而“激动”是一个用来表示情感的万能标签。只要我们说不清楚一种情感究竟是什么,是害怕、反感、愤怒、气恼还是别的什么,我们都可以用“激动”来称呼它。这并没有错,但又不太精确。我们往往不知道,我们所经历的是一种什么样的情感,它究竟意味着什么。

怒——一种令人感兴趣的情感

情感总是同一个人的自我体验和自我表达联系在一起的。从出生的那一刻起,人便会体验到各种不同的、可以观察到和可以描绘的情绪,所有这些情绪构成我们自我体验的情

感核心,①使我们能够感觉到自我同一性体验中的连续性。这样看来,情感构成了我们同一性体验的核心。比如,我们说某某人“魂不守舍”,这大多表示他已经丧失了自己的情感,从而也失去了生命的活力。谁若完全丧失了情感,那么,别人便几乎无法同他交往。人与人的关系、联络、交往首先建立在情感交流的基础上,人的行为动机同样产生于情感。②

因此,当我们谈论情感时,我们讨论的便是一种与我们直接相关、对我们极为重要并伴随我们一生的东西。对情感的研究必须结合人的整个生命过程来进行,情感的经历构成人的生命经历的一个重要方面。

每一种情感都有特定的体验质量,都是对特定行为的一种刺激。比如,怒就有助于澄清人与人之间的界线,或至少促使人审视这种界线,但同时,它也能促使人思考受到伤害的自我价值。这种情感调节着我们受到侵害的自我界线,在我们感觉受辱或内心产生反感时调节我们的自我价值,但同时也调节着我们与我们没有意识到的东西、与我们的身体、与我们

① 罗伯特·R·埃姆德(Robert R. Emde):《有限和无限的发展》,载《心理》杂志 1991 年第 9 期,第 763 页。

② 同上,第 771—773 页。

内心中那个“你”、甚至与社会的关系。正因为如此,我认为,情感研究是心理学的中心课题,并将心理学的各个领域联结起来。情感在深层心理学(Tiefenpsychologie)中具有重要意义,它与我们的生活经历,与我们在生活中产生的各种问题和危机有着密切的关系。①

不过,情感也是“表达心理学”(Ausdruckspsychologie)的主题。情感需要表达,而且是我们内心体验的表达。情感(如怒)属于关系的范畴:它是在人与人的相互关系中被表达的,对这种关系产生反作用。此外,情感也是“神经心理学”(Neuropsychologie)研究的课题。我们在对一种情感进行分析时,必须不断地将它放在新的关联下来描述和理解。②这样,我们关注的中心始终只是情感的一个方面以及它所涉及的关系,而别的方面则退居次要地位。这同时意味着,重复和重叠是不可避免的。从根本上说,情感总是萦绕在人们心中,直到一种对于人的生活 and 人与人的共处具有建设性的提问方

① 维雷娜·卡斯特:《父与女,母与子:摆脱父—母情结,通往自我同一性之路》,斯图加特,克罗伊茨出版社,1994年。“情结”指的是无意识的内容,泛指与别人的关系中发生冲突或作为创伤被体验的生活经历,这种经历由于相同的情感和相似的内容,同曾经有过的类似冲突和经历发生联系,彼此替代。

② 参见克鲁塞:《情感的发展和精神病的起源》。

式产生。

不但心理学的许多方面,而且更为普遍地说,人的生活的许多方面,都可以聚集在情感的焦点下得到富有启示的研究。由于情感对于我们的自我体验具有如此核心的意义,它同我们的日常生活以及日常生活中出现的问题有着直接的关联。它是最普遍、最平常、始终在场的现象,一直深入到我们的梦中——它在很大程度上决定着我们的生活。

人们很少谈论某种单独的情感,而总是谈论一个情感的“场”。许多情感是彼此联系在一起。按照强烈程度,我们分别用不同的词来表达,例如,我们可以用“恼怒”或“愤怒”,也可以用“鄙视”或“厌恶”来替代“怒”。

目 录

引 言·····	1
怒——一种令人感兴趣的情感·····	2
一、作为情感场的“怒”·····	1
由愤怒而引发的攻击·····	3
怒——高兴的反面·····	6
怒的诱因·····	9
概念解释：生气、恼怒、愤怒、仇恨·····	13
愤怒的爆发·····	16
情感的控制·····	19
怒的根源——我们自己·····	21

怒 气 与 攻 击

- 二、怒的功能…………… 23
- 三、怒的溯源…………… 30
- 四、怒的想像…………… 36
 - 怒的想像与自我价值感…………… 38
 - 怒的想像及其互动作用…………… 43
 - 怒的想像——重建自恋的内心平衡…………… 45
 - 破坏性的怒的想像…………… 46
 - 作为忧虑想像的怒的想像…………… 47
 - 生气想像作为对害怕的抗拒…………… 51
 - 忧虑想像中的生气…………… 52
- 五、怒与攻击障碍…………… 56
 - 怒的抑制及其方式…………… 56
 - 指责对方…………… 57
 - 幸灾乐祸…………… 58
 - 受虐型自卫…………… 59
 - 与攻击者的认同…………… 59
 - 否认与重新解释…………… 61
 - 被转移的攻击…………… 61
 - 适当避免和阻止攻击行动…………… 62
 - 有害的攻击障碍…………… 67

人为的自闭·····	69
被压抑的情感·····	70
对攻击障碍的误解·····	71
怒的心身医学伴生现象·····	73
被动攻击·····	76
被动攻击的范例·····	77
被动攻击:身体表现·····	81
被动攻击:沉默·····	82
被动攻击揭秘·····	83
自我攻击·····	85
日常的自责·····	86
被压抑的人格结构·····	89
“自我”与“他人”·····	90
自杀冲动·····	93
自戕行为·····	95
六、各种发怒方式的深层心理背景·····	97
“自我”与“我们”·····	97
情结的烙印:自我意志与他人意志的冲突·····	101
情结中被投射的父母极·····	103
情结自我极的缺损·····	105

怒 气 与 攻 击

七、正义感…………… 107

补救…………… 113

报复…………… 114

正义感的过度表现…………… 116

八、愧疚感…………… 120

为什么会产生愧疚感…………… 122

我们如何体验愧疚感…………… 123

愧疚感的攻击性处理…………… 124

愧疚感的压抑性处理…………… 126

愧疚感的和解性处理…………… 127

九、争吵…………… 130

生气和发怒为何会演变为争吵…………… 134

十、语言的力量…………… 136

口头攻击的“技巧”…………… 137

愤怒的公开口头表达…………… 139

谩骂词汇的使用…………… 141

羞辱…………… 143

愤怒的间接口头表达…………… 146

谣言…………… 146

嚼舌头·····	148
十一、不妥协·····	150
自恋的人格障碍·····	153
自恋的愤怒或分离的恐惧·····	155
十二、发怒和攻击的建设性处理·····	159
承认生气的意义·····	160
对发怒和攻击的反思·····	163
自我价值的责任感·····	164
实践：发怒和攻击的建设性处理方式·····	167
十三、性别差异与发怒方式的差异·····	170
偏见及其后果·····	172
例证：由性别差异导致的发怒方式的差异·····	175
十四、攻击理论与暴力·····	179
攻击理论·····	180
关于“本能冲动”说·····	182
关于挫折—攻击说·····	184
关于动机说·····	186
关于情感—攻击说·····	187
十五、涉及暴力问题的一篇论文·····	188

怒 气 与 攻 击

人的“物化”与物的“人化”…… 190

恋尸癖…… 194

自大狂分析…… 197

结束语…… 203

一、作为情感场的“怒”

发怒是人的基本情感之一，怒的冲动是人一生下来便具有的。①按照伊萨德的观点，一个时间单位内神经冲动频率 (neuronaler Feuerungsfrequenz) 的不同，所激发的情感亦各不相同。例如，持续强烈的神经冲动会引起怒的情感。②当然，婴儿研究者也指出，怒的情感只是在人生下来 3 个月后才会有，而啼哭可能是怒的表达方式。

在此基础上，重要的是，新生儿研究者将情感表达笼统地理解为婴儿与某个“关系人”(Beziehungsperson)的交往。他发出重要

① 卡罗尔·E·伊萨德 (Caroll E. Izard):《人的情感》，魏因海姆，贝尔茨出版社，1981 年。

② 约瑟夫·D·利希滕贝格 (Joseph D. Lichtenberg):《精神分析与新生儿研究》，柏林，施普林格出版社 1991 年，第 22 页。

的信号,期待关系人通过信号给予响应。于是情感及情感表达不仅与发展和成长,而且与关系的建立和发展,与交往的发展有关。^①

伊萨德提到了与怒联系在一起的三种敌对情感:生气、厌恶和蔑视。原则上说,我们可以把怒理解为一种敌对的情感或反感。这种情感的质量往往会有所不同:轻微的生气与强烈的恼怒不同,而愤怒又区别于二者。生气和愤怒可能针对别人,也可能针对自己。怒可能向外爆发(explodieren),也可能向内爆发(implodieren),即是说,由于愤怒,由于这种愤怒无法发泄而自我崩溃。下面,我先集中谈一谈“向外爆发”的愤怒。

我们之所以会发怒,是因为我们觉得,身边发生的事是出于敌意而针对我们的,对我们构成一种威胁。此外,我们发怒,是因为我们觉得,周围的一切都在和我们“作对”。故而,怒很容易扩展到所有方面。在日常生活中,我们经常遇到这种情况:一天早晨,在我们由于没睡好觉而情绪不佳时,我们接到一个令人不快的电话,接着是味道糟糕的茶、孩子的哭闹……所有这一切都是同我过不去,我们至少会这样想,觉

^① 《精神分析与新生儿研究》,第19页。

得生活完全乱了套,一切都在同我们作对。这样一种情绪以及由此而产生的不快心情会延续一整天。我们愈是觉得周围的一切对自己不友好,我们遇到的令人不快的事情便愈多,同事和熟人对我们的坏情绪所作的反应会蔓延开来,许多本来并不针对我们的事情会被解释为对我们怀有敌意的。心情不好的我们会愈来愈生气。一旦我们觉得世界与我们作对,对我们怀有敌意,威胁着我们,我们的自我价值感便会发生动摇,我们就会作出过激的反应,或许会采取攻击性甚至破坏性的态度来对待一切,或者会产生害怕、逃避、本能的自卫、退缩等反应。

由愤怒而引发的攻击

攻击首先意味着有目的地干预某事,意在改变它。攻击行动既可能是建设性的,也可能是破坏性的。下面,当我使用攻击这一概念时,尚没有对攻击的效果——它究竟是建设性的还是破坏性的——进行区分。

攻击可被理解为一种试图改变或损害某一对象的敌意行为,它可能是针对身体的,即造成伤害的。当有人不尊重你的

人格时,你会很生气并感到一种冲动,想踢那个人一脚。如果你只有四五岁,你也许会这样做。但你现在已经长大了,觉得这样的反应太过分。于是,你就会通过语言来表达你的敌意,对别人进行口头攻击。你可能大声责骂对方,也可能用非常和蔼的口气说出极其隐晦然而带有侮辱性的词句。口头攻击的使用面相当广,人类已经将它发展成为一门艺术。我们通常认为身体攻击非常野蛮,对人造成极大伤害,因而是很严重的事情。而口头攻击对人造成的伤害却常常被低估。但恰恰是言词尖刻的争吵,特别是那些我们事后才体会到其恶毒的语言,极大地伤害了我们的自我价值和自尊。

正因为如此,我们不能简单地说,身体攻击的严重程度比口头攻击更甚。殴打别人当然是一件很坏的事情,是伤害别人人格的越轨行为,但一而再、再而三地用轻蔑的口气同别人说话,在言词上贬低别人,同样十分恶劣——这种形式的攻击所造成的伤害虽然看不见,但我们却可以感觉得到,对于自己指向别人的攻击性言词来说同样如此。

一种出于恼怒而实施的攻击性行为,^①其目的在于重新

^① 参见汉斯—约阿希姆·康拉德(Hans - Joachim Konradt):《攻击的动机与障碍》,伯尔尼,胡伯出版社,1982年,第278页。

调整受到伤害的自我价值感,即转变自己的心情,使自己不再感到受了伤害,甚至使自己觉得是一个胜利者。我们所体验到的伤害,让我们恼怒的、来自别人的过分行为,使我们的自我价值感受到侵犯,我们觉得紧张,感到生气、愤怒或者害怕。通过自己实施的敌对行动,我们希望能好受一些,不再觉得自己是个受害者,而证明自己是个强者,至少建立一种内心的平衡:“你可以伤害我,我也可以伤害你。”在这中间,有一种原始的力量较量在起作用。然而,通过实施攻击性行动而获得满足的愿望,一般来说,恰恰无法以这种方式得到实现。我们很容易陷入一个暴力循环的怪圈,因为在我们用暴力对别人进行报复,给别人造成伤害的同时,我们也会产生一种负疚感,而这样的心态又会反过来作用于我们的自我价值感,使我们更加心虚和不安。我们害怕看到对方的反应,因为众所周知,愤怒的发泄同样会引发愤怒的反应。愤怒是一种互动的情感。不论我们的愤怒发泄带来的是愧疚感还是担心,从中产生的紧张情绪不但不能帮助我们找到一种建设性的解决办法——而建设性的解决办法能让我们的自我价值感得到恢复——反而会使我们更加烦恼。为了找回内心的平衡,我们往往试图通过新的敌对行动来展示我们的力量,从而越来越深

地陷入暴力循环的怪圈。由愤怒引起的攻击是一种经常出现,然而又不必要的结果。

怒——高兴的反面

勒尔什把怒称之为高兴的对立面。^①使我们高兴的事情会激发我们在一个无拘束、无障碍的功能性过程中的游戏欲望。与此相应,勒尔什将生气——其较轻微的表现形式是不高兴——定义为无摩擦状态的受阻。不过,生气不仅使人不高兴,而且使人心情不好,让人觉得仿佛有一条蛆虫在啃啮着他的心。一个人愈是不高兴,他的心情便愈是压抑、烦恼、沮丧。勒尔什因此认为,生气造成的坏心情不但对我们的生命力,而且对我们个人的“自我存在”要求带来负面影响。生气者会为自己没有能力做某件事情,没有得到某种东西,没有达到某种要求而恼怒。勒尔什据此声称,任何形式的发怒都隐含着一种对环境和周围世界

^① 菲利普·勒尔什(Philipp Lersch):《人格的建立》,慕尼黑,约翰·安布罗西乌斯·巴特出版社,1970年。

的攻击性。^①

我们不应狭义地理解以下论点：所有的人都有一种游戏冲动，并试图自由地、无障碍地发泄这种冲动。这句话谈论的当然是游戏，但又不仅仅限于游戏。它还说明，人想影响周围的环境，想展示自己的活力。而自我的活力，对周围事物施加影响的愿望，又构成一种良好自我价值感的本质方面。一旦我们这种可能的、但并不一定充满快乐的自我活力受到阻碍，我们便会生气。

产生这种情况的原因可能来自外部。试想：你有一个绝妙的想法，试图将这个想法贯彻到现实中去，并把这个想法告诉了你的上司。然而，上司不等你说完便打断你：“这需要很多钱，成本太高，根本行不通。”这时，你肯定会不高兴，如果你的想法的确很有价值，你就会更加沮丧，甚至会生气。

自我活力受阻的原因并不一定产生于外部，有时它也可能来自内部。例如，你或许有一种自卑情结：^②在生活的某些时刻，你往往会对自己的能力产生怀疑。设想一下，当你突然

① 菲利普·勒尔什：《人格的建立》，第 235 页。

② 维雷娜·卡斯特：《父与女，母与子：摆脱父—母情结，通往自我同一性之路》，1994 年。

有一个令你激动不已的想法，打算把这个想法付诸实践时，你的内心会发出一个熟悉的声音：“别人也许能办到，而你无论如何做不到。”这时，你就会生自己的气，高兴的心情会立即转化为沮丧。

有趣的是，勒尔什的书是1930年前后写成的，其中，他着重从“受阻的自我活力”的角度来解释怒的情感，而“个性的自我存在要求”，即自我价值感问题，只是附带地涉及了一下。

现代的新生儿研究者利希滕贝格同样描述了婴儿从两岁开始，“自我保存的冲动”一方面如何不可避免地与对自身进行限制的关系人发生冲突并作出愤怒的反应，另一方面如何在怒的发泄和重建与关系人的亲近感之间摇摆不定的事实。^①他明确指出，自我保存、自我活力、自主、独立性等等，是与维持同他人的关系复杂地纠缠在一起的，从而提出了自我价值这个重要的研究课题。

今天，在怒的研究中，自我价值受到损害、人格尊重的缺乏和个性的完整遭到攻击等现象，已经被提升到首要地位。

① 约瑟夫·利希滕贝格：《精神分析与新生儿研究》，第111页。

怒的诱因

今天,倘若我们询问成年人引起他们发怒的原因,他们几乎异口同声地回答,是他们的自我价值感受到了伤害。这种伤害他们可以感觉到,损害了他们的人格。或者,他们不得不与周围的人向他们提出的要求抗争,他们觉得这些要求是不合理的,自己被别人利用了。还有一些人抱怨身体的距离遭到侵犯,别人对他过于亲近,而他觉得这种亲近难以忍受。自我价值遭到攻击的这些现象,虽然很早便进入了怒的研究者的视野,但直到今天,它们才具有核心的意义。我们之所以发怒,首先是因为我们人格的完整性受到了伤害,不被别人尊重,使我们感到有必要重新确定和重新划定我们的边界,从而使它也能得到别人的尊重。

怒是一种促使人澄清自己与别人的边界,重建自己与别人的正确距离的情感。作为人,我们有一种本能的自我扩张的倾向,即总是想扩大自己的边界。一旦在这方面遇到阻力——由于所有人都存在着同一种倾向,遇到阻力是逻辑

辑上的必然——我们就会生气。此外,保持我们的边界,别人未经允许不得越过这一边界,对于我们来说是十分重要的。不过,当我们认为应该得到的东西未能得到,即我们的权利受到伤害时,我们也会生气。我们往往习惯于在人与人的相互关系方面保持一定的限度。这也是我们设定的一种边界,一旦这条边界被侵犯,我们便会生气。特别在信任感丧失或陷入危机时,我们便会作出生气甚至愤怒的反应。当别人向我们提出某种要求,而我们不愿满足这一要求,觉得这是一种越界行为时,我们同样会生气。生气促使我们意识到自我的边界,促使我们反复考虑如何重新调整这一边界。总而言之,它与“边界冲突”有密切的关联,而“边界”在这里应该理解为个人的内心人格,与国家或民族的边界没有任何关系,尽管后者也可以作这样的解释。

使人生气的事件是不经常发生的。这类事件总的说来,可被看做对边界的侵犯,其方式形形色色,其种类层出不穷。使人生气的事情实在太多了。你们可以问一问自己,有哪些事情曾经惹你们生气。我们可以把让人生气的经验加以归纳和分类:被别人贬低的感觉;被别人忽视的体验;与别人关系中的不安全感;受到侮辱的体验;被别人谩骂;过分受到别人

的关注；受到不公正的待遇；觉得自己被别人利用；被人故意伤害；生活机遇被剥夺；有权得到的东西未能得到。此外，与我们个人没有多大关系，但它却损害了一种我们认为重要和正确的价值的事情，也会引起我们的愤怒。例如，我们可能会对那些不按照我们的想像行事的政治家感到愤怒。在许多情况下，我们之所以生气，是别人的行为违反了我们的愿望，违反了我们的道德和行为准则。

规则的破坏是引起人们愤怒的重要原因，特别是当我们努力维护的规则不被别人遵守时，我们会更加生气。许多规则只是在遭到破坏后，我们才会意识到它们的重要性。规则的破坏会引起我们的反感，我们会说，这不正派，不公平。

身体受到的攻击，如遭到殴打、其他方式的非意愿的身体接触、身体距离过近等等，也会引起我们的愤怒。因此可以说，凡是妨碍或影响人的自我保存和自我发展的事情，不论它们是身体的、心理的还是社会的，都是引发生气和愤怒的原因。而应对生气和愤怒的可能方式之一，便是敌对行动。敌对行动是否付诸实施以及怎样付诸实施，一般说来，取决于阻碍我们自我保存和自我发展的人和事对于我们的的重要性，取决于我们自我价值感的状况或我们自身的状况。

不过,日常生活中的挫折,使我们快乐或感兴趣的活动的突然中断,也会让人生气。假如我们感到一件工作或我们的生活非常顺利,一切似乎都自然而然地、毫不费力地发生,那么,当我们在工作或生活中遇到挫折时,我们就会感到恼怒。

以上事实表明,人在许多情况下会生气、恼怒。生气和恼怒可以理解为快乐的反面,即在自我保存和自我发展受到阻碍或挫折时产生的一种情感。

生气和发怒的原因是多种多样的,从根本上说,它是对失望和所受伤害的一种反应,但它同时也是能量的来源。正因为如此,我们在发怒时会产生一种冲动,想迅速采取某种行动。我们感到有一种强大的力量推动着我们去做某件事,去改变我们的处境。而在我们没有发怒时,下决心做这件事显然要困难得多。冲动给予我们以更大的力量,使我们的精力比平时更加集中,使我们的自我感觉比平时更好,我们感到自己似乎是不可侵犯的,会做出许多我们平时不敢做的事情。蕴含于愤怒之中的这种输送能量的因素,会帮助我们建设性地应对我们所遭受的失望和伤害。

一般来说,一旦我们确认他人的行为动机对我们怀有敌意,觉得惹我们生气的人厚颜无耻或阴险狡诈、肆无忌惮或卑

鄙下流时,我们就会更加愤怒。但值得注意的是,一旦我们发怒,我们就不能冷静、客观地判断别人的动机,我们会怒气冲天,暴跳如雷,以牙还牙,以暴易暴。因此,我们必须考虑到,在发怒时,我们往往不能公正地对待惹我们生气的人,我们应该想一想,别人的动机是否像我们的判断那样。这时候,我们的生活经验当然起着重要的作用:那些在生活中一再受到与自己关系密切者的伤害的人,就很容易把这种经验扩大到对别人的判断中。假如我们情绪沮丧、激动,心情烦躁或被激怒,我们往往也会误解别人的意图,把他们的动机想得很坏,以为他们是想伤害自己。

概念解释:生气、恼怒、愤怒、仇恨

我们把强烈的、使我们非常激动的生气称之为“发怒”,并根据发怒的轻重,来区分生气的程度。从根本上说,生气的程度可以用生气者的激动程度来衡量。恼怒在情感上的强度显然要大于一般的生气。这从语言上也可以看出来。人们常说,某某人“气得发昏”或“气得丧失理智”,意思是说,此人由于生

气而不再考虑自己行为的后果,陷入了“盲目的愤怒”,“忘记了自己的身份”。过去,人们用一个奇妙的词,即“怒火中烧”来形容这种状态。它让人想像,似乎有一团火从肚子里升起,烧灼着人的五脏六腑,使人痛苦万分,难以忍受。

人们也用“暴跳如雷”、“气炸了肺”来形容发怒,它们描绘了这样的图像:似乎有一团炸药在人的身体内爆炸,使人丧失了自我控制的能力,喊声如雷并不由自主地蹦跳。此外,还可以用颜色来形容发怒,通常的说法有“气得满脸通红”或“气得脸色发白(或发绿)”等等。当然,发怒也可以同“痛苦”和“受罪”联系起来。从以上列举的同“发怒”(在较弱程度上与“生气”)联系在一起的语言图像中,我们可以看出,生气或愤怒释放出一种能量,而所释放能量的大小则决定了生气或愤怒程度的强弱。

此外,我们还明白了,我们身体内蕴藏着多少能量,为了维护我们人格的完整又需要多少能量。而维护人格的完整,对我们的生命和生活是极其重要的。这与病理学,与自恋癖或类似的病态现象毫无关系。维持并保护我们与别人的界限以及自身人格的完整性,对于人的自我保存和自我发展是极其必要的。我认为,在今天,学会如何避免相互间人格的伤

害,减少以破坏性态度对别人进行攻击,学会尊重甚至促进别人的人格完整,对于人的和谐相处乃至共同的社会生活都具有根本意义。

生气和发怒是一种与心理能量联系在一起、对于改变人的处境十分必要的情感。然而,这种改变大多不是一种和谐状态的重建,而首先是一种破坏。假若旧的平衡与和谐被打破,那么,就必须建立一种新的平衡与和谐。它预示着某种变化,但这是一种突然发生的、相当激烈并使我们害怕的变化。如果我们用“突变”来形容它,那么,它就是一种爆炸性的突变。

愤怒作为生气的极端情况,与后者相比,充满紧张并蕴含着更大的爆炸力,使我们丧失理智。不过,愤怒还是一种“热情感”。通常,我们发怒是因为使我们发怒的事情首先并不涉及我们自己,而关系到某种普遍性的东西。倘若人们应该遵守的行为准则被违反,我们所赞同的社会规范遭到破坏,我们便会感到愤怒。愤怒与恼怒尚有差别,但它仍然是一种爆炸性的情感。我们有时会产生一种“高尚”的愤怒,这时我们往往会获得一种促使我们在政治上采取行动的力量,因为我们觉得,这将有助于现状的改变。

以上是生气这一情感场中的“热”的部分,除此之外,它还有“冷”的部分,而这便是厌恶。出于厌恶,我们往往会对有关的人和事采取不理睬和蔑视的态度。由于蔑视,我们对某些人表现得很冷淡,不屑于同他们发生冲突。我们内心会说:“同你生气实在太不值得。”这时我们往往会避开他们,同他们保持距离并划清界限。厌恶和蔑视可以称之为“冷的生气”,一般表现为挖苦和讽刺。在日常生活中,我们常常可以看到这一类现象。

当生气或愤怒的对象是一个人或一件事时,我们的情感也可能转变为“仇恨”。我们有时说“恨自己”,这便是一种对自己生气或恼怒的情感。仇恨多与破坏性的心理情结联系在一起。

问题在于,怎样看待由“热生气”导致的对别人的攻击和由“冷生气”引起的破坏性行为之间的关系。

愤怒的爆发

发怒对任何人来说都不是什么了不起的坏事,对它的判

断与我们每个人无意识遵循的价值等级有关。假若自我控制在某人看来是一种重要的人格价值，那么发怒当然是一件坏事，因为它使人失态，使人暴露自己的真实情感而很没有面子。他失去了内心的平衡，必须恢复这种平衡，即与自己取得和解，以重建遭到破坏的价值。倘若有人把自我控制看做一件小事，那么，他就可能觉得发怒并没有什么不好，反而感到自己很强大，有力量。只是当他事后看到自己造成的伤害时，才会觉得羞愧。几乎每一次发怒都是针对某个人的，因而与人际关系密切相关。在情感压倒理智，自我控制力丧失的情况下，我们往往会说出一些愚蠢的话，这些话我们事后觉得可以说得更巧妙，当时我们实在太冲动了。这时候，我们会感到既羞愧又生气，甚至恨自己。然而，最清楚不过的是，发怒也有使人兴奋的一面。如果有人抱怨，他们控制不住自己，常常要发怒，那么，我们就应当仔细分析一下，他们究竟是对发怒本身还是对发怒带来的后果而自责。有极少数人自己承认或向别人承认，他们从发怒中获得一种快感，体验到一种原始的生命力。这大约也是有人不及时地控制自己的情绪，甚至根本不想控制自己情感的原因吧。倘若他们讨厌发怒，他们本来是能够冷静下来避免发怒的，但由于他们从愤怒中感受到

使自己兴奋的冲动，他们于是并不在乎后果。只不过这一类人事后总要付出一定的代价。对于那些把怒气积郁在心中，即强烈自责的人，发怒大概不会是一种令他快乐的事情。

生气和发怒带来的后果大致是相同的。生气以及因此而导致的攻击大多会使人害怕，不但对生气者和攻击者自己如此，而且对生气的对象和被攻击者亦如此。自己生气会使别人也生气，自己发怒会引起别人发怒或是害怕。之所以如此，是因为我们无法控制自己。我们中的每个人都知道，生气和发怒在许多场合是不恰当的，我们只是暂时不能控制自己，反应有点过分。事后我们往往会感到羞愧。这说明了一个深层心理学的道理：我们所作出的反应虽然是针对某一特殊情况的，但在经验背景下，却是对生活中出现的类似情况的典型情感反应，换句话说，一旦出现相似的情况，我们就会本能地、不由自主地作出相同的反应。我们的反应是基于一种“情结”。^①在生活中，假如您在重要的事情上一再被别人忽视而感到受了伤害，那么，当您又一次遇到这种情况时，您就会生气，发火，您的怒气甚至会比以前遭遇类似的情况时更大。

^① 维雷娜·卡斯特：《象征的力量》，《荣格心理治疗的基础》，奥尔腾，瓦尔特出版社，1990年。

您也许会充满苦涩和愤怒地大叫大嚷：“为什么这种事总是发生在我身上！为什么总是我倒霉！”这时候，您虽然是对此时此地发生的事情生气，但您说出的那个“总是”却表明，您的反应产生于一种积郁已久的情结。所谓情结，指的是储存在无意识之中的、对过去曾反复经历的不快或被伤害事件的体验。这种体验由于主题相同而互相关联，一旦类似的情况出现，这种体验便会从无意识内容中涌现，并以记忆的形式上升为意识，促使人作出典型的反应。这种过度反应是别人所不能理解的，通常会使人害怕，常常损害与别人的关系。

情感的控制

由于生气和发怒是一种爆发性的、释放大量能量的情感，因此，情感的控制便成了一个重要问题。在生气或发怒时，我们会不加考虑地说出我们平时不愿说的话。生气和发怒会引发我们事后感到遗憾的破坏性行动。因此，应该对这种情感的爆炸性和破坏性加以控制。而这种控制应当说，是接受教育和自我修养的一个组成部分，虽然这种教育或自我修养如

果过度,也可能造成情感的压抑。在两岁儿童身上,执拗和抗拒行为最为明显,这时,生气和发怒的强烈程度达到了顶峰。在以后的年龄段,这种强烈程度普遍呈递减趋势,这说明,这时他们已经开始学习如何自我控制,并越来越懂得怎样压制自己的情感,虽然由于社会和环境的影响,这种自我控制在某些情况下会有所放松。这里的问题是,自我的情感控制如何达到适当的程度,而不至于使人的内心受到压抑,觉得这种控制是外界强加给自己的。如果情感过度被压抑,人们便会丧失生命的活力,因为每一种情感对于人的生命都具有重要的意义。倘若您通过受教育和自我修养学会了很好地控制自己的情感,在任何情况下都不发怒,甚至不生气,那么,您就很难建设性地处理许多特殊的关系和情况。

生气和愤怒的表现方式不仅取决于自我控制能力的强弱,而且也会由于害怕而得到缓和。之所以害怕,是因为我们在生气和发怒时会想像,我们的表现将带来什么样的结果,一旦我们发怒会出现什么样的局面,我们是否能够应付这种局面。我们应该预计到,对方同样会生气并作出某种反应。

此外,负疚感也能对生气和发怒产生的后果起到一种缓和作用,许多人因难以控制自己的情感,为经常生气和发怒而

苦恼，事后往往对自己的攻击行为感到内疚。这无疑有助于他们增强自我控制的能力，逐渐学会冷静而理智地处理同他人的关系。当然，宽容大度和社会同情心也是一种消除冲突、防止生气和发怒的有效途径。在生活中，尽管我们经常同别人发生矛盾和冲突，但我们并不总是针锋相对，以牙还牙，而是替别人着想，原谅别人的过激情感和过激行为。总之，心胸开阔，表现出宽容大度，这是化解冲突、避免生气和发怒的一种重要手段。不过问题在于，这种宽容和同情怎样才能成为一种社会美德和社会风尚，它的表现形式应该是怎样的。

怒的根源——我们自己

我们不但自己生气，还常常惹别人生气。一旦我们侵犯了别人的边界，打扰了别人的宁静，破坏了别人的意图，损害了别人的自我价值，都会引起别人生气或发怒。我们不仅因为受到别人侵犯而生气，同时也由于侵犯了别人而引起别人生气。这也许是一个令人难以接受的事实。“别人”和“周围世界”常常使我们生气，这对我们来说很容易理解；但我们也经

常使“别人”和“周围世界”生气，却不大容易被我们所承认。这对于我们客观而冷静地处理与别人的冲突，显然是非常不利的。假如有人问我们，我们是否常常故意惹别人生气，我们会断然否认。的确，即使别人经常生我们的气，我们也并非有意要激怒别人，相反，如果别人惹我们生气，我们往往会认为别人是故意这样做的。这说明，别人经常故意惹我们生气的想法，来自于我们内心隐藏的怒的潜质。这种潜质有时是极其有害的。确信别人经常故意惹自己生气的想法也可能来自于自己经常受到干扰，渴望摆脱干扰，渴望从事自己想做的事情的心态。

二、怒的功能

一个人若经常发怒，说明他希望通过发怒来改变他的生活处境；相反，一个人假如从不发怒，那他一定是对生活失去了信心。

发怒是心理能量的释放。当然，发泄愤怒，处理使自己感到愤怒的事情，绝不仅仅意味着采取敌对行动，而是包含了多种行为的可能性。

首先，生气和发怒使正常的关系突然中断。一旦我们发怒，无论我们是否承认，都会使平时维持的关系变得紧张，从而使交往中止。这迫使我们去思考究竟发生了什么事，我们会向自己提出以下问题：我是否应该把自己的愤怒发泄出来？怎样发泄？我应当采取什么行动？于是，生气或发怒可能

导致轻微的碰撞或是激烈的冲突。无论这种碰撞或冲突的激烈程度如何,都会促使双方审视相互间的界线,或维护自己的边界不受侵犯,或重新划定彼此间的界线。然而,遗憾的是,冲突往往导致越界行为。这种越界并不一定意味着战争,而仅仅说明,冲突双方都在考虑,如何调整相互间的界线,在特定情况下,什么对自己来说是最重要的,对方的意图是什么,怎样才能找到一种解决办法。

既然生气和愤怒是人的一种基本情感,那么,人与人之间摩擦便是再平常不过的事了。倘若我们把和谐宁静的关系看得很重要,那我们就必须找出使我们生气和发怒的原因是什么。生气和发怒不仅向我们提供了防止冲突的可能性,而且使我们能够正确地处理并解决冲突。例如,某人生气可能使另一个人明白,自己过多地干涉了对方的个人事务,从而引起了对方的反感。这也许会促使他改变自己的行为方式,带来了改善彼此之间关系的可能。

生气和发怒的意义在于,它使现状不断发生变化,最大限度地促进着人的自我保存和自我发展。它是同某个“你”的对话,而这个“你”所追求的同样是最大限度的自我保存和自我发展。生气和发怒蕴含着改变现状的能量。

生气和发怒给我们以力量,使我们紧张和激动,我们感到一种冲动,要“发泄”我们的怒气,因此,我们挥舞拳头、叫喊,为的是让对方明白,有什么事情使自己不能忍受,必须立即改正。不过,生气和愤怒也可能转化为软弱无能的感觉,而这种感觉又与从愤怒中产生的畏惧和想像联系在一起。从愤怒中产生的想像在这里起着十分重要的作用:在想像中,我们会对使我们生气的人的真正意图进行猜测。一般说来,我们会对对方的行为动机作出判断,弄清楚对方是否对我们怀有敌意,用心险恶。倘若我们肯定对方并无恶意,我们就会安静下来。相反,假如断定对方的行为存心与我们为敌,我们就会继续发挥我们的想像力,将对方的意图描绘得十分具体。例如,当对方在一件很重要的事情上,对我们的请求不予回答,保持沉默,我们便会说,他(或她)等待我们跪下来求他(或她)——这显然仅仅是我们的想像,当然也与我们的经验有关。至于我们会不会这样做,那是另一个问题。但我们无论如何会努力想像出对方保持沉默究竟想达到什么目的,从而越来越生气。这时,我们会考虑我们应该采取何种态度,何种行动来回应对方。

这类想像是一种过程性的想像,涉及的是初始行动所引

发的进一步行动，以及这种行动引起的连锁反应。对方的行动使我愤怒，从而促使我采取行动，我的行动又会引起对方的愤怒，促使对方采取进一步的行动，如此等等。别人出言不逊使我愤怒，我在想像中会将一杯咖啡泼到他的脸上，他可能会打我一个耳光，而我又该怎么做？这类关于过程的想像将一直继续下去，直到我们冷静下来。不过，在现实生活中，想像中的场面会不会出现，关键在于我们是否将我们本能的反应付诸行动。愤怒的想像来自于改变现状的愿望和意图。自然，在日常生活中，我们很少将这种想像付诸实践，在大多数情况下，我们都会主动撤退，独自化解受到的伤害和由此产生的愤怒。

通常，建设性化解冲突的做法并不是人们的首选，尽管达成和解与妥协对双方都有好处。人们首先想到的几乎都是报复，用身体或语言的敌对行动去伤害对方。不过这种报复也可能采取较为体面的方式，即被动攻击的方式。例如，对对方采取不予理睬、不屑一顾的态度。被动攻击一般说来比主动攻击要温和一些，往往不被看做是一种攻击。但我认为，它实际上比主动攻击更为阴险，因为后者是公开的、易于察觉的，因而容易对付。

在轻微生气时,人们比较容易排遣自己的不快,从而避免摩擦、冲突或心情压抑。一种情感只要和激动和紧张联系在一起,这种情感就会变得十分强烈。特别是当它引起的激动使人内心痛苦时更是如此。生气和发怒不但使人痛苦,而且也能使人感到轻松,或部分感到轻松。一般来说,生气是身体的体验,甚至完全是身体的体验。有些人在生气和发怒时突然会感到头疼,或呼吸困难,或浑身发痒,或身体痉挛。

经常以非建设性方式处理生气的人,在发怒时往往会肌肉痉挛,别人可以看到他们牙关紧咬,两唇紧闭,整张脸看上去有些变形。这些人生气时的表情同嫉妒有点相似,因此,嫉妒有时也可以称为“嫉妒恨”。^①

避免生气和生气引起的情绪激动是可能的,这时,身体会将未经处理的怒气强压下去,并且产生一种自我怜悯的心情,以放松和麻木自己的身体。这有时是非常有害的。比如,有的人通过酗酒来“浇灭”自己的怒气,用酒精麻醉自己。此外,还有人采取害处较小的办法——忘掉烦恼——来排遣自己的怒气:或蒙头大睡,或长时间运动,或给自己做

^① 维雷娜·卡斯特:《羡慕与嫉妒,痛苦的挑战》,瓦尔特出版社,苏黎世和迪塞尔多夫,1996年。

一顿可口的饭菜。

压制怒气的另外一种方式与被动攻击有些相似，那就是自我解嘲。有些人试图采取超脱的立场，生气时会对自己说“我不同你生气”，并表现出不屑于争吵的态度。不过，这并不是说他们真的不生气，他们只不过把怒气藏在内心罢了。

我们将愤怒发泄出来，究竟想达到什么目的呢？可以说，我们的期待相当广泛。使我们生气的人应当明白，他的行为对我们造成了损害，必须加以改变，向我们承认错误，表示道歉，并弥补我们的损失。这意味着：如果所有人都按照我们的想像和规则行事，我们就不会生气，也找不到生气的理由。

生气一方面是为了表达我们的情感：我们向使我们生气的人表明，在同对方的关系中，我们所理解的相互尊重原则遭到了破坏，而这一原则必须立即得到恢复。假如这样的生气表达被对方所接受，我们与对方的关系就会得到建设性的恢复和改善。然而，愤怒表达另一方面也包含了力量的展示和权力的要求。它的潜台词是：“我就是事物的尺度，所有人都必须适应我的尺度，按照我的标准行事，否则我就要发怒。”接下来的意思是：“或者你像我一样行事，或者惹我发怒。”一旦这种方式的愤怒表达被拒绝，愤怒就会升级，并且传染给对

方,从而引发更大的愤怒。因此,我们说,由发怒而引起的冲突是一场“权力斗争”,既有攻击的一方,也有受害的一方。冲突双方常常不知道,自己究竟是攻击者还是受害者。由于愤怒的升级,双方的关系急剧恶化,信任彻底丧失,直至再也无法和平相处。这时候,生气和发怒的目的——改变这种关系中的不正常状况——再也无法实现,而生气便成了每一方自己的事情了。

三、怒的溯源

从我们自己第一次发怒和使别人发怒开始，肯定有很长时间了。那么，我们是怎样发泄自己的愤怒的？我们处理发怒的方式过去和现在有什么不同？关于我们小时候发怒的情形，别人是怎样描述的？我们那时是否很容易生气和发怒呢？我们直到多大还在扔东西，还在用叉子刺父母和亲人的手臂？当然，这样做并不一定出于敌意，但也有可能是这样。你还能回忆起你那时生气时的情形吗？你的老师作出了怎样的反应？在学校里，我们大多比较克制自己的感情，表现得比在家里要规矩一些。人一般直到 18 岁甚至 20 岁还表现出一种盲目的冲动，我们应该问自己，我们现在是否仍然这样。或许我们现在仍然容易冲动，甚至比过去更加容易冲动？在人的

一生中，性格是很难改变的，所能改变的，只是控制自己情感的能力而已。

对什么事情生气，对什么事情不生气，往往与我们的出身有很大关系。不同家庭出身的人表现生气的方式各不相同，即各有习惯的、被认为是适当的或不适当的表达生气的方式。不仅如此，甚至不同的社会阶层，表达生气的方式也有很大差异。正因为如此，在我们这个社会里，有些人刚刚进入一种新的生活环境往往很难适应，他们常常不知道别人为何生气，很难理解别人表达生气的方式。而在他们原来的生活环境下，这一点根本不成问题。比如，一个人假若出身于一个习惯于直率地表达自己的感情，常常用谩骂来发泄自己怒气的阶层，那么，别人就用不着费尽心思去猜测他是否生气了。而出身于这一阶层的人，怎么会把别人扬起眉毛理解为生气呢？但是，这类经验是极其不可靠的，因为，人的情感的基本表达方式存在着个体的差异，并且往往会发生变化。

不但不同的阶层，而且每一个家庭都有自己表达情感的特殊方式，因此，人们必须懂得，同一种情感在不同的人那里会有不同的表达方式，甚至人们对它的叫法也有差异。

回忆一下自己在家里怎样表达自己的愤怒，在发泄自己

的怒气时怎样骂人或发生过什么事，这对于弄清我们每个人生气和发怒的历史，是很有意义的。我们是否砸过东西，摔过门？或者，我们并没有破口大骂，而只是嚎啕痛哭？我们是否讽刺挖苦过家人？或者，只要发生冲突，我们就会生病？我们是否把生气和发怒看做丢人的事情？

在您的家庭里，生气是否以口头方式表达出来？有没有人破口大骂或说一些非常尖刻的话？您是否公开表示过：“我很生气？”您是否正确地表达了您的感受，让别人知道，有人惹您生气了。或者，您经常对别人这样说：“喂，你怎么总是惹我生气？如果你不老是这样，事情会好得多。”从而把生气的原因推给别人，而您自己总是无辜的？

或者，在您的家庭里，生气是以身体反应的形式表达的？假如是这样，那么，是以怎样的形式？这方面有多种可能性：怒气冲冲地走来走去，动手打人，突然感到不适或生病，如此等等。

除此而外，我觉得探讨一下生气的隐蔽形式也很有必要。当您生气时，别人是否在意？是否有人责备您或感到自己受了伤害？有没有人作过这方面的暗示？或者，您被剥夺了爱，被别人嘲笑？比如，有人会说：“瞧，我们的小可怜又生气

了！”诸如此类的问题还有许多。

生气首先是在兄弟姐妹的范围内得到社会化的。在这个圈子内，自我保存和自我发展体现为生存的必须。每个人都试图尽可能地保存自己，发展自己，因而必然要与别人建立某种关系，与别人发生摩擦和冲突，不可避免会生气。每一个人在处理与别人的冲突时，都会发展出一套行之有效的方法来处理生气，在以后的生活中，他会把这种方法始终保持下去。最好的情况大约是：倘若我正确地表达自己的愤怒，我至少可以促使别人认真地思考使我生气的那件事情，或甚至改变目前的状况。换句话说，愤怒表达会产生某种效果，改善同别人的交往。另一种情况则是：假若我发怒，那么便会发生一场争吵甚至斗殴，至少所有的人都会离我而去。因此，发怒是一件危险的事情，我无论如何应该避免。当然，每个人在不同的情况下与不同的人打交道时，会得出不同的经验，因而对待发怒的态度也会千差万别，但这些经验在以后的生活中，无疑会或多或少地成为我们在同别人交往时的无意识行为方式。正因为如此，明白我们在从一个孩子长大成人的过程中，逐渐掌握了处理生气的丰富经验，发展出一整套对待生气的策略，可以在不同情况下作出不同的反应，是很有意义的。

不过我们可以猜测,早在儿童时代,人们便学会了应付不同情况的策略:倘若他(或她)因生气而哭叫时遇到一个比他哭叫得更响的孩子,他就会停止哭叫,并用一句刻薄的话表示自己的愤怒,使对方好久醒不过神来。

我们看到,生气的经验总是同受气的经验联系在一起的。在这方面也出现了一些重要问题:生气和受气是否可以看做一种迹象,表明某种关系应该得到重新调节,某件事情有些不正常,必须重新处理?或者,它是否意味着,某个人有些不正常,甚至有问题?

回顾生气的历史当然还应当包括这类问题:您今天在家庭中是怎样处理生气的?哪些行为是允许的,哪些是受到嘲笑的?当您生气时,您会走多远,能容忍别人走多远?

不同的家庭在处理生气时有不同的风格。我们可以比较一下:您的父母容许您以怎样的方式发泄愤怒,而您又容许您的孩子以什么方式表达他们的愤怒?您处理生气的方式是否同您的父母或祖父母相似,或完全不同?

此外还有一些细微的问题需要探讨:您是怎样排遣您的怒气的?您是否把您的怒气发泄到别人身上——别人都可恨,惟独您自己没有过错?您是否经常成为别人发泄怒气的对

象？您是怎样解释使您生气的事情的？倘若有人说了使您不高兴甚至伤害您的话，从而使气氛变得很紧张，您是怎样处理的？假如您是一个成熟的人，您是否会说：“啊，这没有什么，这个人其实并不坏，他是想帮助我，只不过说话过头了些……”倘若是这样，那么，敌意便会得到化解，您甚至会感到自责，把自己的恼怒归之于神经过敏。这时，您最好把您的感受直截了当地告诉对方，对他说，这类冲突对双方都没有任何好处，只会对自己造成损害。

四、怒的想像

情感在想像中常常会变得“可见”。为了有意识地“看到”我们的恼怒并建设性地处理它，探讨一下我们生气时的想像是非常重要的。我们知道，有些人虽然很生气，但没有勇气发泄出来，而仅仅在想像中进行自卫，从而获得某种补偿，恢复自我价值的平衡。他们会在想像中描绘自己如何应对这类局面，而且描绘得非常具体。通过用想像代替现实，他们于是获得了某种程度的自我满足。

通过深层心理学的情感研究，人们发现，在情感和行动之间存在着某种中间环节，而这就是“行动想像”——每一种情感均指向一种特定类型的行动。为了弄清楚我们内心发生了哪些变化，我们受到了哪些伤害，伤害的程度有多深，仔细“观

察”一下这类想像——它们往往是一个“对话过程”——是很有意义的。换句话说,为了建设性地处理使我们生气的事情,我们必须对我们发怒时的想像进行一番细致的分析。

迄今为止,怒的想像尚未得到足够的重视,对它的研究亦未取得突破性进展。许多人认为,根本不存在这种所谓的想像。可是,如果有人问他们,当他们对某个人非常生气时,会作出哪些自发的反应,他们往往会说,我真想把那个家伙撵到月亮上去!把一个人赶到月亮上去,而且不穿宇航服,这难道不是怒的想像,甚至是一种攻击性很强的怒的想像?只不过,人们一般把这句话当作成语来用,而不会真的去想像那个人被赶到月亮上去的情景罢了。对以上问题的另一种回答也许是:“我真想拧断那个家伙的脖子!”这种想像将某个惹人生气的家伙比做一只鸡,通过宰鸡的想像来发泄自己的愤怒。还有第三种回答:“我真想把那个家伙大卸八块!”这也是一种极其激烈的怒的想像,只是想像者既不会当真也不会将它付诸实施而已。诚然,所有这些想像所起的作用都不过是使生气者获得某种心理的补偿,一般不会付诸行动。但是,若说以上这些话的人认真、具体地想像一下他们威胁要采取的行动,他们也许会大吃一惊。不仅如此,即使较为温和的怒的想

像一般也包含攻击、报复、伤害等内容，很少有人选择退让、自省、自责的想像，旨在寻求积极的、建设性的化解冲突的办法。

怒的想像与自我价值感

怒的想像必然涉及冲突双方的关系，包括对方的反应：一旦我把自己的怒气发泄出来，对方会作出怎样的反应，采取什么行动？而我又应该怎样去应对？这种想像会不断持续下去，矛盾双方的关系也会不断发生变化，直到想像者觉得可以采取行动达到自己的目的，并承担由此产生的后果为止。通常，这个想像和评估的过程是在很短的时间内完成的，人们很难意识到其中对各种可能性的肯定和否定、采取和舍弃的复杂思考。至于我们是否会把自己的想像付诸实施，则取决于同我们发生冲突的人与我们的关系以及这种关系是否重要，同时也取决于我们在那一时刻有多少自信。倘若我们在怒的想像中对双方的关系有所顾忌，我们便会进行自我反思，并设身处地为对方着想。我们会想像，对方因我们的行为将受到

怎样的伤害。这时,若我们把自己的感受如实地告诉对方,那么,冲突就会得到缓和甚至化解。

下面两个范畴对于积极地化解冲突没有什么帮助,但却有助于调节个人的自我价值感。首先是满足自恋需要的怒的想像,其主要目的在于建立一种自恋的内心平衡。在这种想像中,缺乏对发怒对象的同情,人们考虑的仅仅是自身的优势和对方的劣势。例如,冲突发生时,有人会出其不意地冒出一句使对方深受伤害的话,然后宽容大度地说:“我不愿用这种方式同你争吵。”这类情景当然大多作为一种意愿出现在想像中,而很少发生在现实的冲突中,因为,一旦我们因受到伤害而发怒时,很少会同时表现得既理智、聪明,又愚蠢、鲁莽。只有当怒气消退时,我们才会重新变得理智起来。这是一种重建自我内心平衡、暂时调节自我价值的想像。

其次是“报复他人和世界”的怒的想像,这种想像是非常有害的,无论对想像者自己还是想像对象都是破坏性的。

只要我们在怒的想像中对我们同对方的关系,对发怒带来的后果仍然有所顾忌,那么,我们的自我价值或人格所受的伤害和威胁便不是很严重。我们虽然很生气,但尚能通过某些途径控制自己,甚至将生气时产生的能量引导到好的方

面。相反,倘若我们执意要报复和伤害别人,便说明我们的自我价值受到了相当严重的威胁,除了报复,没有别的途径来恢复受到伤害的自我价值感。换言之,破坏性行为并非产生于破坏性冲动,而是自我价值感受到严重伤害所带来的后果,而这样的行为反过来又会对一个人的自我价值感产生负面后果。人们采取破坏性行动的原因可能有两种,或者他们的道德品质和人格的确很差,或者他们确实感到了强烈的敌意,觉得他们的自我价值感受到了严重威胁。

一个人选择何种形式的怒的想像,则完全取决于他的自我人格的强弱,①通俗地说,取决于他在特定情况下个性的强弱。自我人格坚强的人能够承受较大的压力和紧张,能够经受挫折。这意味着,他可以在强大的内部和外部压力下保持一种自信,知道怎样处理各种意外情况。具体说来就是:我能够面对令我恐惧的事实,在恐惧面前保持镇定吗?我能够理智地处理使我愤怒的人和事吗?当我有一种强烈的需要,而这种需要暂时无法得到满足时,我会怎么做?是锲而不舍地努力追求,还是消极气馁?

① 维雷娜·卡斯特:《象征的力量》,奥尔腾,瓦尔特出版社,1990年,第67页。

正确对待内心的紧张——同恼怒一样，害怕和恐惧同样是一种内心的紧张——对于我们理智地处理外部冲突显然是有影响的。倘若我们能够很好地驾驭我们的内心情感，我们就有坚强的自我人格。不过，值得重视的是，创伤记忆和痛苦经历往往会对自我人格产生暂时或长远的影响。尽管不同的人自我人格的强弱各不相同，但它并不是一个一成不变的恒量，它不仅受环境的影响，而且可能在短期内发生很大的变化。在生了一次大病以后更是如此。例如，在得了一次严重的感冒以后，我们往往不但在体力上会变得很虚弱，而且精神承受能力似乎也削弱了许多，我们的情感仿佛变得脆弱了，会比平时胆小、易怒、神经质、易受伤害。只有经过一段时间的调养，我们的自我人格才会恢复到原来的状态。因此，自我人格的一致性以及与此相关的自我人格的强弱应当看做是可变的。倘若我们面对生活的沉重压力和打击变得消沉和垂头丧气，那么就应当说，我们的人格稳定性很差。自我人格的稳定性意味着，在逆境中能够承受压力，在困难面前相信自己的能力。一个具有坚强和稳定自我人格的人决不会逃避困难，相反，会勇敢地面对困难，迎接挑战。人格的稳定性还意味着，即使与别人发生冲突甚至激烈的冲突，也不会觉得自己受到

了严重伤害。相反，自我人格软弱和不稳定的人在与别人发生冲突时，往往会觉得自己受了很大委屈，从而作出过度反应。这时，他们好像完全变了一个人，或伤心痛哭，或暴跳如雷，很长时间难以恢复常态。这时，他绝不可能找到解决冲突的建设性方法，而只会采取破坏性行动，使事情变得越来越糟。

那么，怎样才能使我们的自我人格变得坚强而稳定呢？人从一生长下来直到死亡，其自我人格始终在发展、变化。这一方面是自我生存和自我发展的需要，因为，自我生存和发展只有在与相关者的接触和交往中才能实现。假若父母关心自己的子女，对他们的需要、他们的性格、他们同自己和别人交往的方式等等提出严格要求并作出榜样，那么，子女长大成人后也会表现出对别人的关心和理解，从而能够较为妥善地处理自己与别人的冲突。这样的人无疑会有一种较为稳定的自我人格，比较善于划分自我与别人的界线，并灵活地把握这一界线。要形成一种坚强而稳定的自我人格，还必须随着年龄的增长不断地克服对父母的依赖。^①一个人如果长久地处在父母

^① 参阅维雷娜·卡斯特：《父与女，母与子：摆脱父—母情结、建立自我同一性之路》。

的影响和权威之下,他的自我人格必然会变得越来越脆弱。

此外,生活本身也不断提供着发展自我人格的契机。而生气和恼怒的体验,以及正确对待和妥善处理这类情感的实践,恰恰对我们意识到自我的界线,清楚自己在这方面应当作哪些改进,起着非常重要的作用。因此学会正确对待和处理自己与别人的冲突,对于一种坚强而稳定的自我人格的形成具有决定性的意义。在生活的教育和磨砺下,我们是能够拥有一种完善的自我人格的。

生气时我们产生何种怒的想像以及倾向于何种敌对行为,取决于不同情况对我们自我人格刺激程度的大小,同时也取决于自我人格的强弱和稳定的程度。

怒的想像及其互动作用

在儿童身上,怒的想像比成人要丰富得多,因为他们往往会把怒气全部发泄出来,乐于让大人知道他们的感受。而成人则大多会隐瞒这种想像,拒绝将它们向别人公开。

以下是一个8岁小女孩发怒时的想像:

阿莉娜喜欢玩玩具火车,特别喜欢和父亲一起玩。可是,父亲却把她的一个火车头弄坏了,他答应尽快地将它修好,但过了一段时间仍未成功。于是阿莉娜天天催促他赶快修好那个火车头,而他总是借口自己太忙或没有合适的工具。阿莉娜要求父亲把火车头送到玩具店去修理,而他却不答应。她于是生气了,大哭大闹起来,父亲不再理她。她便跑到母亲那里告状,向母亲讲述了她生气时的想像:“我要用一根绳子把爸爸捆起来牵到玩具店去。不,我不能那样做,如果那样做就太可怕了,他会变成一只熊。”

她问母亲,现在应该怎么办,母亲建议她把她的想法告诉父亲。阿莉娜对此很开心,跑到父亲面前讲了自己的想像。父亲笑了,终于答应立即把火车头送到玩具店去修理。

这是一个经常发生的家庭内部的小插曲。在冲突过程中,阿莉娜作为生气的一方,产生了一种想像,其中既有怒的成分,又有害怕的成分。将父亲捆起来是一种攻击性想像,来源于平日积累的经验,即恳求往往难以达到目的,必须采取更为激烈的方式;然而这一想像又引起了害怕父亲变成一只熊的想像,阿莉娜于是决定放弃将父亲捆起来的想法。这说明在生气想像中害怕最后占了上风。作为一个小女孩,阿莉娜

只有通过想像才能宣泄她的怒气。

把自己发怒时的想像告诉别人有时是很重要的。事实上,我们也经常把我们生气时的想像说出来。例如,我们有时会说:“我真想收拾行李走人,你实在叫人无法忍受!”在这样的想像中,报复是其核心,意味着离开同他(她)生活的那个人,断绝同那人的关系。虽然这一威胁十分严重,但把它说出来本身就意味着妥协与和解的可能。

阿莉娜的例子也表明,在她的生气想像中既包含敌意,又由于害怕这种敌意产生的后果而蕴含了和解的意图。在我们生气时,我们本能的想像往往是危险而绝不应当实施的。因此,在它们刚刚出现时,我们就应该排除掉,这对于正确处理我们同别人之间的矛盾和冲突十分重要。

怒的想像——重建自恋的内心平衡

一个19岁的小伙子告诉我:“每当我生气时,我就会想像我是比图尔的马哈拉查的朋友。”他之所以这样想,是因为没人知道比图尔在哪里,这使他有某种优越感。他说:“一旦我

产生这样的想像,我就觉得让我生气的人会嫉妒我:什么,这家伙是比图尔的马哈拉查的朋友?”这更像是一种典型的自大狂想像,而不是生气想像。显然,这个年轻人是想通过它所引起的羡慕和嫉妒来宣泄自己的怒气,达到报复对方的目的,但真正意图却在于调整自我价值感,恢复自我的内心平衡。显然,拥有一种别人所没有或无法得到的东西使他觉得自己比别人优越,别人对他的嫉妒满足了他的虚荣心,他感到内心得到了安慰,重新获得了自信。这当然是一种被动的、非建设性的处理生气的方式,因为它并不能带来任何改变,既不能改善与别人的关系,也不能改变自己的处境。

破坏性的怒的想像

某些怒的想像由于包含了伤害别人或报复社会的意图,更应该引起我们的重视。

一个男子经过长途旅行来到一个陌生的城市,想在饭店美美地睡上一觉,因为第二天他必须在一所大学做一次报告,而这将决定他是否能被那所大学聘任。这个人经过长途旅行非

常疲倦,对明天能否做好报告又有点紧张,这已经使他难以入眠,加上这个城市的环境很差,尤其是交通噪声十分嘈杂,他彻底失眠了。他在床上翻来覆去不能合眼,觉得那些汽车好像从他身上碾过。一股强烈的怒气从他心头升起,他想像自己应该挥舞一把巨大的铁锤,把世界上的汽车通通砸个稀巴烂。

这便是一种破坏性的想像。尽管他非常认真地描绘自己砸烂汽车的情景,然而,这种想像并不能给他任何帮助,不但使他仍然无法入眠,反而叫他更加生气。假如他改变自己的想像,把汽车声当作一首催眠曲,那么,他的心情或许会平静下来,最后渐渐睡着。

当我们的心情非常坏或神经非常紧张时,大多会产生这类破坏性的生气想像。上面提到的那个男子并非性格软弱的人,只是疲劳和紧张使他心情很坏,而这种坏心情又导致了他破坏性的生气想像。

作为忧虑想像的怒的想像

在怒的想像中,我们经常会考虑到对方可能作出怎样的

反应，我们想采取的敌对行动可能带来哪些后果。前面已经说过，生气和敌意总是指向别人的。因此，在生气的想像中，我们成了潜在的攻击者而别人成了潜在的受害者。我们试图想像出对方将受到何种伤害。然而与此同时，我们又不能肯定对方不会报复，并且在大多数情况下断定对方一定会采取报复行动，想像他（或她）将采取哪些行动使我们受到伤害。我们将这种类型的生气想像称之为“忧虑想像”。

最常见的忧虑想像是担心挨打、遭袭击、被抢劫、被羞辱、在职业工作中受到损害、遭到诽谤等等。至于每个人通常会产生产哪些具体的忧虑想像，则取决于各自生活史中的独特经历。经常挨打的孩子长大以后总是害怕再被别人殴打；曾经遭到过抢劫的人最担心的是再次被抢劫。不过，忧虑想像也并不必然与生活经历联系在一起，使人害怕的一切事情都可能使人产生相应的忧虑想像。

一个例子：一个 50 岁的男子是一家企业管理部门的主管。由于他的部门来了一个大约 40 岁的“年轻同事”，他感到自己的位置受到了威胁。新来的人不但有很强的业务能力，而且善于处理与同事的关系，因而受到总经理的赏识。于是那位 50 岁的主管产生了嫉妒和猜疑，总怀疑新来者野心勃

勃,试图取代自己的位置。每当看见此人和总经理在一起,他便以为这个人在说自己的坏话。

一位年长的人对能力比自己强的年轻同事产生猜疑和嫉妒,担心他取代自己的位置,这是很正常、很普遍的事情。但是,认为对方有意搞垮自己,甚至背着自己在上司面前说自己的坏话,却完全是一种缺乏根据的想像。其中包含了想像者对损害自己利益或安全的事情可能发生或正在发生的害怕和忧虑。这类害怕和忧虑的想像常常掺杂着生气和愤怒。在刚才举的这个例子中,那位50岁的部门主管的想像便明显地带有关嫉妒而产生恼怒的成分。

不过,忧虑想像有时似乎并不包含生气和恼怒的成分,或者,想像者并不觉得自己在生气。这一方面是因为,在想像中,我们的全部注意力都投射到他人的敌对意图,对这种意图可能带来的后果感到忧虑,从而产生一种无能为力的感觉。另一方面,我们虽然觉得对方对我们怀有敌对意图,但并不掌握确凿证据,因而不能完全肯定对方是否会对自己造成伤害。如果对方明白无误地表示出敌对意图,或我们已经掌握了这方面的确凿证据,那么,我们更多的是感到愤怒而不是忧虑。

因此，忧虑想像是因为人们把自己担心发生的事情与别人的行为举止联系起来，进而从坏的方面对别人的意图进行猜疑而产生的。人们担心自己会受到这种意图的伤害，从而产生某种担心和忧虑。通过这种忧虑所表现出来的生气和愤怒，往往是次要的和隐蔽的。

忧虑想像还可能产生于一种我们往往无法作出明确解释的、复杂而多义的情况。一般来说，我们总是倾向于对这种情况做坏的想像，从而产生一种危险正在迫近而自己孤立无援的感觉。这时候，倘若我们的自我人格足够坚强，我们就会用生气和愤怒来抗拒忧虑和恐惧。众所周知，许多人在害怕时会不由自主地咒骂，释放出超常的能量，甚至将恐惧转化为勇气。

可是，恐惧若在一个人的生活经历中变成了一种“创伤记忆”，那么，在出现令他害怕的情况时，他往往会选择逃避、逃跑，而不是发怒、自卫或攻击。

直到目前为止，我们谈论得更多的是攻击。而实际上，撤退也是人们在生气和发怒时经常出现的反应。这种撤退可能有多种表现方式，既可能是压抑性的：别人随心所欲地嘲笑某个人，而他却无言以对；也可能是身体上的：某人在遭到别人

攻击时突然头晕恶心,浑身无力;又可能是自我安慰性的:别人无论说什么,都不会对自己造成伤害,天总不会塌下来。

生气想像作为对害怕的抗拒

生气想像既有恼怒的成分,又有害怕的成分。在此,我们暂时排除恼怒的成分,这样一来,敌对行为将变得缓和。除此而外,害怕是对别人可能作出的反应的反应,比作为直接反应的生气更加隐晦而具有深度。

一个例子:一对三十多岁的夫妻有一个约定:互不干涉对方同异性的交往。丈夫常常在外面寻花问柳,妻子尽管很生气,但也无可奈何,因为她自己也经常同别的男人幽会。她担心丈夫会染上性病并传染给自己。除此之外,她还有一个更为隐蔽的忧虑:丈夫可能遇到一个更称心的女人,从而抛弃自己。出于害怕和生气,她产生了以下想像^①:她让人在她丈夫与情人幽会时,将丈夫的衣服偷出来。第二天早晨,他不得不光着身子或穿着情人的睡衣跑回家。由于没有钥匙,他长时

^① 参阅维雷娜·卡斯特:《恐惧的意义》,弗赖堡,赫尔德出版社,1996年。

间接门铃,而她故意不开门,并站在阳台上大声问他为什么穿着睡衣,为什么不用钥匙开门。这时,所有的邻居都醒了,都跑出来看笑话。

这种想像的目的在于让丈夫在大庭广众之下出丑。但与此同时,她又担心这个玩笑太过分,会引起丈夫生气。那样一来,他可能会一气之下跑掉,并从此不再回家。

妻子的想像最初使她觉得很开心,因为那将让丈夫大大地出一回丑,从而达到报复他的目的,获得内心的平衡。然而,一想到这种报复可能带来的后果以及对方可能作出的反应,她又产生了新的担心。这使她最终放弃了原来的想像。于是两人之间什么事也没有发生。

这个例子说明,随着生气想像的展开,想像中所采取的敌对行动将带来的后果也会显露出来,而这又将引起想像者的顾虑和担心,从而使矛盾和冲突得到某种程度的缓和。

忧虑想像中的生气

生气和害怕是相辅相成的。生气想像必然包含害怕的成分,而在害怕想像中,同样也可以看到生气的成分。

一个例子：有一对年轻的夫妇，妻子说晚上有事要办，想单独外出。丈夫怀疑所谓办事只是一个借口，实际上她是去和情人幽会。但他不好把这个怀疑说出来，于是想出一个理由试图阻止她：最近本地发生了数起抢劫杀人案，一个年轻的女人晚上单独外出极不安全。但妻子根本不听劝阻，仍然独自出门了。丈夫对此非常生气，在恼怒中想像她在黑暗中摔断一条腿，或被车撞伤。

乍看起来，丈夫反对妻子外出似乎是为她的安全担忧，而实际上，他是怀疑妻子有外遇而感到恼怒。在他试图找出一个理由阻止她外出而未成功之后，又在生气之中产生出一种攻击性的想像，想像妻子遇上车祸或摔伤。

由此可见，忧虑可能是表达生气的一种方式。我们可以问一问自己，在我们为妻子（或丈夫）的安全担心时，是否会为了对方未将行踪告诉自己而生气。当我们说“谢天谢地，你终于安全回来了”的时候，话里是否有一种抱怨或生气的意味？在日常生活中，人们的行为往往是互动的。丈夫在妻子夜晚单独外出时提醒她注意安全，这本来是一件好事，然而，若把这种关心和体贴变成了一种警告甚至威胁，掺杂了生气的情绪，效果便会适得其反。

在忧虑想像中，几乎没有建设性地化解生气的可能，因为，尽管它被忧虑所掩盖，我们仍然能够感觉到。这种用忧虑表达来掩盖生气的例子，我们在日常生活中常常可以看到。

一对夫妇一天晚上在街上偶然遇到了妻子的上司。丈夫对那个人的态度相当冷淡和无理。妻子非常生气，便对他说：“喂，你怎么这样没礼貌，他会以为我们看不起他。这对我以后的工作非常不利！”不过，妻子的生气也可以有另外一种表达：“你应该对他热情些。但愿他不会计较这件小事，不至于在今后的工作中给我穿小鞋。”

在前一种生气的表达方式中，担心和忧虑是直接说出来的，而在后一种表达中，它是用缓和、婉转的方式说出来的。两种方式导致的结果大不一样。

后一种方式当然并不意味着不生气，或不存在担心和忧虑。我只是想说，每一种忧虑表达都蕴含着某种攻击性，只不过攻击强度有所不同而已。较为直接的生气表达，一般来说，蕴含着比较直接而强烈的攻击，间接和婉转的生气表达则表示一种缓和、被延迟的攻击。

生气想像与个人自我人格的强弱有密切关系。它使我们心中积郁的不快得以发泄，能够在不同的情况下使我们的自

我价值感得到调节，促使我们更好地处理由于生气而产生的问题。但是，生气想像也表明，哪些问题是我们应该严肃面对，必须认真处理的。此外，它还说明，生气和害怕相互交织，生气想像必然引起担心和忧虑想像。

五、怒与攻击障碍

怒的抑制及其方式

生气是令人不快的。我们常常会对自己在某些情况下容易生气，不能较为平静地处理问题，不能压制怒气而自责。为了摆脱这种不愉快的情感，我们会启动自我内心抑制怒气的机制。而当怒气得到控制时，我们会感到心里好受一些，至少会觉得冲突得到了缓和。制怒的意义恰恰在于，它能够使我们从愤怒中平静下来，进而冷静地处理与别人的冲突。能否及时地抑制自己的怒气，与个人的修养和处理人际关系

的能力有密切的联系。然而，压制怒气与解决冲突之间并不能画等号，即使冲突双方都冷静下来，引起冲突的问题仍然没有解决。下面，我将对几种常见的压制怒气的方式作一些分析。

指责对方

我们往往指责别人的态度，认为生气的是对方而不是我们。这样做的目的在于把挑起冲突的责任推到别人身上，而证明自己无辜。然而，这样做并不能缓和冲突，反而会加剧冲突，因为，任何冲突都涉及两个人或两个群体，双方都有责任。把引起冲突的原因完全归咎于对方既不公正，也不客观。不仅如此，这样的指责也无助于平息冲突：引起冲突的问题并没有解决。

一味指责别人态度的做法显然是为了推卸责任：冲突是对方挑起的，而我只不过受到了攻击，既然如此，那么我就有权自卫。

可是，在我们这样做的时候，应该想一想，我们在受到攻击时，是否也使用了攻击性的语言，采取了攻击行动，是否也

对对方怀有敌意？其实，要明确分清一次冲突的双方各自负有哪些责任是非常困难的，除非发生了身体攻击。在日常生活的矛盾和纠纷中，受害者和攻击者大多难以区分。

幸灾乐祸

这种抑制怒气的方式不是把愤怒直接发泄到对方身上，而是以关心别人、为别人担忧的假象表达出来。其中的攻击性表现为希望或想像别人遇到不幸。例如，某人对他的同事说：“我昨晚做了一个梦，梦见你被车撞死了。”或者，他问那位同事：“你总是咳嗽，不会是得了肺癌吧？你应该到医院去彻底检查一下。”这类话语的意图并不是关心对方，而是希望对方发生灾祸或患上癌症，或迫使他（或她）产生类似的想像，从而感到不快。

在希望或想像别人遭到不幸的表达后面隐藏着极大的怨恨，只不过，这种怨恨并未以攻击性行为或话语表达出来而已。之所以这样做，是因为怨恨者不想同对方再次直接发生冲突。通过假惺惺的关心，他（她）既发泄了心中的怨恨，从而获得一种快感，又不必为再次挑起冲突而承担责任。

受虐型自卫

怒的情感以及由此引发的敌对行为会导致负疚感的产生：事后我们往往会为产生的后果而懊悔，觉得自己既不应该发怒，也不应该采取那样的行动。有时我们担心，对方可能会以牙还牙，采取更加激烈的敌对行动来报复自己。还有一些人会感到强烈的自责，为自己的行为感到深深的悔恨，认为自己有罪，希望以某种方式来赎罪，甚至希望对方惩罚自己。这时，如果遭到对方攻击，他们会心甘情愿地承受，觉得自己罪有应得，并为自己终于可以赎罪而感到高兴。这类现象在心理学中被称之为受虐的自卫，在儿童身上尤为常见。不过，这种方式的自卫取得的效果从长远来看，对自我人格的形成所起的影响大多是负面的。

与攻击者的认同

在受虐型自卫中，自我一般不与被攻击的一方表示认同，而是期待对方采取报复行动，通过接受惩罚来恢复自我内心

的平衡。然而,在另一些情况下,被攻击者可能与攻击者互换位置,把自己想像为攻击者,从而与攻击者发生认同。这时,被攻击者往往放弃了自我,而从对方的立场出发来考虑和判断事物。他们会认为对方发怒和采取攻击行动完全是合理的,换了自己也一定会这样做。导致这种认同的原因并不是自我罪责感,即自己做错了什么,而是对方过于强大的权威。

在受虐待的儿童身上,这种认同较为常见。长期受大人虐待的儿童普遍有一种自卑感,总觉得自己一无是处,因而习惯于逆来顺受。他们往往想像,自己长大以后,也要成为一个对别人为所欲为、拥有绝对权威的人。而这便是在这种认同中保留的自我价值感的最后残余。^①

怒气和恐惧的压抑始终遵循着在一定程度上维护和重建自我价值的目的,即在发生冲突和摩擦的情况下,使自己获得某种内心平衡。然而在与攻击者的认同中,这一目的的实现被推向了未来,即想像自己长大以后,或面对比自己弱小的人,成为一个暴君,一个支配者,从而使自己受到创伤的心灵得到补偿。

与攻击者发生的认同在我们的日常生活中经常出现,而

^① 详见维雷娜·卡斯特:《告别受害者的角色,过自己的生活》,弗赖堡,1998年。

我们对它尚缺乏了解。显然，它对个人的成长与和谐个性的形成是极其不利的，而它所带来的后果也是造成暴力侵犯和社会不安全的原因之一。

否认与重新解释

自卫和压抑怒气的另一种方式是否认和重新解释。我们有时不把别人对我们的攻击看做是一种攻击，否认我们对此感到生气或悲伤，而是把这种攻击视为改善自己处境的一种可能性。这时，我们会对别人的恶毒攻击一笑置之，或对它作出重新解释，解释为对方出于嫉妒、仇恨和类似的坏品质而采取的可笑、拙劣的报复。在这种情况下，我们往往觉得自己并没有受到伤害，相反会认为遭受损失的是对方，因为对方的攻击暴露了他(或)卑鄙的意图和恶劣的品质。

被转移的攻击

一种攻击既可能在形式上，也可能在对象上发生转移。比如，某人发怒时很想揍对方一顿，但又不敢这样做或不愿遭

到旁观者的指责,于是只好大吼大叫或嚎啕大哭,这便是形式上的转移。又比如一位雇员对上司非常生气,又不敢同他争吵,于是拿他的女秘书出气,这就是对象的转移。在生活中,我们往往在外面受了气,回家后把气发泄在孩子和狗身上。有时,我们找不到出气的理由和对象,也会因一点小事而作出过分反应,同毫不相干的人发生冲突。

此外,我们还可能无缘无故地生气,觉得任何人、任何事都不顺眼,为一点点鸡毛蒜皮的小事而发火。这便是人们常说的“肝火太旺”。所谓“肝火太旺”,实际上是许许多多小的不快积郁在人们心里而产生的一种情绪状态。对这些小小的不快,人们或是没有意识到,或是他们不愿意承认。遇到适当的时机和对象,这种积压已久的怒气就会像火山一样爆发。其实,这不但对自己,而且对和谐的人际关系都非常有害,因为“肝火太旺”有损健康,无缘无故地生气更是别人难以接受的。

适当避免和阻止攻击行动

一般来说,我们在同别人发生冲突时,会在发怒与制怒之

间找到一个平衡点，而这恰恰决定了我们在冲突中准备采取何种姿态及行动。假若我们认为自己有理或觉得自己比对方强大，能够占据优势时，我们往往会把怒气发泄到对方身上，采取某种攻击行动。反之，若我们觉得自己有过错，感到自己比对方弱小或孤立无援时，我们大多倾向于退让、逃避与和解。这说明生气与发怒并不是不可控制、不可避免的。

生气和发怒会导致敌对想像和敌对行动，从而引发人与人之间的冲突，并对自己和别人造成伤害，它对于和谐安宁的社会生活和人际关系是极其有害的。正因为如此，如何避免和阻止攻击行动便构成相关研究的一个重要课题。不过，要完全阻止和避免攻击行为，不但是不可能的，而且在某种意义上也是不可取的，甚至是有害的。当生气和发怒的情感被过度压抑，当一个人过分感到害怕或自责时，都会对相关者的人格完整和发展带来损害。关于这一点，我们在后文中还要进一步讨论。

前面已经说过，怒的想像与害怕想像总是共生共存的。害怕惩罚，害怕自身利益和安全失去保障，害怕失去某些人的爱，使我们在发怒时有所顾忌，使我们的怒气和攻击意图得到缓和，甚至使我们彻底放弃敌意和报复欲望。由于害怕对方

的反应,我们内心的判断失去了平衡,以至于对我们是否应该生气并采取敌对行动失去自信而变得犹豫。这时便发生了攻击的“自我阻止”。

不过,过去的经验对于我们在不同的情况下是否实施攻击,并以何种方式实施攻击,亦起着重要的参照作用。在长期与周围环境和形形色色的人打交道的过程中,我们积累了应付和处理各种矛盾和冲突的丰富经验。根据这些经验,我们知道一种态度或行动将带来怎样的后果,尤其在判断和评估自己是否处于有利地位,自己的实力是否比对方强大等方面,我们几乎完全凭经验行事。

此外,通过学习,我们也渐渐获得了应付不同情况的能力,学会了如何抑制怒气、避免和防御攻击。还在儿童时代,我们中的绝大多数人就知道,即使生气也不应该大哭大闹或攻击别人。这无疑有助于我们日后在与别人打交道时表现出良好的涵养,即使同别人发生冲突,也能作出适当反应。相反,假如一个人从小生活在一个充满暴力的家庭,他长大以后或许会倾向于用暴力攻击来处理同别人的冲突。

如何阻止和避免攻击,与人们所处的环境和文化氛围也有密切的关联。在一种讲求道德、修养和礼貌的环境里,人们

互相宽容、礼让会成为一种习俗,即使出现矛盾和摩擦,也不会演变成彼此攻击甚至暴力对抗。而在一个粗俗、自私、缺乏教养的环境里,相互攻击和暴力却十分盛行,人们的行为准则是“越是无理便越行得通”。当然,在怒的表达和攻击方式上,还存在着性别差异,后面我将对此作详细解释,在此毋须赘言。大约三四十年前,女人是不能发怒和攻击别人的,当然更不允许对别人实施暴力攻击。那时,这一切似乎是男人的专利。在许多影片,尤其是好莱坞电影中,崇尚暴力的男人被看做英雄。然而近年来,旧的榜样尚未过时,新的时髦又出现了:一些电影中的女主人公也染上了暴力的嗜好,动不动就杀人。这绝不是什么“进步”,而是退步,是宣扬仇恨、暴力、谋杀。这类“文化产品”对人们的心灵产生的负面影响绝不可低估。

性格冲动、情绪激烈的人大多容易生气和发怒,因而具有潜在攻击倾向。对于他们来说,提高文化素质,加强性格修养,控制自己的情绪,在采取行动之前冷静考虑一下后果更加必要。及时转移自己的注意力,用另一种行动来取代敌对行动也许是一种有效的方法。比如,在自己发怒时与对方脱离接触,出去走一走,或到娱乐场所、健身场所活动一段时间,便

能使自己“冷却”下来。

除了克制自己的情绪、仔细考虑自己将要采取的行动可能带来什么后果,一些社会情感如爱、个人的尊严、愧疚感、羞耻感、责任感等等,也能阻止和避免攻击行为的发生,因为在我们因发怒而采取攻击行动之前,往往会作出某种判断,即我们是否会因为这一行动而损害甚至失去别人对我们的爱和友谊,有损或丧失我们在别人面前的尊严,降低我们的身份,破坏自己在别人心目中的形象。对于每一个人来说,自我保存和自我发展固然至关重要,但这种自我保存和发展只有在人的群体中,即在建立和保持与别人良好关系的基础上,才可能实现。一个人假如只考虑自己而不顾及他人,在处理与别人的矛盾和纠纷时任意发泄自己的怒气,任意对别人采取攻击行动而不计后果,那么,他肯定会失去别人的爱和尊重,变成孤家寡人,所谓的自我保存和自我发展也就无从谈起。因此,培养和增强社会情感,如自尊、荣誉感、同情心、正义感、助人为乐、仁爱之心等等,对于阻止和避免攻击性行动,特别是恶性攻击行动,是极其必要的。这也是建设性地化解人与人之间的冲突、建立和维持正常的、稳定和谐的人际关系的一条重要途径。



适当避免和阻止敌对行为,不但有利于社会生活的安定,而且有利于个人生活和家庭生活的和谐。一般说来,与我们最亲近的、关系最密切的人,也是最容易、最经常同我们发生摩擦和冲突的人。试想一下,一个家庭或一个小的工作集体的成员若不能相互谅解和退让,一旦发生冲突,每一个人都怒气冲冲地对别人采取攻击行动,那么,这个家庭或集体的气氛一定十分紧张,人与人之间的关系非常冷漠并充满敌意。生活和工作在这样一种环境,肯定是令人难以忍受的。

有害的攻击障碍

可以以各种各样的方式消极地压抑和避免攻击性行为。在此,我想对两种最常见的方式作一些分析,看看他们的本质是什么,怎样起作用以及起什么作用,特别要弄清楚,它们究竟压抑了什么。

假如在一次冲突中某一方把怒的情感和敌意完全掩盖起来,使冲突似乎根本不存在或没有发生,那么,这种压抑便是消极的,甚至是有害的。有的人在同别人发生摩擦和冲突时

会说：“你干吗发那么大的火？我觉得完全没有必要。”表面上他们似乎并不在意对方向他们发火，而实际上，他们也很生气，对对方心存敌意，只不过他们把怒气和敌意藏在心里，使对方感觉不到而已。这种压抑怒气和敌意的方式蕴含着一种消极的攻击：对对方采取蔑视或不屑于理睬的态度。在某种意义上，它带来的后果是有害的，甚至是危险的，因为，这样做并未消除导致摩擦和敌意的根源，相反，却使它转化成嫉恨，转化为一种“成见”，并以被延缓的方式在双方以后的关系中表现出来。与此同时，尽管双方并未发生直接冲突，但由于我们流露出蔑视或不屑，对方仍然会感到受了伤害。

怒气和敌意的压抑会导致怎样的结果呢？我们知道，不论我们做什么，都希望能给自己带来好处。当我们决定以某种方式做某件事情时，往往认为这种方式比其他方式能给我们带来更多的好处。我们之所以压抑自己的怒气和敌意，是因为我们希望避免同别人的直接冲突，担心对方对我们造成直接伤害。但是，不适当地压制自己的情感，掩饰和压抑自己对别人的怒气和敌意，在许多情况下并不能取得我们想像的效果，久而久之还会产生负面后果，使我们的自我人格的稳定、我们同别人的正常交往乃至同整个社会的正常关系受

到损害。

人为的自闭

一个例子：一个大约 40 岁的男人，身材又瘦又矮。他走路的姿势也很特别：总是小心翼翼，远远地避开别人，仿佛生怕发生碰撞。在生活中他沉默寡言，从不流露自己的情感。同事们觉得他非常冷漠，同他几乎没有任何个人交往。连他的老婆也说：“你永远猜不透他心里想些什么，触摸不到他的真实情感。有时真恨不得打他一顿。”

这个人到底怎么了？很显然，他同别人的交往存在着障碍，甚至同整个社会的关系出现了问题。他或者由于在童年时代缺少关爱而丧失了同别人交往的能力和兴趣，或者在生活中曾遭到过严重伤害而对所有人产生一种戒备心理，或者由于自小身体瘦弱，一贯被别人欺侮而生性怯懦。总之，为了再次避免遭受伤害，他建立了一种“自我保护机制”——把自己封闭起来，尽量不与任何人打交道，以减少麻烦，避免冲突。

在别人向他发怒或遭受别人攻击时，这个人从来不回击，

而总是逆来顺受，一言不发，或躲避、逃离。即使受到别人伤害，他也会把愤怒藏在心里，采取自责、自慰乃至自虐的方式来排遣。当然，在这种类型的人中，也有极个别人在遭受不公正待遇或自认为受到不公正待遇时，可能突然把长期积压在他心中的愤怒和怨恨一齐发泄出来，并采取极端行动对别人和社会进行报复。

被压抑的情感

一个例子：一个 35 岁的女人感到在这个世界上没有人注意她，没有人需要她。于是，她总是试图通过关心别人来引起人们的注意，获得别人对她的好感。她处处为别人着想，似乎别人的事就是她自己的事。然而，她的热情和关心太过分，让人觉得很不舒服。久而久之，不仅自己的子女，而且周围的邻居都厌烦起来，开始躲着她，敷衍她，甚至流露出某种不快、反感和蔑视。她察觉到这一变化，心里感到很委屈，也很恼火。但她不好把自己的内心感受表达出来，只能暗暗地生气。

这个女人的本意是通过关心别人来改善同他们的关系，但她不知道，人与人之间不仅需要交往和沟通，而且需要保持

一定的距离和界限,对别人过于热情,过分关心别人,不但不能赢得别人的感激和亲近,反而会让人觉得尴尬和不舒服,因为,这种热情和关心越过了人与人应当保持的合理界线,侵犯了他们的个人空间。

当然,这个女人的行为是有原因的。早在儿童时代,由于她的父母工作太忙,彼此间的关系冷漠,使她很少获得他们的关爱。因此她感到在生活中有一种内心的需要,需要获得别人的注意和好感。正是这种“被压抑的情感”促使她这样做的。

对攻击障碍的误解

人们对于攻击障碍存在许多误解。有人觉得,压抑自己的怒气和对他人的敌意是“冷静处理与别人的冲突”的惟一方式,可以防止攻击性行动的发生,因此,这种被压制的攻击不能称之为“攻击”。不过这一看法不完全对。前面说过,一个人从生气到采取敌对行动,往往会展开许多想像,尽管这些想像很少被公之于众。即使是想像中的攻击也会使人产生负疚感,而负疚感又会激发出新的怒气和敌意。当新的怒气和敌

意再次被压抑时，新的负疚感又会产生。这一过程实际上形成一种恶性循环，其最终结果或者是自我谴责、自我攻击，或者是一种被阻滞、被积郁的怒气，即一种被延缓的攻击的诱因。然而，被阻滞的攻击仍然是一种攻击，不仅因为它在想像中被实施，而且因为想像者对对方采取了敌视、贬低或蔑视的态度。他会在内心骂对方，诅咒对方，给对方安上各种各样的罪名，使其形象变得十分丑恶。

另外一种误解是：当人们压抑自己的怒气和敌意时，往往认为是在理智和负责任地处理同别人的冲突。为了冷静地处理纠纷，他必须审时度势，看看问题的关键究竟是什么。怒气和敌意的压抑意味着为了自我保存而筑起一道防线，在自我和别人之间划一条清楚的界线。不过，这样划线有时并不正确。因为，如果怒气和敌意被发泄出来，我们便可以根据冲突双方的态势不断调整自己与对方的距离，灵活地按照自己的需要一再重新确定自己与对方的边界。这意味着，人与人不仅需要相互接触，而且在接触中必然会发生摩擦和冲突。为了及时而灵活地调整与别人的边界，我们必须在摩擦和冲突中弄清楚我们同别人的关系中究竟存在哪些问题，需要进行哪些调整。

压抑怒气和攻击性行为的目的本来是自我保存。但这毕竟是一种消极无力的方式。因为，发怒和生气是一种使人保持活力的情感，如果压抑得太过分，人便会中止同别人的情感交流，逐渐丧失与别人的认同感而变得冷漠、封闭，并最终失去生命的活力。

正因为如此，我们必须在自我保存和为他人着想，即在“个性的自我”和“他性的自我”^①之间保持一种动态的平衡，不断调整我们同周围人的关系，与他们保持适当的距离。这样看来，我们应当正确认识和评价发怒和生气的情感以及从中产生的攻击冲动在“联系和隔离”人与人关系方面承担的功能，而不应该过度地压抑它们，否则它们便会产生严重的负面效果。

怒的心身医学伴生现象

人是一种生理——心理——社会生物这三种属性的统一

^① 参见维雷娜·卡斯特：《自我的保存与丧失，悲哀和离别中新的生活可能性》，弗赖堡，赫尔德出版社，1994年。

体。^①我们所经历的一切都会在生理、心理和社会层面对我们产生影响,并引起我们的反应。这一点特别以情感的方式得到体现:情感,不论是快乐、悲伤还是发怒,首先是一种身体反应,当我们经历上述情感时,我们身体的一些方面会发生变化;其次,情感是一种心理体验,会使我们的心理状态和情绪发生变化;第三,情感是一种社会现象,它产生于人与人的社会交往,并反过来作用于人的社会关系。当然,由于研究兴趣不同,不同的人可能专注于问题的某个方面。比如,生理学家较为关心情感引起的身体反应,心理学家注重的是情感导致的心理变化,而社会学家比较强调情感产生的社会原因及其对人际关系的影响。

怒的情感会使发怒者发生生理方面的变化,使人感到不适甚至生病。这就是我们将要探讨的“怒的心理学—生理学伴生现象”或“怒的心身医学伴生现象”。

语言是引发怒的情感的主要方式和途径。语言蕴含着某种“力量”,能激发起听者身体内对应于怒的那一部分能量。因此,语言是怒的情感产生的重要根源:当我们听到一句针对我们的刺激性、攻击性或侮辱性话语,我们的交感神经系统便

^① 参见尤克塞尔(Thure von Uexküll):《身心医学》,慕尼黑,乌尔班和施瓦茨出版社,1986年。

会兴奋起来,体内就会分泌出肾上腺素,使心跳加快,血压升高,呼吸急促,肌肉紧张。而这又会使我们变得激动和神经质,引起生气和发怒。这些变化打破了我们身体内部机能的平衡,使免疫系统受到干扰和抑制,因而对健康产生不利的影响。经常生气和发怒,或经常把怒气积郁在心里都是诱发疾病的一个重要因素(当然不是惟一的因素)。身心医学研究表明,发怒可能引起高血压、冠心病、脑溢血等疾病,而长期压抑怒的情感则可能使人患忧郁症甚至癌症。

一般说来,把怒气发泄出来比让它积郁在心里要好。根据哈坎松(Hakanson)1969年的一项研究成果,当人发怒时,血压会迅速升高,而当他通过各种方式(如大喊大叫、嚎啕痛哭或采取报复行动)将怒气发泄出来时,血压又会很快恢复正常。相反,倘若他们将怒气强压下去,那么,他们的血压则需要相当长的时间才能恢复到正常水平。^①此外,让怒气积郁在中心对心脏的健康尤其不利,是诱发冠心病的原因之一。^②以

① 引自G·C·戴维森(G.C.Davison)和J·M·尼尔(J.C.Neale):《临床心理学》,慕尼黑,乌尔班和施瓦茨出版社,1988年,第235页。

② 托马斯·H·施密特(Thomas H. Schmidt):《动脉栓塞:冠心病、中风和半身不遂》,载图勒·冯·尤克塞尔编《心身医学》,第650—690页。



上只是指出一个事实而已，它并不意味着我们在同别人发生冲突时应该凭感情行事，毫无顾忌地对别人采取攻击行动。在我们的文化氛围中，我们主张理智、冷静地处理相互间的冲突，提倡宽容、礼让、修养，积极地化解怒气，避免攻击行为。

被动攻击

每一个人都会生气和发怒，从而引发相互间的敌意和攻击，因此，我们应该严肃地对待它。在这里，积极而理智的处理冲突的方式是应该提倡的，然而，这一点许多人却无法做到。按道理，我们应该把自己的怒气和对他人的不满表达出来，以弄清楚我们同别人的关系中究竟出了哪些问题，有哪些方面必须加以改善，从而作出某种程度的自我调节。一般说来，人们这样做并非出于恶意，而是一种需要。然而，我们中的大多数人很难正确地表达我们的情感，尤其是我们的怒气，因为我们担心对方会作出进一步反应，从而使冲突升级。于是，我们往往会采取“被动攻击”或“隐蔽攻击”的方式。



我之所以使用“被动”这个词，是因为这类行动虽然充满敌意，但并非主动采取的，因而十分隐蔽。我当然注意到“被动攻击”这一表达所包含的矛盾，不过我认为，恰恰是语言上的矛盾说明了这种攻击方式的自相矛盾性。表面看来，某人并未采取某种公开的、主动的、具有攻击性或伤害性的行动，他可能什么也没做，什么也没说，但他的行为仍然具有某种攻击性并带来伤害性后果，只不过，这种攻击性和伤害性对方虽然感觉到了，却难以说出来，难以作出恰当的反应罢了。他应该对什么作出反应，是对方的行为还是态度？在这种情况下，他惟一的选择便是保持沉默，暗暗地生气。

被动攻击的范例

当某个人同你在一起的时候不停地打哈欠，你会有什么感觉？也许，你首先会问，他是不是累了或病了。然而，当你确定对方并非如此时，你肯定会想：“同我在一起，你就感到这样乏味和无聊吗？”于是，你觉得自尊心受到了伤害，并暗暗地生气。可是，你怎样把自己的感觉说出来呢？

当你同一个健忘的人一起工作，那个人总是耽误重要的事情时，你怎么办？比如，你请他起草一份重要文件，而第二天你向他索取文件时他却说：“实在对不起，我把这件事完全忘了！现在我马上就办。”你这时虽然很生气，为了维护友谊和良好的同事关系，却不能明确表示出来，只能摇头而已。

当某人向你作出承诺而一再食言，并用种种借口为自己开脱时，你会怎样？你希望与你同住一室的同伴把自己的脏衣服洗干净，他满口答应，但却一拖再拖，不是说“我今天没有时间，明天一定干”，就是借口太累或身体不舒服。对此，你感到无可奈何，最后只能听之任之。对于这样一个人，你除了心中生气，觉得他懒惰和言而无信，还有什么办法呢？

如果有人根本不理解你，你会有什么感受？不被人理解大约是所有被动攻击中最令人难以忍受的了。在这种情况下，你反复向一个人耐心细致地解释你的想法，而他却完全不能理解你的意图，甚至对你的想法压根儿不感

兴趣。毫无疑问,这会使你感到沮丧和生气,但你却拿他毫无办法。

当你急切地要同某个人商量一件事,而那个人却心不在焉,或敷衍塞责,或顾左右而言他,你会怎么想?例如,你在工作中遇到一个问题,向某个同事请教,而他(或她)却忙于同别人打趣逗笑,随随便便打发你,或让你自己去查资料,你心里肯定觉得很不舒服,会暗暗生气,认为对方傲慢无理。

当你向某个熟人表示亲近和友好时,那个人对你态度冷淡,甚至回避、拒绝你,你的心情怎样?你一定会想:“我究竟做错了什么?什么地方得罪你了?”这时你大约很生气,觉得自尊心受到了伤害,下决心以后不再理睬他或用同样的态度对待他。

当别人有意无意地对你产生误解时,你会怎么样?比如,当你说:“如果没有别的办法,我可以考虑……”别人却认为你同意某种做法,不同你打招

呼便自作主张地将你排除在某件事情之外，而你却只能接受既成事实。对此，你肯定非常恼火，觉得别人完全误解了你的意思，但你为了保全自己和别人的面子又不好发火。

诸如此类的情況还有许多。你作为被动攻击的受害者虽然可以感觉到这类攻击对你的损害，但你却无法把你的感受表达出来，而只能把不快埋藏在心里。反过来说，你也可能是被动攻击的实施者，常常有意无意地对别人造成伤害。正因为如此，我们每个人都应该问一问自己：你是否通过语言、态度、姿势等等伤害过别人，在这样做时装作若无其事甚至和颜悦色？如果你经常这样做而自己并未意识到，那么，你就应该认真反省一下自己，看看你的自我定位是否出现了偏差，你同别人的关系中有哪些不正常。

你也许会否认自己对别人实施过被动攻击，声称你从未有过要伤害别人的念头。但是，问题的关键就恰恰在这里：被动攻击的本质在于，它是一种极其隐蔽的行为，不但别人受到攻击后难以表达他们的感受，而且攻击者自己也往往意识不到这类行为对别人造成了伤害。

被动攻击：身体表现

某些被动攻击行为会以身体的方式表达出来。这种表达方式大多是非意愿性的，攻击者自己并未意识到。我们无法控制自己什么时候打哈欠，什么时候不打。但打哈欠在某些场合的确具有很强的攻击性。当然，我们可以用“无法控制”来为自己开脱。另外，一个人打哈欠也有各种各样的原因，比如真的累了、没睡好觉、感到无聊等等。可是，当你同别人在一起时总是打哈欠，别人就会认为你瞧不起他们，同他们在一起感到无聊。

另外，放屁有时也会被看做一种被动攻击行为。当一群人在一起的时候，倘若有某个人一而再地放屁，别人就会认为他不尊重自己。诚然，放屁有时是难以避免的，但我们若根本不控制自己，在任何场合都肆无忌惮地放屁，就会被别人指责为毫无教养，不尊重甚至故意侮辱别人。

当你在一次聚会时恰巧同某个有“身体气味”（如腋臭）的人坐在一起时，你若将椅子挪开（甚至是无意的），那肯定会被理解作为一种被动攻击。因为，你明白无误地向他（或她）暗示，

你讨厌他(她)身上的气味,而这对他(她)显然是一种侮辱。

被动攻击的身体表达是多种多样的,其最大的特点是攻击者根本不认为自己的行为会对别人造成伤害,在有的情况下甚至觉得自己是受害者。这种想法当然是错误和不恰当的,说明攻击者的自我定位出了问题,自我价值过于膨胀,从而越过了人与人之间的合理边界,侵犯了别人应有的人格自由空间。久而久之,若这种行为变成习惯,就会严重损害自己与别人的正常关系,破坏自己在别人心目中的人格形象。

被动攻击:沉默

让我们对被动攻击的另一种方式——沉默——进行一番观察。这里指的不是一般的无话可说、沉思或静默状态,而是因受到攻击和伤害后出现的一种“失语”状态。当我们遭到严重威胁、攻击和伤害时,我们往往说不出一句话来。但这并不意味着我们理屈词穷,无言以对,而是因生气暂时陷入了一种“语塞”状态。有些人在与别人发生冲突时一反常态,变得笨嘴拙舌,不善言辞。然而,正因为他们难以通过语言表达自己生气时的感受,无法宣泄自己的怒气,他们愈是感到自己受了

伤害。即使冲突已经结束很久，他们仍然情绪低落，沉默不语。人们把这种现象称之为“生闷气”。这类人往往在冲突过后也不理睬与他们发生过冲突的人，甚至不再同他们来往。

还有一些人在同别人发生冲突时干脆一言不发，在极端情况下甚至任何人都不会理睬。这种情况假如仅持续数小时，并不会产生严重后果，甚至不被人注意。可是，如果一个人几天、几星期，甚至数月之久不理睬同他发生过冲突的人，那么，他带来的后果便会很严重：他使对方觉得尴尬、担心、害怕，或感到无可奈何、生气，甚至愤怒。这种毫不妥协的沉默显然是一种被动攻击，一种十分强烈的被动攻击，将严重破坏双方的关系。

倾向于把沉默作为被动攻击的人大多是那些从儿童时代起，在家庭内部就不受重视甚至被歧视，或生活在父母的绝对权威之下、被严厉管束的人。他们养成了软弱、孤僻、内向的性格，遇事不善争论或不敢争论，只能以沉默表示消极抗议，并将怒气压抑在自己心中。

被动攻击揭秘

总而言之，以上列举的各种被动攻击的形式是一种施

虐——受虐情结的综合产物。这一术语首先被莱恩^①所使用,维利^②后来将它视做配偶关系的典型表现。它意在说明两个人格系统是如何相互作用,从而形成一种互补的整体的。一方占有优势而另一方处于劣势,优势的一方对劣势的一方心存顾忌,从而不得不作出某种程度的妥协,而劣势的一方对优势的一方则感到某种畏惧,必须表现出反抗才能使对方作出让步。双方在各自扮演的角色中都没有察觉到,自我人格的一部分发生了转换,使双方的力量对比发生某种程度的变化,并进而形成一种脆弱的平衡。一旦这种平衡被打破,双方便会发生冲突。此时,若强势的一方采取攻击行动,弱势一方大多会以被动攻击,如沉默不语、躲避、哭泣、离家出走等等,来进行自卫。这时,强势的一方将感到自己被忽视、被冷落、被蔑视而生气。但与此同时,他也会为自己的攻击行动所带来的后果感到懊悔,从而采取某种弥补措施,并作出让步,使双方达成一定程度的妥协。因此,在配偶关系中,被动攻击有时会起到调节机制的作用。

① 见罗纳德·D·莱恩(Ronald D. Laing):《被分裂的自我》,科隆,基彭豪尔和威驰出版社,1972年。

② 见尤尔格·维利(Jürg Willi):《配偶关系》,莱因贝克,罗沃尔特出版社,1975年。

但是,被动攻击所达到的效果一般说来是消极的。当然,实施被动攻击者的本意也许并不是要伤害对方,有时,这样做甚至是为了不使双方的矛盾和冲突进一步激化而采取的一种缓冲措施。不过,它所起的效果却适得其反,因为受到被动攻击的一方会觉得对方以冷漠、轻蔑的态度对待自己,对自己的人格不够尊重,从而感到自我价值受到了伤害。正因为如此,被动攻击并不是处理与别人冲突的一种积极的、建设性的方式。它只会使自己同别人的矛盾延续下去,甚至进一步激化。在日常生活中,倘若与别人发生冲突,直截了当地将自己的感受表达出来,把自己的怒气发泄出来,有时比采取被动攻击能更加有效地化解矛盾和冲突。

自我攻击

自我攻击(Autoaggression)是心理疗法和精神病学的一个术语,属于被阻碍的攻击的一种表现形式。它指的是一种攻击行为并非指向外部,即针对别人,而是指向内部,即针对自己。有的研究者认为,这类人大多具有十分丰富的生气想像,

但由于他们担心此种想像会导致不利于自己的后果，于是往往将它们抛弃，从而把怒气转向自身。

在生气和发怒时，我们一般会下意识地对我们的生气想像以及想像中准备采取的攻击行动进行评估，权衡它们可能带来的后果以及利和弊。倘若我们把怒气以及由此产生的攻击想像向外发泄，即针对别人，并且将想像中的攻击付诸行动，那么，我们无疑会同别人发生冲突，并必须承担我们的攻击行动给自己和别人造成的后果。而当我们对这种后果感到担心和害怕时，我们就会对我们的攻击想像进行修正，使它们变得缓和一些。

可是，当我们感到我们的怒气完全无从发泄，我们的攻击想像使我们自己都觉得太过分或完全不利于我们时，我们中的某些人就会迁怒于自己，把怒气发泄到自己身上，并采取不同的“自我攻击”行动，如羞愧、自责、自恨，甚至自虐、自残、自杀等等。

日常的自责

羞愧和自责作为一种最为缓和的“自我攻击”，在我们的

日常生活中极为常见，通常以语言的方式被表达出来。我们常常说或听见别人说：“我真恨自己……”、“我真笨……”、或“我真该打自己一个耳光……”等等。然而，在更多的情况下，这种自责却是以“内心独白”的形式进行的，即是说，虽然我们并没有将对自我的指实用“可以听见”的语言说出来，但在内心，我们却在对自己进行谴责。这时，“自我”分裂成两部分：一个作为谴责者的“我”，和另一个被谴责的“我”。在这种无声的自我攻击中，那个以谴责者身份出现的“我”往往会用“你”来称呼受谴责的那个“我”。如果将这种内心独白翻译成有声语言，我们会听到“你真没用……”、“你真该死……”、“你太卑鄙了……”等等攻击性话语。

应当说，这类自我谴责的“内心独白”实质上仍然是一种“对话”，只不过是一个“我”和另一个“我”之间的对话罢了。在这样的对话中，自我分裂为两个“我”：前一个“我”是攻击者，对后一个“我”进行谴责，并将其称之为“你”；后一个“我”则是被攻击者，面对前一个“我”的谴责和攻击为自己进行辩护和自卫。例如，某个人开了一个不适当的玩笑，把他的女同事惹恼了。这个人感到自己丢了面子，从而陷入了自责。这时，作为攻击者的“我”会说：“你不该如此莽撞……”而被攻击

的那个“我”回答道：“我怎么会知道她这样脆弱……”前一个我很生气：“你总是有理由……”后一个我也不示弱：“她太大惊小怪了，我以后再也不理她……”两个“我”之间的这种无声的对话便如此继续下去。

正因为如此，自责和自我攻击的结果往往只能使自己越来越生气，从而越来越深地陷入自责和烦恼。自责和自我攻击的过程乃是一种恶性循环：由于自我分裂为两个相互对立的“我”，即一个谴责和攻击的“我”和另一个被谴责和被攻击的“我”，从而陷入了自我冲突，犹如两个人之间爆发了冲突一样。心理学研究表明，惯于自责和自我攻击的人大多是那些比较内向、软弱、内心比较压抑的人。他们在同别人发生冲突时不善于或不大敢于表达自己怒的情感和感受，因而只有生自己的气，对自己进行谴责。我们知道，两个人之间的冲突只有当一方作出妥协和让步，或双方同时作出让步才有可能得到缓和。同样，自责和自我攻击必须在两个“我”之间达成一种暂时的妥协才会结束。然而，由于这类人的人格结构存在缺陷，他们往往无法找到一条自我妥协、自我解脱的途径。他们始终纠缠在自我冲突之中，而这又使得他们的内心越来越压

抑，从而陷入越来越强烈的自责。

习惯于自责和自我攻击的人一般来说较为孤僻，不愿或不善于同别人交往，拒绝别人的批评。他们中的大多数早在儿童时代就生活在一种缺少温暖和关爱的环境中，常常被父母粗暴地指责、辱骂。作为孩子，他们不具备反抗的勇气和能力，因此只能生自己的气和自责。随着年龄的增长，这种状况逐渐“内化”为一种习惯性的情感反应，并转化为一种人格缺陷，即被压抑的人格结构。

被压抑的人格结构

被压抑的人格结构并不意味着某人患了忧郁症或压抑症。而是说，在他与别人的关系以及在他的自我与内心世界的关系中，出现了某种持续性的障碍。换句话说，压抑的人格结构不是一种病理现象，而是一种心理现象。^①在具有此种人格结构的人身上，攻击性往往表现得比较明显。

^① 参见弗里茨·里曼 (Fritz Riemann):《相互帮助的配偶关系的基本形式》，慕尼黑，普菲弗尔出版社，1976年。

“自我”与“他人”

人作为个体,作为“自我”生活在这个世界上,不仅要按照自己的意愿实现自我保存和自我发展,而且必须适应“世界”,即他人的需要,允许并不妨碍他人自我保存和发展。所谓世界就是与我们共同生活的“他人”,他们构成我们生活于其中的“环境”,即我们的“生活世界”。现代心理学研究和人格研究提出了“自我”与“他人”的关系问题。丹尼尔·N·斯特恩认为,在健康、完整的人格结构中,“自我”和“他人”处在一种较为稳定的平衡、和谐的关系之中,即是说,在处理自我同他人的关系时,他们既维护自己的需要,也考虑别人的需要,既表达自己的情感,也尊重别人的情感。而在压抑性人格结构中,两者的关系却失去了平衡,其重心或者倾向于自我,或者倾向于他人,^①换言之,具有这类人格结构的人,或者过分突出自我,或者丧失了自我。

在前一种人那里,自我往往被过分地突出。他们考虑任

^① 参见丹尼尔·N·斯特恩(Daniel N.Stern):《人格结构与人际关系》,斯图加特,克莱特—科塔出版社,1992年。

何问题，判断和处理任何事情的尺度首先是自我的意志、愿望、需要和好恶，而很少替别人着想。在同别人发生矛盾和冲突时，他们只强调自己的情感和感受，用不适当的方式任意发泄这种情感而不关心别人是否受到伤害。我们把这种人称之为“自我中心主义者”。这类人大多从儿童时代起就受到家庭的溺爱，被父母和家人过分纵容，从而养成了任性、专横、自恋，只关心自己不考虑别人的习惯。在长大成人并进入社会以后，他们很难正确地处理同周围人的关系，往往因过于自私，过分突出自我而同别人发生摩擦和冲突。也许正因为如此，他们常常会有一种失落感甚至挫折感，因为，他们的儿童时代早已过去，没有人会再像他们的父母和家人那样处处宠着他，让着他。在这样的状态中，他们会觉得自己很孤立，仿佛所有人都瞧不起自己，甚至整个世界对自己怀有敌意。久而久之，他们的自我情感便会受到压抑，把自己封闭起来，形成一种被压抑的人格结构。^①

在第二类人那里，自我则“失落”了，即受到了严重压抑。这类人普遍比较怯懦、软弱、凡事小心谨慎，很少表现出个人

^① 参见埃斯特尔·R·格林格拉斯 (Esther R. Greenglass):《精神病学》，斯图加特，菲舍尔出版社，1995年。

意志。他们在与别人发生冲突时往往逃避、退让、妥协。他们之所以性格懦弱，往往是因为儿童时代生活在一个缺少温暖和爱的环境里，被父母或家人所歧视，被同龄儿童所欺凌和伤害。因此成年后，他们对别人和周围世界有一种本能的戒备。出于自我保护，他们受到伤害时一般不会直接和明确地表达自己的愤怒，而是把怒气压抑在心里，或采取自责、自闭等方式进行“自我攻击”，或用被动攻击如沉默、蔑视、躲避来进行自卫。

具有压抑性人格结构的人一般认为自己没有“攻击性”，但实际上，他们仍然具有很强的（甚至比一般人更加强烈的）攻击性，只不过，这种攻击性隐藏得较深，更多地存在于“欲望”和“想像”之中，或者他们将攻击的欲望深深地埋藏在心里，^①正因为如此，在他们遭受严重伤害时采取极端报复行动的可能性比常人要大得多；其次，他们普遍地表现为性格内向，在同别人发生冲突时，会产生比常人丰富得多的攻击想像，而且，一旦他们决定把想像中的攻击行动付诸实施时，会采取深思熟虑而且更具破坏性的方式。

^① 参见斯特恩 (Daniel Stern):《儿童时代的生活经历对人的性格的影响》，斯图加特，克莱特—科塔出版社，1992年。

自杀冲动

自我攻击的生理表现形式是自我伤害行为,即自戕行为,其极端方式便是自杀。有证据表明,在死亡率较高的国家和地区,自杀的比例较低,反之亦然。这说明自杀与经济发展水平和物质生活水准之间存在某种联系。当然,仅看到经济因素,信奉“经济决定论”是荒谬的,应该说,自杀率的高低最终取决于一个民族或人的群体所遵循的文化和道德价值观。

埃尔文·林格尔曾经对所谓的“前自杀综合征”(präsuizidale Syndrom)进行过描述。^①从他的描述中我们可以看出,自杀对于处在某些状态下的人是多么的危险,同时也可以了解,为了防止自杀的发生,人们在与有这种倾向的人打交道时应该注意些什么。林格尔认为,当一个人的生活视野变得越来越狭窄,其生活前景变得越来越黯淡,其情感越来越贫乏时,便会出现自杀倾向。例如,当一个人陷入一种情感——恐惧或绝望——而不能自拔时,就可能做出自我伤害的事情。而个人

^① 参见林格尔(Erwin Ringel):《防止自杀》,伯尔尼,胡贝尔出版社,1969年。

和社会之间关系的失调,个人生活价值和意义的丧失,突然遭受毁灭性挫折,人格和尊严遭到侮辱等等,都可能导致自我伤害行为甚至自杀。在林格尔看来,当一个人在生活中陷入一种自以为无法克服的危机时,他便可能产生自戕甚至自杀的念头。被阻滞的攻击和自我攻击在“前自杀综合征”的形成和发展过程中起着重要的作用。在林格尔的“前自杀综合征”的理论基础上,亨塞勒^①提出了另一种观点。以他之见,在人与人发生冲突或个人遇到严重挫折时,自我价值将受到严重威胁,从而使人产生愤怒、焦虑、痛苦、孤独、无能为力、绝望的感觉。这时候,人体内的自我保护机制将被调动起来。在正常情况下,人通过攻击性行为来宣泄和缓解上述情感危机。然而,由于在某些人那里,攻击被阻滞或转向了自我,他们所陷入的情感危机不但不能得到缓解,反而愈加严重。于是,他们便会产生一种渴望想像,渴望进入一种无痛苦、解脱了一切烦恼的“和谐”状态,而这种渴望和想像最终将导致自杀。具有自杀倾向的人一般对一种侮辱性的结局心存恐惧,为了逃避这样的结局,他们选择了自杀,与此同时,他们也用这一行动实现

^① 参见海因茨·亨塞勒(Heinz Henseler):《自恋的危机——自杀的心理动力》,莱因贝克,罗沃尔特出版社,1974年。

了报复别人的目的。

对于亨塞勒来说，自杀不仅是一种自我攻击行为，而且是一种自我保护和自卫的行动：它构成一个人维护自身尊严和自我价值的最后尝试。导致自杀的最深层的原因是自杀者的自我价值受到了严重伤害，他们由于找不到别的途径来维护这种价值，不得不作出如此激烈的反应，采取最极端的方式——自杀——来进行最后的抗议。^①

自戕行为

所谓自戕，指的是针对自己的身体而作出的伤害性行为，如自伤、自残等。自我伤害行为较为经常地发生在受过心灵创伤并保留这方面深刻记忆的人身上。萨克西和莱德曼提出了一种治疗心灵创伤的新理论，认为这类人宁愿身体受到伤害也不愿精神和人格遭到伤害。^②几年前，人们对自我伤害行

① 参见亨塞勒：《慢性自杀倾向患者治疗中出现的问题》，斯图加特 Fo-mann - Holzboog 出版社，1981 年。

② 乌尔利希·萨克西 (Ulrich Sachsee)：《对童年时代遭受心灵创伤的患者的治疗》，斯图加特，克莱特—科塔出版社，1986 年。

为尚无法作出合理的解释,有人甚至猜测,这是否是一种类型的精神病。然而,今天我们对这类现象的看法完全不同了。通过研究,我们已经弄清楚自戕行为发生的原因,知道这是童年时代或多年前遭受过心灵创伤的人发泄自己怒的情感、进行自我攻击的独特方式。他们由于保留着对这类创伤的深刻记忆,同周围世界发生了分裂,甚至“自我”也分裂为肉体的“我”和精神的“我”。他们的心灵极其敏感,建起一道严密的精神防线。一旦受到伤害,他们心中的创伤记忆立即活跃起来,本能地进行自卫。不过,他们采取的自卫的方式往往是自我攻击,而自伤和自残便经常发生在他们身上。

六、各种发怒方式的深层心理背景

“自我”与“我们”

我们知道，自我攻击行为是人们在生活中与别人发生冲突时，将对别人的攻击，如拒绝、批评、羞辱、责备等等加以“内化”，即转向自我的结果。在自我攻击中，人们把自己等同于攻击者，从而建立一种自我形象和自我判断：“你真没用……”、“你真无耻……”这无疑是对自我的一种谴责。我们经常进行自我谴责，但很少认真对待它。有时候，我们也会说：“我真无耻……”但这种自我谴责一般来说并不是真诚的，

当我们这样说的时候，更多地是期待别人否定或至少缓和我们的这种自我谴责，希望别人肯定我们的自我的价值。然而，即使别人这样做了，我们也不会真正相信。不过，倘若一个人的自我人格存在缺陷和障碍，那么，这种自我谴责便可能是认真的。这时，他的自我人格发生了分裂，分裂为一个作为攻击者的“我”和一个被攻击的“你”。换言之，本来意义上的自我即“主体”已经消失，自我与攻击者发生某种“认同”，并通过这种认同建立了一个人为的“我们”。

为什么有些人发怒时会攻击别人，而另一些人则把攻击的矛头针对自己呢？这显然是一个社会学和发展心理学研究的课题。我们知道，人的发展过程既是一个个性化，又是一个社会化的过程。人的个性化和社会化同时进行，同步发展，两者实际上是同一进程不可分割，但其方向完全相反两种结果。

一方面，人作为个体，需要并且必须具备一种独立自主的意识。随着年龄的增长，这种意识会越来越强烈。自主地生活，按照自己的意愿行事是每一个人的发展目标。弗洛姆曾说，人在死亡之前必须作为具有创造性的人而生。^①每一个人

^① 参见埃里希·弗洛姆 (Erich Fromm):《创造性的人》，《弗洛姆全集》第9卷，慕尼黑，袖珍图书出版社 1989 年，第 406 页。

都不应该作为别人的复制品而生,作为前人、父母或社会的复制品而死。他应该追求自己的生活目的,并且有自我生活的权利。这就是人格独立的全部意义。

但另一方面,作为人,我们必须生活在群体之中,既受社会关系的庇护,又受社会关联的制约。正因为如此,我们生活在矛盾之中:我们既需要独立自主,又不能缺少同社会的关联;既要有独立人格,又必须照顾到社会关系。所谓自我,既是一种社会的自我,群体的自我,又是一种个性的自我,有别于他人的独特的自我。这样说也许是恰当的:脱离社会性来谈论“自我”和“主体”是毫无意义的。“自我”只有在与“他人”的关系中才能突现出来,这个词的核心意义是其“主体间性”,即与他人的社会关联。惟有在这种关联中,单个的人才能成为与众不同的个体而存在。离开了社会群体,所谓自我和主体都无从谈起。^①从语言的角度来看,“我”作为主体的代名词,只有在与其他人称代词的关系中才能成立,脱离了这种关系,“我”这个表示主体的代名词也就失去了任何意义。

^① 彼得·赫尔林(Peter Haerlin):《“自我”与“我们”》,柏林,夸德里瓜出版社,1987年。

自我发展、自我保存、独立自主同社会关系、社会规范、社会制约之间的矛盾在发展心理学的研究成果中得到了合理的解释。儿童的自我是不受任何约束的，一个两岁的孩子想做什么就会做什么，从不理会他的行为将导致何种后果，是否带来危险和破坏。这样，他们就会同他们的“关系人”（父母、亲人、监护者等等）发生冲突，因为后者必然要对他们施加限制，禁止他们做某些事情，向他们提出某些要求。这种限制对于一个孩子来说显然是无法理解、不愿接受的。我们可以观察到，一个两岁的孩子在一个钟头之内要受到父母 25 次之多的善意阻止和劝戒。设身处地地为孩子想一想，我们便能体会到，许多对于他们来说非常有趣和带来刺激的事情恰恰是父母禁止他们做的。这当然会引起孩子的反抗，因为他们的独立意志遭到压制，自主性受到干涉。

一方是想按照自己的兴趣和愿望独立自主行事的儿童，另一方是必须对他们施加限制的父母、家庭、学校、社会，两者之间的矛盾和冲突始终伴随着人的成长。倘若童年时代被灌输的界限、限制和禁止在一种善意、关爱、温暖和适当的气氛中被接受，那么，它们便会在人的心灵中逐渐“内化”，成为人判断事物的尺度和人的行为准则，甚至成为一种道德规范，并

构成个人人格结构的一部分。在他们长大并进入社会以后，就会自觉地约束自己，按照这种准则和规范行事，理智而正确地处理自己与他人的矛盾和冲突。相反，假如一个人童年时代生活在一种缺乏爱和温暖的家庭之中，各种禁忌和限制是被粗暴、冷酷地强加于他的，那么，在他的人格结构中，便可能形成一种被压抑的“自我情结”（Ichkomplex），在强大的社会环境面前，他虽然不得不遵守外界强加于他的各种限制和规范，但这种遵守并非自觉的。一旦同别人发生冲突，这类人往往倾向于自我攻击，或采取激烈的行动伤害别人。正因为如此，做父母的必须对自己的孩子表现出最真诚的关爱，采取适当的方式教会他们如何正确规范自己的行为，处理同别人的关系，控制和调节自己的情感。

情结的烙印：自我意志与 他人意志的冲突

既最大限度地保持自己的独立自主性，又对自己施加必要的限制是一门艺术。在儿童正在发展和形成的人格结构

中,放纵自我意志的儿童与施加限制的关系人(如父母、老师、规则制订者和执行者)之间,不断发生着同一种形式的冲突,这一点我们不但作为自己父母的子女,而且作为自己子女的父母,都有切身的体验。我们中的每个人都对某些事物有着特殊的敏感。比如,有些人注重整洁,倘若孩子把家里弄得乱七八糟,那么,他们肯定会生气并惩罚子女。而有的父母则厌恶小动物,假若孩子将一只小猫或小狗带回家,他们会大发雷霆,命令孩子把它们弄走。

这样的冲突是我们日常生活中经常发生的小插曲,并渐渐变成我们的习惯性记忆和经验。例如,一位父亲最担心孩子动他的电脑,每每看见顽皮的小家伙爬上书桌的椅子,他就会大叫大嚷。而对于孩子来说,父亲愈是不让他动的东西,他就愈感兴趣,愈是要发现其中的奥秘。这样一来,父子双方都形成一种“习惯性记忆”,或深层心理学所称之“情结”。

习惯性记忆或情结往往围绕某个主题形成并展开,会积淀在儿童的无意识之中,伴随并影响他们的一生。所有这类记忆或情结所涉及的主题都是:实施禁止、训斥和惩罚的大人(如父母、老师)和被禁止、被训斥和被惩罚的儿童的关系。它们在儿童的心灵深处播下了攻击与被攻击、自我意志

与他人意志之间相互冲突的种子,并在今后的岁月里发芽、生长。一旦出现类似的环境和情景,这种记忆或情结就会重新被激活。

由此可见,人际关系和人与人交往中的矛盾和冲突,归根结底是自我意志和他人意志之间的冲突,而这种冲突的萌芽早已隐伏在儿童的无意识之中,只不过它们已经被转移、被放大,被泛化,由父母——子女的关系转化为自我与他人、与整个社会的关系而已。

当然,在不同的人身上,儿童时代与大人的冲突会以不同的方式被体验。倘若大人不是采取严厉禁止、训斥、惩罚甚至体罚的方式,而是以关心、引导、谆谆教诲的态度和方法教育孩子,那么,他们的儿女做父母以后也会比较善于处理自己和子女的关系,并以正确的方式教育子女。

情结中被投射的父母极

一个人在自我意志与他人意志发生冲突时,将自己定位于何处,即认同于上面所说的情结中的两极——“父母极”(Eltern - pol)和“子女极”(Kinder - pol),或攻击者和被攻击

者——中的哪一极,对于他如何处理与他人的冲突,即怎样对待自己受到的伤害,具有决定意义。当他将自我投射于父母极时,他就会采取攻击的态度,认同于攻击者的角色。反之,当他将自我投射于子女极,认同于被攻击者的角色时,他通常会表现得比较胆小和怯懦,在冲突中采取忍让、妥协或逆来顺受的策略。

在这里,所谓“投射”和“认同”意味着儿童时代的情结和记忆被唤醒,自己与父母曾经发生过的冲突以及父母处理冲突的方式成为自己行为的无意识“范型”,而这时,相关者必须按照自己对冲突双方力量对比的评估,选择自己承担的角色。面对比自己弱小、地位比自己低的人,他可能会认同于“父母极”,即选择攻击者的角色,而面对比自己强大、地位比自己高的人,他一般会选择顺从、退让、妥协。例如,“权威情结”便是人们在对待和处理与他人关系时常常起重要作用的一种无意识心理现象。每一个人小时候都曾生活在父母权威的阴影下,不得不根据他们的要求,按照他们的意志规范自己的行为,在同父母发生冲突时,往往必须放弃自我意志而服从他们的意志,否则便会遭到规劝、训斥甚至惩罚。这种习惯性经验在我们的人格结构中渐渐转变为无意识的情结,并在我

们与他人的交往中经常显现出来。服从权威（面对自己的上级或权力大于自己的人）或要求别人服从自己的权威（如对自己的下级、子女）已经成为我们不自觉的行为准则。

各种怒的表达和攻击性行为都与人在儿童时代形成的情结密切相关。它们可能伴随我们一生，并成为我们处理与他人的关系、表达自己怒的情感、实施攻击性行为的无意识“范型”。当然，这并不是说人的行为方式不可改变，实际上每个人都明白，他们必须为自己的言行及其后果承担责任，因而在与他人发生冲突时，会根据不同的情况调节自己的行为策略。

情结自我极的缺损

从发展心理学的角度来看，人的人格结构在儿童时代开始形成。在这一时期，“自我”尚处在发展阶段，自我意志与他人（规则制订者和执行者，首先是父母）意志常常发生冲突。冲突的结果导致各种情结在儿童心灵中逐渐“内化”或“无意识化”。此时，儿童大多会认同于“父母极”，即攻击者的角色，使他们产生一种愿望和想像：自己长大后不再受别人管束，而要像父母一样去支配、管束别人。这种愿望和想像在他们人

格形成的过程中越来越强烈，成为他们的性格中隐伏的攻击性因素。但与此同时，也有少数儿童面对父母的绝对权威和严厉惩罚，自我意志始终受到压制。在他们的心灵里，自我始终处在被压抑、被他人支配的地位，因而在无意识情结中，他们总是认同于被攻击者的角色。

由于这些儿童的人格发展受到了阻碍，自我价值感遭到严重损害，他们养成了自卑、自恋、怯懦的性格。在与父母发生冲突或受到伤害时，往往倾向于自我攻击，即自责、自怜、自我哀伤。长大以后，他们流露出自闭倾向，在与他人的交往中缺乏自信，在与别人发生矛盾和冲突时往往采取退让、逃避的策略。

另一方面，这类人在儿童时代面对父母的绝对权威和严厉管束，心中产生一种仇恨，既针对父母又针对自己。由于害怕受到惩罚，他们不敢把这种情感表达出来，而只能将它埋藏在心底。这也会在他们心灵里渐渐“内化”为一种无意识的情结。在长大成人并进入社会以后，一旦与别人发生激烈冲突或受到严重伤害，他们心理结构中缺损的“自我极”便会急剧膨胀，可能采取极端行动，对社会和他人进行报复。

七、正义感

在发怒而引起的攻击中，正义感和愧疚感起着重要的作用。然而奇怪的是，目前，还没有人把正义感作为一个心理学课题来研究，今天，在所有的心理学教科书中，都找不到关于这方面的论述。相反，哲学对这一问题倒是非常感兴趣，正义感成了当今哲学研究的一个重要对象。^①不过，当我们对发怒和攻击性行为进行深入分析时，绝不能忽视正义感所起的作用。有研究表明，觉得自己受到了不公正待遇是引起人们发怒并对别人采取攻击行动的最根本的原因。^②遭受不公平对

① 见康姆特—斯蓬维尔 (Comte-Sponville)：《鼓励一种不合时宜的生活：美德和价值的要义》，莱因贝克，罗沃尔特出版社，1996年。

② 汉斯—约阿希姆·康拉德 (Hans-Joachim Konradt)：《攻击行为及其动机》，伯尔尼，胡贝尔出版社，1982年，第284页。

待的感觉最容易使人受到伤害,而发怒和攻击,往往是为了消除这种不公正带来的后果,为自己争取正当权利的最直接的手段。

正义感同智慧、勇敢、节制一样,是人类的崇高美德,因而人人都非常看重它。我们今天已不大谈论正义,而更多地使用公正这个词:每个人的行为都必须是公正的。亚里士多德把正义称之为“完美的道德”。^①康德甚至说:“若正义灭亡了,人活在这个星球上便没有任何价值。”^②

正义可区分为两个层面:合法性和平等性。合法性意味着,人们必须依法办事。但我们知道,法律条文并不总是公正的,因此,在这方面尚存在许多争议。平等性作为正义的另一个层面,意味着权利和利益的公平分配,即实现所有人权利的平等。若上述两个层面均彻底实现,那么,我们便可以说正义得到了贯彻,即人们的行为既符合法律,又照顾到所有人的合法权利。

① 亚里士多德:《尼柯马克伦理学》,帕特伯恩,斐迪南·舍宁出版社,1966年,第9页。

② 伊曼努尔·康德:《判断力批判》,法兰克福,苏尔坎普出版社,1965年,第217页。

关于什么是正义,迄今为止有各种各样的理解,人们对此进行了长时间的讨论,但直到今天未能取得共识。正义问题始终是一个悬而未决的理论问题,不仅不同时代的人有不同的判断标准,而且同时代的每一个人的看法也存在分歧。例如,一个国家的纳税制度是否公正,不同阶层、不同收入的人就很难达成一致意见。又比如,何谓“权利平等”和“公平分配”?难道说,所有人都享受同等的权利和物质利益便是公正吗?很显然,绝对平均主义恰恰是公正的反面。正因为如此,所谓公正、正义,永远只有一个暂时的答案,而这个答案必须不断地被修正,与其说它是一个理论问题,不如说它是一个实践问题。

亚里士多德在《尼柯马克伦理学》中得出结论:“当一个人从他希望得到的东西中只拿走他‘应得’的那一份,而从他不希望得到的东西中拿走‘全部’,那么,他就是正义(公正)的。”^①这样一种生活态度无疑要求一个人具有高尚的自我道德和自我价值。柏拉图在《克利梯阿斯篇》中说,正义致力于让每一个人得到他的那一份,得到他的地位、他的任务,从而保持整体的等级和谐。^②

① 亚里士多德:《尼柯马克伦理学》,第9页。

② 柏拉图:《克利梯阿斯篇》,第48—54页。

这样的论述对我们来说似乎有点古老。正义问题今天仍然是一个值得关注的课题吗？如今，人们关心的不是更加实际、更加具体的问题么？还有谁会在乎哪一种说法更有道理呢？然而，怒的情感以及由发怒而引起的冲突和攻击，恰恰与正义问题有密切联系。也许，我们的确应该对这一“老掉牙”的美德重新进行深入思考。

正义或公正是一种抵御将自身利益置于首位的诱惑，将别人作为与自己有相同的情感、相同需要和权利的人来尊重的道德。在这里，问题的关键是如何在实际生活和自身行为中贯彻这一道德准则。我们怎样才能存在存在差异的现实中，实现人与人之间的相互尊重？在过去的文献中，前人提出了不少检验一个人的行为是否正义的尺度。例如，当你与别人签订一项协议时，必须替对方着想，看看这项协议对他是否公平。这实际上意味着放弃自我中心的态度。正义的象征是一架天平，而衡量我们的行为是否符合正义，则要求我们在做一件事之前，先把自己的良心放在这架天平上称一称。

正义问题既是个人日常生活中经常出现的问题，也是一个社会问题。如果正义不能在这两个方面得到贯彻，那它还有什么用处呢？帕斯卡尔提出了一个重要的论点：“没有权力

的支持，正义是软弱的，而没有正义的规范，权力是残暴的。”^①他还认为：“最终得到贯彻的往往是强权而不是正义。”只有当权力和正义相互结合，融为一体，帕斯卡尔所主张的理想状态才会实现。人类自古以来始终为这一理想而奋斗着，但直到目前为止收效甚微。

关于正义的哲学含义还可以说得更多，不过对于本书探讨的课题，以上论述已经足够了。我们每一个人似乎都知道，在我们的日常生活中什么叫做正义和公正。虽然我们很难用语言精确地表达出来，但我们的感觉和情感在各种不同的情况下却能告诉我们，只有在某些方面达到平衡，某些权利得到保障，某些要求得到满足之后，我们所说的正义或公正才可能实现。换句话说，只有当某些前提被外界和别人所认同，所接受时，人们主观想像和感觉的公正和正义才会实现。

每个人对于正义和公正的感觉和判断尺度都是不同的。这里的关键问题在于各人对自我的评价。倘若一个人的自我评价过高，即过分看重自己的权利和利益，那么，他对别人的评价肯定较低，那么，他所想像的公正对别人来说显然是一种

^① 引自康姆特—斯蓬维尔：《鼓励一种不和时宜的生活：美德和价值的要义》，第103页。

不公正。因为,过分强调自己的权利和利益,势必会损害和侵占别人的权利和利益。

我们常常觉得自己在生活中总是“吃亏”,感到社会对自己不公正,希望改变现状,使生活变得更加公平一些。这一想法的合理成分是,期待每个人都得到他应得的那一份,从而享受到自己应有的权利和利益。然而,我们也应该看到,在我们的生活和社会中,几乎所有人,至少是大多数人,都认为自己吃了亏,受到了不公正的待遇。正因为如此,这种看法只能说是一种主观感觉。实际上,每个人的情况,包括生活经历、受教育程度、体力和智力水平,都是千差万别的。因此,他们所从事的职业、他们的收入、社会地位、生活水准乃至受人尊敬的程度,也各不相同。这种差异不能完全归咎于社会,每个人自己也应负一定的责任,甚至是主要责任。改变现状,为自己争取更多的权利和利益的主要方式和途径应当是积极进取,奋发向上,不断提高和丰富自己的知识和能力。怨天尤人、嫉妒别人、仇恨社会不但不能改善自己的处境,反而会导致自卑和自暴自弃甚至极端行为,给自己和社会带来危害。

正义感是一种社会性情感,只有生活在群体中,人才会有不公正、非正义的感觉。倘若在一个集体中一部分人觉得自

己的人格、权利和利益受到了伤害，不满、批评和愤怒达到一定限度，那么，现实状况一定存在某些不公正之处，必须加以改变。但正义感同时也是一种个人情感，与每个人的特殊经历和现状、与他的性格和气质有着密切的联系。

补 救

正义感受到伤害是生气和发怒的重要原因之一。我们之所以会生气，是因为我们觉得受到了别人不公平、不公正的待遇，而生气便是这种感觉的表达方式。它表明，在我们的生活和人与人的关系中有什么事情不对头，必须加以改变，从而使事态恢复到应有的状态。用一个象征性的比喻来形容，那就是：一架天平发生了倾斜，必须采取措施使其重新获得平衡。表示不满或愤怒仅仅是为了让对方认识到这一点，其真正目的还在于促使对方通过补救措施来恢复自己受到损害的权利和利益。

正因为如此，仅仅发怒和生气并不能使冲突得到缓和和解决，生气的一方还应该让对方明白和理解自己的情感以及

所受到的伤害，使对方主动而自愿地采取补救措施。而这恰恰是一个相互取得谅解与和解的过程。今天，人们习惯于谈论公正而很少使用正义一词，因为正义带有一种神秘化的色彩，往往使人联想到“复仇”、“神的惩罚”、“命运”等范畴。而所谓公正，其确切含义便是：人人都应该享有同等的权利，任何人不得侵犯和损害；人人都应得到他应该得到的利益，任何人不得侵占。而一种道德和法律的公正性在于，保障每一个人的自我同一性免受侵害，使每一个人都得到同等程度的保护。

一旦在生活中出现不公正的状况，一旦人受到不公正待遇，采取措施改变这一状况，使受到伤害的人得到精神或物质补偿是十分必要的。这是维护人与人之间和谐关系、保持社会稳定的关键。倘若在一个社会中不公正的状况普遍存在和蔓延，那么这个社会便可能发生动乱和报复。

报 复

当正义不能得到伸张，不公正的状况无法得到改善时，人

就会考虑报复。这里说的当然不是命运的报复，即“善有善报，恶有恶报”的那种报复，而是个人的报复。虽然我们有时也使用“复仇”这个词，但它指的一般是悲剧性的极端报复形式，如仇杀、毁灭对方等等。在日常生活和人际关系中，用得最为普遍的还是报复。

报复的方式多种多样，就其程度和动机而言有轻重、善意与恶意之分。报复的目的从根本上说，是使自己受到的伤害获得某种补偿，即恢复所谓的“公正”：倘若我们感到受到了伤害，而伤害我们的人又不愿采取措施或不愿采取我们认为适当的措施给我们以补偿，从而使“正义”得到恢复，那么，我们便要自己采取措施，让对方受到“惩罚”。报复使我们获得内心的快感，获得一种心理的平衡，即伤害我们的人终于也受到了我们的伤害。

报复显然无助于缓和和解决人与人之间的矛盾和冲突，相反，在大多数情况下，会加剧这种矛盾和冲突，因为报复会使对方产生反感，从而采取反报复行动，而这又会再度引起我们的报复，如此循环往复，最终会使双方的紧张不断升级，使双方关系不断恶化。解决冲突的更为有效的方法是双方平心静气、开诚布公地交换意见，消除误解和成见。不过，在日常

生活中，我们并不总是能冷静而理智地处理我们同别人关系中出现的问题，尤其是在生气和发怒的时候，我们往往受感情的支配，自发地、本能地倾向于向对方进行报复。

报复在一般情况下是恶意的，目的在于伤害对方。但也有—种“善意的报复”，这种报复的方式是轻微的，动机不是伤害对方，而是提醒对方审视自己的行为，使其意识到自己所犯的过错。因此，善意的报复不但不会导致严重后果，使双方的紧张升级，反而会淡化和缓和冲突，使双方关系趋于和谐。

正义感的过度表现

一个正义感过分强烈的人一旦受到伤害，便会作出过度反应，产生报复对方的念头，^①而这种念头很容易发展为偏执的报复想像。我们知道，生气或愤怒表达本质上是攻击想像和放弃攻击之间的一种妥协。一个人之所以采取攻

^① 辛德克·M·埃姆利希(Hinderk M. Emrich):《过分要强的性格:过程、自我同一性和价值》，载彼得·普弗吕格编:《暴力产生的根源:被塑造和被毁灭的人生》，奥尔腾，瓦尔特出版社 1992 年，第 31—61 页。

击行动，是因为他觉得自己的行动可以取得成功，从而实现他报复对方的意图。假若他预计自己的行动根本无法达到目的或难以取得预期的效果，那么，他便会放弃攻击对方的念头。通过人与人之间冲突过程的观察，我们可以发现，这一过程本质上可以归结为一个选择的过程，即选择攻击或放弃攻击。

放弃攻击意味着我们对自我和自我价值缺乏信心，害怕攻击行动再次给自己带来伤害或羞辱。其实，我们的内心更加愤怒，并在想像中采取某种攻击行动，我们会暗暗地制订一个报复的方案，准备在条件成熟时将它付诸实施。假如这一报复方案难以实现或难以达到目的，我们又会将它放弃。

这种反复的选择和放弃，可能激起“正义感的过度反应”：强烈的报复欲望将促使人制订出一个计划周密、后果严重的报复方案。这时，行动的目的已经不是实施个人的报复，而是在“为受害者伸张正义”的名义下对对方进行惩罚。精神病学家和哲学家埃姆利希在《暴力产生的根源》一书中分析了某些人过分强烈的个性，并以海因利希·冯·克莱斯特的小说《米夏埃尔·科尔哈斯》中的主人公科尔哈斯为例，说明了正

义感的过度反应发生的原因。^①他指出,正是一连串越来越严重的伤害和侮辱,迫使科尔哈斯最终不得不奋起反抗,采取暴力性复仇行动的。^②埃姆利希认为,这种伤害和侮辱的升级可以分为四个阶段:一、当科尔哈斯赶着一群马经过特龙肯堡的一片森林时,遭到贵族特龙卡及其走狗的刁难,特龙卡以科尔哈斯没有“通行证”为借口,抢走了他的马匹;二、科尔哈斯留下照看马匹的雇工遭到毒打并被赶走;三、科尔哈斯向当地政府控告特龙卡的暴行,却被拒绝;四、促使科尔哈斯下决心反抗的最后也是最严重的伤害:他的妻子利丝贝特去往城堡向特龙卡求情,竟被打成重伤并不治身亡。

克莱斯特描写了科尔哈斯在伤害升级的各个阶段的内心活动和感受。最初,他虽然对自己受到的伤害和不公正遭遇感到气愤,但并未想到要用暴力去进行报复,只想通过合法和正当途径讨回公道。然而,当他试图用法律手段恢复自己的正当权利和利益时,却发现所谓的秩序只是封建贵族压迫普

^① 《米夏埃尔·科尔哈斯》为德国剧作家和小说家克莱斯特(Heinrich von Kleist, 1777—1811)的中篇小说,叙述善良正直的马贩子科尔哈斯遭封建贵族压迫和欺凌,被迫揭竿而起,最后失败并遭杀害的故事,反映了下层人民争取社会正义和政治权利的斗争。

^② 埃姆利希:《暴力产生的根源》,第41页。

通人的工具,所谓法律公正不过是一句谎言。这使他认识到,在这个世界上根本不存在什么“正义”和“公道”,用忍让和“合法”手段讨回自己的权利和利益只能是一种幻想。妻子的死激起了他心中的仇恨,他最终决定以暴抗暴,“以上帝的名义”惩罚恶人,恢复正义。然而,他的复仇最后并未达到预期的目的,他虽然惩罚了欺压他的贵族并杀死了他,但自己也被当局抓住而惨遭杀害。

科尔哈斯的故事说明,报复既是正义感的过度反应,也是持续不断的伤害导致的结果。正是伤害的升级使得正义遭到践踏,而这又导致了正义感的过度反应,导致了报复。然而,正义感的过度反应所取得的效果往往适得其反,报复带来的后果只能是两败俱伤:报复者和被报复者最后都受到了惩罚,走向了毁灭。

八、愧疚感

当我们觉得自己受到不公正对待时，会要求造成这一局面的人承担责任，给我们以补偿，从而使事态恢复应有的平衡。而表示生气或发怒便是让对方意识到这一点，促使其采取一定的措施和行动消除后果的直接方式。当对方看到我们生气或发怒，就会反省自己究竟做错了什么，并产生一种愧疚感。

愧疚感是一种积极的情感，对于理智而正确地处理人际关系，消除人与人之间的摩擦和冲突具有极其重要的意义。首先，它能够使人及时意识到自己在无意间犯下的过错以及对别人造成的伤害，从而采取补救措施消除这种伤害；其次，它能够向人提供如何正确处理人与人之间关系的经验教训，

让人避免今后再犯同样的错误。

一般说来，我们用不着别人提示，即生气或发怒，便能意识到我们对别人造成的伤害。但在某些情况下，我们的确并未意识到我们的行为和语言冒犯了别人，这时候，对方生气和发怒便是对我们的提醒和警告，使我们认识到我们已经伤害了别人，进而促使我们作自我反省，产生愧疚感。当然，在生活中也有一些人很少有愧疚感，不知羞愧为何物。这类人或者是厚颜无耻的极端自私自利者，或者是不讲道德、毫无教养的人。

愧疚感意味着对自己行为带来的负面后果的懊悔与自责，以及消除这种后果的意愿，表明一个人承认自己给别人造成了伤害，愿意为这种伤害作出补偿，从而得到被伤害者的谅解，恢复彼此间的正常关系。但这种补偿并非完全自愿的，在某种程度上，甚至是害怕对方报复而被迫作出的。如前所说，报复是通过伤害（惩罚）对方，为自己受到的不公正待遇和伤害寻求补偿的一种手段，报复心是人所普遍具有的特性。因此，愧疚感作为一种社会情感，实际上是为了防止对方报复而采取的防卫机制。我们中的绝大多数人都本能地、无意识地奉行着一条伦理原则：“你不愿意别人对你做的事情，你也不

应该对别人做(己所不欲,勿施于人)。”但与此同时,我们也相信另一条原则:“如果你做了坏事,不幸就可能降临到你头上(善有善报,恶有恶报)。”一个人伤害了别人,必然会引起别人的愤怒,甚至招来别人的报复。为了不遭到报复,最好还是主动承认自己的过错,采取积极措施弥补别人的损失。

为什么会产生愧疚感

愧疚感是一种令人不舒服、折磨人的情感,与自己做错了什么事的意识密切相关。一个人为什么会产生愧疚感呢?对此有多种多样的解释,这里只能简单地介绍一下。有人认为,愧疚感是弗洛伊德所称之“超我”(Über - Ich)起作用的结果:人在成长过程中,通过受教育,逐渐将各种各样的社会规范、禁忌、价值和道德判断加以“内化”,使其在心理结构中形成一种权威力量,这种力量作为“绝对命令”(das höchste Imperativ),即作为“超我”,制约着人的情感和行为。一旦我们的行为违反了这种“绝对命令”,我们的内心就会受到谴责,产生愧疚感。

类似的解释还有“良心说”。按照这种解释,所谓良心,并

不单纯是“超我”，即社会通过教育强加于个人的道德规范，而且是一种比“超我”隐藏的更深的“人性”，一种灵魂深处的声音。在我们的生活中，某些行为和行动虽然是遵循“超我”的绝对命令作出的，但我们仍然会感到不安和没有把握——我们的良心仍然会受到谴责。

在生气和发怒的课题中探讨良心的作用是非常必要的。人作为社会性生物，不但会和同类发生冲突，对别人生气和发怒，而且也会表现出爱和同情心，设身处地为别人着想，渴望与别人和谐相处。人的情感是相通的，当一个人因受到伤害而生气、发怒时，别的人就能够体会到他内心的感受，知道他何处受到了伤害，为什么要发怒。正因为如此，当我们对别人造成伤害、引起别人发怒时，我们就会产生愧疚的心情。

我们如何体验愧疚感

一旦我们产生愧疚感，就会感到羞愧和自责。这时，我们的人格结构就会分裂为两部分，在我们的灵魂深处便会展开一场“内心独白”，一方是代表“超我”和“良心”的那个“我”，另

一方则是犯了过错的“我”。前一个我会对后一个我进行谴责，向它指出它的过错以及所造成的后果，并要求它承担责任，采取行动弥补这一过失；后者则会或者承认过失，愿意为这一过失采取弥补措施，或者为自己辩解，寻找理由推卸责任。这场谴责的“我”与被谴责的“我”之间的无声对话实际上是一场“内心冲突”或“内心斗争”，前者对后者的不适当行为感到生气和愤怒，而后者则为此感到懊悔，害怕因此而受到惩罚和报复。这种生气—害怕之间的情感互动导致的结果，是两个“我”最后达成了妥协与和解，从而使这场内心冲突得到平息。这时候，愧疚便会转化为弥补过错和损失的行动。

用精神分析学的观点来看，愧疚感的体验是我们同我们灵魂深处的“阴影”（Schatten，即弗洛伊德所称之“本我”，Id）作斗争的过程。在这一过程中，我们发现了我们人格结构中的某些“坏”的方面，而这些方面是我们平时不愿承认，不敢面对的。

愧疚感的攻击性处理

对于愧疚感，一般有三种处理方式：攻击性的、压抑性的

与和解性的。

当我们不愿面对愧疚感时，我们便会动员我们心灵中的防卫和排斥机制，抵制这种情感，采取生气、发怒甚至攻击行为来反击它，抗拒它，掩盖它。之所以如此，是因为我们知道“进攻是最好的防卫”。这样做的策略通常有两种，一曰“恼羞成怒”，二曰“转移目标”。

一位学医的大学生在一个研究所实习，研究所让他对某种细菌做一系列实验，而他却省略了几个实验过程。研究所的领导发现此事后找他谈话，问他为何不按照规定程序做实验，并批评了他的工作作风。这位实习生回答说：“这种老掉牙的实验实在没有意义。”研究所的领导非常生气，向他解释了这种实验的特殊目的，并对他进行了严厉斥责。而这位大学生非但不承认错误，还反过来指责研究所领导态度蛮横，对自己进行了侮辱。其实，大学生从研究所领导的解释中已经意识到自己工作不负责任的错误，然而，为了面子，他不愿面对内心的愧疚，于是采取了“恼羞成怒”的方式，借口领导态度粗暴而拒绝承认错误。

一位中年妇女在大街上不小心将一位老人撞倒了，但她不但不道歉，反而指责陪伴老人的家庭服务员没有照顾好他，

不该将他领到人流拥挤的大街上来。这位妇女使用的显然是“转移目标”的策略,尽管撞倒老人的责任完全在她,她应该承认错误并道歉,但她却倒打一耙,通过指责家庭服务员未尽到职责来转移目标,从而逃避和抗拒内心的愧疚。

愧疚感的压抑性处理

在这一类型处理愧疚感的方式中,人们不向对方表示或流露自己的愧疚感,而是将其完全埋藏在心里。这类人一旦做错了事或伤害了别人,也会暗暗地感到歉疚和自责,但他们却不愿承担责任并采取补救措施消除自己的行为造成的负面后果。或者他们觉得自己无法弥补或没有能力弥补已经带来的损失,害怕因此而招来惩罚和报复。总之,由于各种各样的原因,他们有意隐瞒自己的愧疚感,表面上装得理直气壮,若无其事,而实际上,他们的内心却很紧张、不安、虚弱,甚至受到良心的谴责。

一个例子:一个年轻人因邻居家的狗每天清晨大声吠叫而十分恼火,由于邻居老头脾气不好,他不愿和他交涉,担心

同他吵起来。这年轻人于是想出一个办法来惩罚那条狗：他将几枚大头针插进一块肉里，扔给了那条狗。几天后，狗突然死了，邻居老头非常悲伤，并向警方报了案。年轻人心里很紧张，生怕事情闹大，同时也为自己的行为过于荒唐轻率而感到愧疚。最后，调查虽然不了了之，他却再也不敢问心无愧地面对邻居老头，不久后终于搬走了。

这个例子说明，愧疚感的压抑性处理既无助于问题和矛盾的解决，也不能弥补已经造成的损失和伤害。它只能使人长久地陷入自责和自愧，在自己的心灵上留下一层阴影。如此看来，这种处理方式不但不能消除内心的愧疚，弥补自己的过错，使自己坦然面对曾经伤害过的人，而且会给自己带来负面后果，对自己的心灵造成某种伤害。

愧疚感的和解性处理

用攻击别人来拒斥愧疚感或将其掩盖起来，将它埋藏在心底，都不是处理这种情感的建设性方式。前者只能导致相互指责，使我们与别人的关系更加紧张，使冲突升级，在已经

造成伤害的基础上给别人造成新的伤害；而后者则不仅不能补偿自己的过失，而且会使愧疚感转化为一种心灵的负担，给自己带来精神伤害。

处理愧疚感的建设性方式应该是坦然承认自己的过错，真诚地向对方表示自己内心的愧疚和歉意，并采取适当的行动弥补由于自己的过错给对方带来的伤害和损失。惟有如此，我们才能平息对方的愤怒，消除我们与别人的冲突，与对方达成和解，使事态恢复正常。而这就是我们所说的对愧疚感的和解性处理方式。

处理愧疚感的和解性方式首先要求我们对自我价值作认真的审视，即反省我们同别人的关系究竟出了什么问题，检点一下我们的行为、态度和语言有哪些过错，为何会对别人造成伤害以及造成了怎样的伤害，带来了什么后果。而这便是所谓的“移情”(Einfühlung)或“设身处地为别人着想”。其次，必须开诚布公地同对方交换意见，倾听对方的看法，包括充满愤怒的指责，同时冷静而心平气和地将自己对问题的看法告诉对方。这时，必须避免使用刺激性语言，以免发生新的争吵。然后，必须真诚地向对方承认自己的过错并表示歉意，并采取措施弥补损失或向对方作出采取措施的承诺。

愧疚感的和解性处理方式向我们的个人修养和人格提出了很高的要求，要求我们扩大心理的容忍空间，以理性、冷静、平和的心态处理同别人的关系，以宽容的态度对待别人的过错而以严格的态度反省自己的过错，目的在于取得别人的谅解，化解我们与别人的纠纷和冲突，达到人与人之间的和谐相处。

九、争 吵

争吵是人们生气和发怒时彼此间发生的语言冲突，也是人与人的冲突最常见、最普遍的方式。争吵发生的原因一般说来是由于人与人之间的象征性边界被打破，个人自由空间遭到侵犯，个人权利和利益受到损害。当一个人觉得自己的**人格、尊严、名誉和自由遭到攻击**，其精神与物质权利和利益被侵犯时，便会生气和发怒，并以语言的方式表达自己怒的情感，对损害自己的一方进行指责，而当造成损害的一方拒绝这种指责，不愿承担责任，并以语言的方式为自己辩护或进行反指责时，双方就会发生语言的冲突，发生争吵。

应当说，争吵对于调节人的自我价值感、重新确定人与人之间的边界、确立正确的价值判断标准、化解人与人之间的冲

突具有积极的作用，因为争吵的过程在某种意义上也是一个争论的过程，一个了解对方、分清是非、明确责任、消除分歧的过程。当然，日常生活中实际发生的争吵，往往会越来越激烈，从而导致冲突的升级，结果大多是双方更加生气，最终不欢而散。这里于是涉及到一个问题：如何看待争吵，一旦与别人发生争吵，应当怎样做，必须注意哪些问题。

通过争吵，人们把自己的怒气、不满、怨恨发泄出来，这其实可以理解为向对方发出的“自我信息”(Ich-Botschaften)：它们既表达了自我情感的内心体验和感受，也传达了自己的价值判断以及对特定问题的看法，又包含对对方的指责和批评。通过这种信息，争吵的双方可以知道对方生气的原因，对方对某件事情的观点和态度以及哪些地方对自己不满。在这种意义上，争吵应该被看做一种交换意见、交流情感、调整双方的距离和解决分歧的重要途径。正因为如此，公开向对方表示生气和不满，同对方发生争吵，对于矛盾和冲突的解决，显然比把怒气压抑在心里，拒绝同对方进行语言和情感交流要积极、有利得多。后者只能增加人与人之间的误解与成见、隔膜和敌意，而前者却提供了消除误解和摩擦的可能性。

然而，要使争吵不至于升级从而导致更加严重和激烈的冲突，甚至要使它逐步缓解并转化为消除敌意与误解的积极途径，人们在争吵中就必须有意识地克制和约束自己，冷静而理智地审视整个事态，调整自己的心情和话语。为此，我想提出几点忠告，它们对于化解冲突、平息争吵也许是有用的。

第一，我们一旦与别人发生争吵，绝不可意气用事，被自己的情感所左右，任意发泄自己的怒气。我们应该明白，争吵不是一方压倒另一方并使其向自己屈服的事情，而是辨明是非、解决冲突的过程，因此，我们应当首先弄清对方生气的原因，耐心倾听对方对问题的看法，以及对自己的指责，同时应认真反省自己。假若自己确有过错，那就应该坦率地承认。如果过错在对方，那么，我们就应该态度平和地向他（她）指出来，并容许对方辩解和反驳，从而使争吵转化为争论。

第二，争吵不应导致冲突进一步升级，从而使双方受到更严重的伤害，而应该成为彼此间达成妥协与和解的过程。因此，在争吵中我们必须采取克制的、冷静的、真诚的态度。双方都应遵循“就事论事”的原则，即就引起争吵的事情本身展开辩论，切忌扩大或转移话题，绝不可翻旧账，恶意地揭对方的隐私或借题发挥、讽刺挖苦、含沙射影。

第三,绝不可使用刺激性、侮辱性、攻击性言词,更不可谩骂对方。我们应该知道,语言造成的伤害有时甚过于肉体的伤害,语言的暴力同身体的暴力一样是野蛮、恶劣、令人憎恶的。在争吵中使用侮辱性话语,用恶毒和肮脏词句谩骂对方,不但将严重伤害对方的人格和自尊,而且也是对自己人格的一种贬低和暴露。

在日常生活中,人与人之间经常发生矛盾和摩擦,生气和发怒、冲突和争吵是人际关系中难以避免的。但是,为什么在许多情况下,争吵却导致不愉快的结果,甚至演变成暴力和伤害呢?我以为,其中的原因恰恰在于人们的自我情结过于强烈,在发生争吵时过分强调对方的过错而不能冷静而理智地审视自己。我们知道,人与人之间存在着差异,每个人的价值观、道德判断标准、看事物的立场和角度、性格与好恶都有所不同。我们必须承认并尊重这种差异,不应该也不可能强迫别人接受自己看待和处理问题的全部观点与尺度。因此,在与别人发生矛盾和争吵时,我们不应当只顾及自己的情感和好恶,同时也应该“设身处地地为别人着想”,尊重别人的情感和好恶。惟有如此,日常生活中经常发生的无害的争吵才不至于演变为和谐人际关系的一种破坏性因素。

生气和发怒为何会演变为争吵

一个例子：一对40岁左右的夫妇结婚已经16年，双方各有自己的职业，收入不错，家务由双方共同承担，丈夫负责做晚饭。但一段时间以来，妻子有时回家很晚。有好几天，丈夫做好晚饭等她，问她原因，她总是说加班或同女朋友约会。男的疑心妻子有外遇，经过一番调查却什么也没发现。他于是同她谈了一次话，要求她今后没有特殊原因准时回家。她虽然答应他的请求，但却依然故我。男的非常生气，于是决定报复她。一天，妻子下班后准时回家，却发现丈夫没有做晚饭。她问丈夫为何如此，后者回答说，他以为她又会很晚才回来，所以自己在外面吃了晚饭。妻子于是不得不饿着肚子睡觉。从此以后，丈夫不再做晚饭，每天都在外面吃完晚餐，有时甚至在酒吧呆到深夜才回家。妻子对此很生气，责问丈夫为什么要这样，男的把责任归之于妻子完全不把这个家放在心上，而女的则认为丈夫小题大做，心胸狭窄。两人的情绪越来越激动，爆发了一场争吵。从这一天开始，两人的关系愈来愈冷

淡,最后终于分手了。

从这个例子可以看出,生气之所以会发展为争吵,大多是因为生气的一方过分强调对方的过错,对此反应过分强烈并采取了不适当的,甚至是破坏性的方式报复对方;而另一方则不但不承认自己的过错,反而把关系紧张的责任推到生气一方的身上。正是这种相互指责使双方都情绪激动,语言的冲突才会不断加剧,最后演变为争吵。倘若双方都冷静一些,设身处地为对方着想,多从自己身上找责任,他们也许便能找到一种消除矛盾、避免冲突的恰当方式。

十、语言的力量

争吵一般通过语言进行,而谩骂、诅咒等口头攻击也是以语言的方式对别人进行伤害。人们通常以为,口头攻击的严重程度不如身体攻击,这其实是一种误解。要知道,语言的攻击所造成的伤害,有时比身体攻击所带来的后果更加危险和严重。另外,口头攻击往往是导致暴力和身体伤害的直接原因。诚然,一旦我们的身体遭到武力攻击,我们会作出强烈的反应,但是,如果我们受到恶毒的口头攻击,我们同样会作出愤怒的、有时甚至更加激烈的反应。在此,我无意为身体攻击作辩护,因为它侵害了人的身体不受伤害的权利,是一种极其野蛮、恶劣的行径。然而,与此同时,我们更应该认识到口头攻击的破坏性,绝不可被其表面的无害性所迷惑。

口头攻击既可以公开和直接地进行，也可能极其隐蔽和狡猾地被实施，它虽然在人际交往中时常发生，但它是如此古老，早在人类存在之初便已盛行。

上帝在创造了人之后，第一件事便是警告人类的祖先：伊甸园中各种树上的果子你都可以吃，只有知善恶树上的果子不可吃，因为你一旦吃了必定要死。这便是圣经中流传下来的第一句口头攻击。不久后，上帝又因蛇引诱亚当和夏娃偷吃了智慧树上的果子而诅咒了它。这警告和诅咒开创了语言暴力的先河，而人与人之间的第一次口头攻击——该隐同亚伯的语言冲突——正是模仿上帝的榜样才发生的：身体暴力的序幕和先导必定是口头威胁和警告，即语言的暴力。基纳在一本书中曾对这种暴力形式作了分析，并使用了“语言的武器”这一标题。

口头攻击的“技巧”

我们有时会使用尖刻的语言，并将恶意隐藏在和颜悦色的态度与似乎温和的词句之中。在某些情况下，我们不便于

或不愿公开、直接地表达我们的愤怒，于是采取模棱两可的、隐蔽的攻击，使用讥讽、影射、旁敲侧击等话语方式，使对方可以感觉到，但无法公开指责我们语言中蕴含的敌意。有时，我们甚至会使用“棉里藏针”的手法，说出表面上十分友善和无害、实质上却非常恶毒的话语，使对方当时无法意识到，但事后却可以品味出我们的真实意图。总之，人类已将语言的艺术，特别是口头伤害别人的艺术，发展到了极致。

语言的攻击不但采用的方式千差万别，而且所造成的伤害、带来的后果也程度各不相同。恶毒的诅咒和谩骂当然使人愤怒，但讽刺、嘲笑、贬低同样会使人感觉受到侮辱，而含蓄的、伪装巧妙的攻击更会对人的心灵造成伤害。我们必须明白，人与人之间的一切摩擦、矛盾和恶意，一切暴力、攻击、伤害乃至战争，都源自于语言的冲突，始于语言冲突，语言是人世间一切恩怨和仇恨的根源。正因为如此，我们必须特别重视语言的修养，在日常生活和人际交往中注意语言的文明。

人的素质和品格首先体现在语言上。倘若一个人语言粗俗、动辄谩骂、侮辱别人，或嘲笑、讽刺，或采取隐蔽的方式攻击别人，那他肯定是一个没有文化、没有教养、既不尊重别人的人格，也贬低自己人格的人。这类人在处理人际关系方面

肯定是一个失败者。

愤怒的公开口头表达

我们在生气和发怒时，一般会通过语言来表达我们的情感和感受，或以独白的方式对自己或别人进行谴责，或面对面地、直接地向惹自己生气和发怒的人表示自己的不满与愤怒。

愤怒或生气的独白式语言表达是在对方不在场，或对方即使在场，但我们不愿公开或不愿让对方听到我们对他的指责的情况下发生的。这样的表达，目的在于宣泄自己的怒气，而不是要让对方承认过错并作出补偿，因而一般不会导致双方发生进一步的语言冲突从而带来更加严重的后果。此外，它所延续的时间以及激烈程度也因生气和发怒的程度而异。独白式的怒气宣泄在一定程度上有助于消除发怒者内心的敌意，恢复其心理的平衡，从而使其重新获得自我人格的肯定。

对话式的怒气宣泄即争吵，乃是发生在相关者之间的公开、直接的语言冲突。通常由生气和发怒的一方向另一方提出指责，表示自己的不满，发泄自己的怒气，而被指责的一方

则为自己辩护,或提出反指责。这种指责和辩护、攻击和反攻击构成争吵的基本内容。然而,争吵不但是双方之间的语言冲突,同时也是两者之间就特定事件、特定问题进行辩论并分清是非的过程。正因为如此,我们可以把争吵的方式划分为两种,即建设性的和破坏性的、消极的和积极的。

建设性或积极的争吵着眼于解决双方的矛盾和纠纷,并就引起争吵的原因展开辩论,分清是非和责任,并最终达成某种共识。这要求争吵双方克制自己的情绪,避免使用过激的、刺激性、伤害性的语言,并怀着解决矛盾、平息冲突的愿望,耐心地倾听对方的陈述,认真反省自己,真诚地承认自己的过失。

破坏性的争吵恰恰相反,争吵双方往往情绪激动,只指责对方的过错而强调自己的无辜,所使用的言词不加考虑,粗暴甚至带有侮辱性。而这只会刺激对方采取同样的态度和语言加以反击,使争吵逐渐升级,发展为相互谩骂甚至武力冲突。这样的争吵不仅无助于矛盾的缓和与解决,反而会使争吵双方受到进一步伤害而更加生气,使暂时的冲突发展为长期的积怨。

因此,一旦我们同别人发生冲突,应当首先控制自己的情

感，理智而冷静地反省自己的言行，而不能放纵自己的情绪，凭一时冲动而向对方施加语言的攻击和伤害，因为那样一来，我们在通过语言伤害对方的同时，自己也将受到对方的语言伤害，其结果只能是两败俱伤。当然，要做到这一点，在避免用语言伤害别人的同时，也避免自己遭到别人的语言伤害，是很不容易的，需要我们不断加强文化和道德修养以及个人品质的修养。

谩骂词汇的使用

谩骂是争吵中经常见到的语言攻击方式，而谩骂时使用的词语大多来自肮脏、下流、粗俗的语言，特别是性方面的语言。经过长期集体使用，这些谩骂词汇已经变得平淡而失去了他们的本来意义，原来令人吃惊的、刺耳的词现在似乎平常而普通。如“狗屎”在上世纪 50 年代的德语区还是一个十分下流的谩骂词汇，使用者大多是妇女，而今天，它已经变成了一句人们发泄不快或表示不满的口头禅。

还有一些谩骂词汇出自宗教信仰或宗教典故，如“撒旦”、“该隐”、“下地狱”等等。这些用语也丧失了它们原初的宗教

含义,转化为日常生活中的谩骂和诅咒词汇。

但与此同时,许多原本并不下流肮脏的词在使用中却被赋予了贬义,变成了谩骂性词语,如“木头”(骂一个人感觉迟钝)、“睡帽”(形容一个人无聊)、“尿罐”(喻妓女或淫荡的女人)、“狐狸”(喻某人狡猾)、“鳗鱼”(喻圆滑)、“蛇”(喻恶毒)、“驴子”(喻愚蠢)、“豺狼”(喻忘恩负义)等等。在这类谩骂中,被骂者被“物化”为一件东西或一种动物。

谩骂和诅咒词汇大多出自日常生活中的禁忌,不过随着它们的流行,这种禁忌逐渐被“虚化”和“非对象化”了。如一些来自性方面的谩骂,就不再具有特定的意义或指向特定的对象。尽管如此,谩骂和诅咒词汇仍然与人类禁忌有割不断的联系,与人心灵深处所畏惧、所厌恶并给他带来危险、带来灾难的事物有着内在的关联。当你诅咒某人“下地狱”时,你肯定自己惧怕下地狱,当你让某人“见鬼”去时,你当然不想见到魔鬼,当你说“愿上帝惩罚你”时,你显然不愿遭到上帝的惩罚。总而言之,你希望所有这些令人恐惧、令人厌恶的事降临到你所迁怒的那个人,而不是你自己身上。

人们之所以诅咒和谩骂,是因为在生气和发怒时失去了自我控制的能力,即丧失了自我情感的调节能力。一个人因

觉得受到攻击、受到伤害、受到侮辱而发怒，而发怒又使他失去了理智，他于是以为只有通过谩骂和诅咒才能发泄自己的怒气，才能得到补偿，才能恢复内心的平衡。通过谩骂和诅咒，我们感到自己是个强者和胜利者，因为我们以最严重、最恶毒的方式攻击并伤害了对方，压倒了对方。

然而，这种感觉不过是一厢情愿、自欺欺人罢了。实际上，当你怀着侮辱和伤害别人的意图而谩骂别人时，就已经埋下了自己也被伤害、被侮辱的种子，因为恶意只能换来恶意，谩骂所收获的只能是反谩骂或别人的鄙视。另外，谩骂也暴露出一个人文化和道德素质的低下，个人品格的粗俗。正因为如此，用谩骂来发泄自己的怒气或报复别人的攻击是百害而无一利的，其效果与谩骂者想要达到的目的适得其反。

羞 辱

当我们诅咒和谩骂别人时，我们便羞辱了对方——对方的形象被丑化，人格被贬低，品质遭到诋毁。因此，诅咒和谩骂是一种极其严重的攻击性行为。然而，谩骂和诅咒仅仅是羞辱别人的最直白、最粗暴的方式，除此之外的方式还有千百

种，它们虽然比直接咒骂对方要文雅、隐蔽得多，却往往更加厉害而恶毒，因而对人的打击和伤害也严重得多。

在我们这个时代的公共和社会生活中，给政治家和名人曝光是一种十分常见的羞辱手段。被曝光者受到的打击通常是致命的，往往会毁掉他们的政治生命或公众形象，让他们再也无法抛头露面。被曝光的内容当然涉及这些“大人物”或“明星”的私生活，如性丑闻、奢侈糜烂的生活方式、不检点的行为举止、巨额财产来源不明、贪污受贿、假公济私、滥用职权等等。一般来说，这样的羞辱并不是以某个个人的名义，而是通过新闻媒体来进行的，打的也是“维护公众利益”的旗号。此类新闻之所以会受到广泛关注并造成巨大影响，应当说是满足了公众的好奇心，因为每个人都希望能看到别人不可告人的一面，而不想让人窥视到自己的阴暗面。是读者对这类丑闻的兴趣使它们成了全社会关注的“热点”和“焦点”。可是，谁应该对这种攻击和伤害负责呢？如果当事人的私生活十分检点、无可非难，那么媒体便找不到借题发挥的素材，公众也就读不到这些轰动一时的新闻。所以，对此负责的只能是他们自己，指责媒体和公众都是没有道理的。不过，话又说回来，倘若一个普通人出了同样的问题，至多会招来同事、熟

人的议论或法律的制裁，而不会成为公众关注的“焦点人物”。

与此相关的羞辱手段是揭别人的隐私，在我们的日常生活中，此种行为每时每刻都在发生。应当说，这是一种令人厌恶、卑鄙下流的攻击手段，其恶意不言而喻，会对人造成极大的伤害。揭隐私者往往怀着阴暗的目的，意在贬低他人的人格，损害他人的尊严，诋毁他人的形象。现在，这类现象已经引起社会越来越大的重视，法律对此也作了越来越细致而严格的规定。

嘲笑他人，拿别人的缺陷或错误当笑料，如用别人说过的一句话加以夸张来讽刺别人，同样带有攻击性，是羞辱他人的另一种方式。这类现象一般发生在一群人或一个集体之中。被嘲笑、被讽刺和被打趣者会产生一种羞愧感，觉得自惭形秽甚至无地自容。当然，说者也许并无敌意，并非有意要羞辱某人，但客观效果的确如此。他的嘲笑伤害了别人的自我价值感和人格尊严，只能使对方生气，使其恼羞成怒。

此外，许多其他攻击性行为，如蔑视和藐视对方、冷落和躲避对方、居高临下和盛气凌人的口气、冷漠的态度甚至过分的礼貌，也会使人产生被羞辱的感觉。这固然与感受者的自

我价值感有关——他们大多有一种“自卑情结”——但另一方面,也不能不说存在着使他们产生这种感觉的客观依据。

愤怒的间接口头表达

谣 言

谣言是如何产生,又是怎样传播的?

我们必须首先明确,谣言往往是有关坏事而不是好事的传言。如果传言的是好事,我们便可以直接向当事人求得证实,而不必背着他们私下里继续传播,那样,谣言也就不攻自破了。其次,谣言的产生是谣言制造者把道听途说得来的消息或偶然见到的现象加以夸大、歪曲,并加上自己的猜测和想像,将其作为确定无疑的事实向别人讲述。第三,谣言不能在大庭广众之下公开地传播,而只能私下里秘密地流传,人们在传播谣言时,大多要求听者“保密”。但愈是如此,谣言传播得就越快,越广泛。

在明确了谣言的性质以后,我们就可以得出结论:一、人们制造和传播谣言的动机是出于对某人、某事或某种状况的不满、怨恨和敌意。二、制造和传播谣言是一种恶意的、见不得人的攻击性行为,是由于找不到正当理由或不敢正面与受害者发生冲突而采取的阴暗、卑劣的报复手段。三、由于谣言捏造或歪曲事实,散布虚假的、怀有恶意的信息,其传播范围隐蔽而不断扩大,它所带来的影响和后果就比公开的攻击更加恶劣,对当事人造成的伤害更加严重。

制造和传播谣言虽然是人类攻击别人时使用的最为古老的一种伎俩,但人们对它的研究却非常不够。直到1965年以后,才出现了两本有关的专著。^①我们知道,谣言在传播过程中会发生很大变化,其内容不断改变,变得越来越丰富和具体,第一个散布谣言的人所说的,与最后一个人所听到的往往存在巨大差异,甚至风马牛不相及。这是因为,每一个听信谣言的人在继续传播它们时都会添枝加叶,补充自己的想像和猜测,使原来的内容渐渐走样。

^① 见阿尔伯特(G. W. Allport)和泼斯特曼(L. Postman):《谣言心理学》,纽约麦克劳希尔出版社,1965年,以及阿尔伯特:《成见的本质》,科隆,基彭豪尔和威驰出版社,1971年。

要制止和追查谣言几乎是不可能的，因为辟谣和追查谣言，反而会助长谣言的传播。大多数谣言本来就没有源头，我们根本无法找到应该对它们负责的人。由于被谣言所中伤者甚至不知道自己的敌人是谁，他在哪里，即使他想反击也找不到对手。正因为如此，谣言对人的伤害就愈加巨大，有时甚至能毁掉一个人的名誉乃至生命。

嚼舌头

散布谣言的较为温和的形式是嚼舌头。同谣言一样，这种攻击形式只发生在当事人不在场的情况下：一群人聚在一起，谈论某人的坏事、丑事、缺点、毛病。大到此人的人格、道德品质、生活作风，小到他或她的生理缺陷、性格习惯、穿着打扮、行为举止。嚼舌头与散布谣言有时很难区分，两者都是出于恶意而对当事人进行背后攻击，但前者大多是无中生有，捕风捉影，而后者涉及的则有可能是事实，或至少包含一些真实的成分。

嚼舌头的动机是出于对当事人的不满、成见、嫉妒、恼怒和怨恨，但也可能是由于道德判断尺度不同，在某些事物的看

法上与对方有分歧而关系冷漠甚至存在敌意。一般说来，意见分歧本来可以通过面对面的交流而得到消除，但在有的人那里，各种各样的心理障碍，如爱面子、自卑感、气量狭小等等，使正面交流变得十分困难。于是，心中的不满和怨气便在闲聊中找到了发泄的途径，于是聊天就变成了嚼舌头。

应当说，嚼舌头是一种胆怯的表现：人们不敢与某人发生面对面的冲突，不敢承担这种冲突可能带来的后果，没有勇气当面表达自己对他或她的不满和怨恨，因而采取背后议论的方式来攻击对方。嚼舌头的内容大多涉及当事人的隐私、个人事务或生活小节，这类话题很难摆到桌面上来公开谈论，而只能背着当事人偷偷地议论，因此，议论者往往会感到心虚、理亏。

嚼舌头的现象多半发生在女人身上，可以说是许多女人的癖好。文化素质和品德修养不高但又有闲暇的女人，比如家庭妇女，尤其喜欢嚼舌头。不过，它也并非女人的专利，某些男人同样有这种毛病。

在现代社会中，由于生活和工作节奏越来越快，人们的负担不断加重，嚼舌头的现象有所减少。尽管如此，它仍然经常发生在我们的日常生活中，构成良好人际关系的破坏性因素。

十一、不妥协

在大多数情况下，生气和发怒的目的在于改变自己被攻击、被伤害、受屈辱的状况，把自己变成攻击者、伤害者和胜利者，即由劣势地位转化为优势地位，或至少通过反击，拒斥对方的攻击，取得与对方的力量平衡。通过发怒和生气，我们觉得自己变得强大，我们的自我价值得到了维护和体现。

但是，也有一种愤怒不是针对别人，而是针对自己的，有人将其称之为“自恋的愤怒”。^①自恋的愤怒特别表现在不妥协的态度之中。我们知道，处理冲突、发怒和争吵的积极的、建设性的方式是双方从解决矛盾和问题的动机出发，克制自

^① 参见科胡特(Heinz Kohut):《关于自恋现象和“自恋的愤怒”的思考》，载《心理》杂志总第27期(1973年第6期)，第513—554页。

己的情绪,认真地审视自己和对方的言行,从而把争吵转化为争论,并最终形成一种双方都能接受的共识。这个过程的结果便是相互妥协,即达成和解。妥协与和解绝不是一方压倒另一方,让对方屈服,而是双方都作出让步,互相为自己对对方的伤害承担责任。哈贝马斯提出了“不受伤害的主体间性”的思想。^①他认为,只有人与人之间的“对称性的互动关系”得到维护,所有的人都享受同等权利并互相承认时,人际交往中的矛盾、问题和冲突才能得以妥善地解决:“在奉行自己的生存方式的同时,承认别的生存方式的合法要求;不论对陌生人或异己者是否反感和不理解,都应给予他们平等权利;不顽固地追求自身价值的普遍化,并因此而排斥偏离这种价值的人;表现出比今天更多、更大、更广泛的宽容——所有这一切便意味着道德普适主义。”^②哈贝马斯的要求对于人与人之间的谅解和宽容、对于人们冷静地处理与他人的冲突,并在冲突中达成妥协与和解十分重要。

① 参见哈贝马斯(Jürgen Habermas):《话语伦理学解释》,法兰克福苏尔坎普出版社,1991年,第91页。另见他的著作《作为未来的过去》,苏黎世潘多-普罗菲尔出版社,1990年,第148页(中译本第113页,浙江人民出版社,2001年12月出版)。

② 哈贝马斯:《话语伦理学解释》,第103页。

一个人的自尊心、自信心越强，自我人格越完整，文化和知识水平越高，在处理同别人的关系以及同他人的矛盾和摩擦时便愈理智，愈加善于同别人达成妥协与和解。这样的人能正确而大度地看待他人针对自己的过分言行，不会对别人的一言一事斤斤计较，会努力化解人际关系中的紧张因素。与此相反，胸襟狭隘、缺乏自信、自私自利的人，才会过分强调自我，非常计较别人对自己的看法或评价，因而常常无端怀疑别人对自己心存敌意。这类人的人格大多有缺陷，自我修养和自制力一般也较差。因此，一旦与他人产生矛盾或发生冲突，往往难以控制自己的情绪而采取过激行为，或在争吵中使用刺激性和侮辱性词语，从而使矛盾和摩擦升级，或对别人进行人身侵犯，导致暴力冲突。其实，这种“不妥协”的态度和做法于人于己都毫无益处，不但伤害别人的情感，恶化同别人的关系，而且也会伤害到自己。

还有一类人忽视人与人之间的差异，以自己的尺度衡量和要求别人，甚至把自己的思想和做法强加于人。这种人的个性过于强烈，在处理人际关系时不能平等待人，缺乏对别人的尊重，往往表现得盛气凌人。我们把这种性格缺陷称之为自恋情结（narzismus），有自恋情结的人在与他人交往时通常

也表现出不妥协,极易同别人发生争吵与冲突。

自恋的人格障碍

自恋情结今天已经成了心理诊断和治疗中的一个时髦的术语,有心理障碍或心理缺陷的人,动不动就被贴上自恋的标签。尽管如此,我仍然想对这种普遍存在的人格障碍作一番描述和分析。正如本书前面暗示的那样,自恋情结有两种典型而极端的表现形式。其一是自我价值感过于强烈,过分看重自我的尊严,强调个人的情感与好恶而缺乏对别人的承认和尊重。其二,与此恰恰相反,表现为严重缺乏自我价值感和自信,甚至有强烈的自卑感,这类人大多自我封闭,性格软弱,对外界的人和事失去兴趣,遇到矛盾和冲突往往采取逃避或退让的策略。

我们知道,人际关系是一种互动关系,而人际交往则是一种互动行为,即“自我”与他人之间在情感、思想上的双向交流。一种成功的交往只有在交往双方形成“对称的主体间关系”,即达到人格力量的平衡,才能顺利进行。倘若作为交流

一方的自我过于强大——如上面提到的自恋的第一种表现形式——或过于软弱——如第二种表现形式——那么，交往便会遇到障碍。

由于人们所说的自恋情结或自恋癖，通常指的是第二种表现形式，我想侧重谈一谈它产生的原因以及带来的后果。

自恋情结是一种早在儿童时代，甚至婴儿时期就已形成的心理现象。婴儿一生下来，便同他的母亲建立了一种特殊的互动关系，即抚养和被抚养、关爱和被关爱的关系。这种关系在一个人生命的最初阶段是至关重要的。假若在这个阶段孩子得不到母亲足够的温暖、爱护和关心，或甚至遭到专横粗暴的待遇，那么，在他的心理结构和人格形成的过程中就会留下难以抹去的阴影，成为他日后产生心理障碍和人格缺陷的原因，使他产生一种被抛弃、被忽视、缺乏安全的感觉，而这种感觉会在儿童的心灵中逐渐转化为自卑感，使他养成自闭和怯懦，害怕同别人接触和交往，遇事退让躲避的性格。而这便是上面提到自恋情结的第二种表现形式。相反，若一个人在儿童时期被父母过分溺爱、纵容，便会养成骄横跋扈、为所欲为的习惯，长大以后成为一个具有“自大狂”，即强烈自恋情

结(第一种表现形式)的人(如希特勒)。

精神分析学把自恋归之于儿童时代形成的心理障碍和人格缺陷是很有道理的,这类人因早年的经历,或者觉得自己在这个世界上遭受了苦难,受到了不公正待遇而自叹自怜,或者觉得自己不被别人承认和欣赏,因而对世界产生蔑视和敌意。

自恋的愤怒或分离的恐惧

在荣格的心理学中,自恋情结被置于一种原生性的、负面的恋母情结的语境中来观照。^①所谓原生性,指的是婴儿自出生的那一刻起,就表现出对母亲的眷恋,而“负面的”则指母亲对婴儿缺乏应有的关心和母爱。这种原生性的、负面的恋母情结使儿童甚至在长大以后都会感到自己生活在一个“坏”的世界上,自己是一个“不受欢迎的人”,感到自己的生存权受到威胁,必须不断地为获得此种权利而抗争。负面的恋母情结

^① 参见卡斯特:《父与女,母与子:摆脱父—母情结,通往自我同一性之路》,第197页。

之所以产生，是因为儿童在其生命开始阶段未能得到母亲足够的爱、温暖、保护、重视，因而缺乏同母亲的交流。这导致儿童同父母之间关系的冷漠、疏离。出现这种状况，大多是因为父母自己在童年时代未获得足够的母爱，或遭到过父母的忽视甚至虐待，于是本身便具有负面的恋母情结，在生下自己的孩子以后，这种情结就被重新激活了。当然，负面恋母情结的产生也可能与儿童出时身体有缺陷或残疾有关。

巴林特将负面的恋母情结称之为“原生性的人格缺陷”。在他看来，父母同子女的关系是一种“互动关系”，即是说，需要双方共同培养和维护的关系。^①如果子女和父母的关系存在障碍，那么儿童便会觉得这个世界不正常，对待自己不公平，而这又会使他(她)们作出本能的反应，产生一种自恋的愤怒，使他们从小就对世界和周围的人怀有恐惧、敌意和警惕。他们将自己封闭起来，对一切心存戒备。自恋的愤怒在通常情况下是通过愤怒想像来发泄的，但在与别人发生冲突和受到伤害时，往往会转化为不计后果的攻击甚至恶意报复。

博尔比认为，自恋的愤怒与分离的恐惧以及以往的分

^① 巴林特(Endidd Balint):《爱的原始形式》，慕尼黑，袖珍图书出版社 1988 年，第 160 页。

的经验有内在的联系。^①他把自恋的愤怒和不妥协称之为“渴望亲近的呼喊”。作为一位“情感学家”，他在20世纪60和70年代对分离的后果作了深入研究。通过大量实地考察，他得出结论说，儿童在夏令营离开父母期间，表现得比留在父母身边时更具有攻击性；一旦回到家，他们在短期内便会恢复正常。从这个例子出发，博尔比提出了一种有趣的理论：自恋的愤怒源自于分离的恐惧，它有两种功能，一是发泄对分离的不满，二是防止今后再度被分离。第一种功能是针对现实的，而第二种功能是针对未来的，在两种情况下都是对分离的抗拒。不过，倘若分离是长时间的或永久性的，比如一个自己依恋的人不幸死去，那么，这种愤怒便失去了对象性并发生转移，可能针对日常生活中的其他人。博尔比声称，这一现象成年人身上同样明显地存在：当一个自己依恋的人如配偶，决心离开自己时，每一个人的内心都会升起一股无名的怒火，不仅对离开自己的人，而且对自己、对周围的一切都产生怨恨，觉得整个世界都对自己怀有敌意。

从博尔比的观点中我们可以看出，自恋的愤怒不但与分

^① 参见博尔比(J. Bowlby):《心理伤害作为母—子(女)分离的后果》，慕尼黑，金德勒出版社，1976年。

离恐惧有关，而且包含着克服和防止分离的意向。而分离的恐惧和防止分离的愿望都与一个人童年时代的经历，尤其是同母亲的关系密不可分。童年的经历和体验对人的心理和人格结构的形成具有决定性的影响。

十二、发怒和攻击 的建设性处理

在对发怒和攻击进行了充分讨论之后，我们可以提出一个总结性的问题：应该如何看待生气和发怒的情感，怎样建设性地处理我们与他人之间的关系。应当说，生气和攻击的每一个方面都隐含着某种意义，而这种意义为我们提供了建设性地化解人与人之间冲突的启示。

此外，发怒与攻击的处理方式也与我们所处的社会环境有着密切的关系：如果我们在社会生活中重视和遵循哈贝马斯提出的“不伤害的主体间性”的原则，承认每一个人都具有同等价值，享有同等权利，那么，一旦我们与他人产生矛盾或发生冲突，我们便会自觉地采取建设性的方式来处理它们，既不会采取攻击别人的态势，也不会觉得自己是受害

者。^①即使我们在无意之中扮演了攻击者的角色或受到了伤害,也会及时调整自己的心态,使事情朝着好的方向转化。

承认生气的意义

一切阻碍和损害人的自我保存和自我发展的事物和行为,不论是身体方面的、心理方面的还是社会方面的,都会使人生气和发怒,特别是当这种阻碍和损害被认为是故意或恶意的時候。另外,当我们同某个或某些对于我们特别重要的人的关系遭到破坏,某种情况特别引起我们的厌恶而我们却无力改变(例如,无休止的噪声污染)时,我们也会生气。

生气和发怒使我们情绪激动,心情恶劣,我们觉得自己遭到侮辱、伤害,受到不公正对待,我们的人格和尊严被贬低,我们的权利、自我价值和自由空间遭到侵犯。总而言之,生气和发怒关系到人的自我保存和自我发展的根本问题,因此,它是一种人的情感。它使我们注意到,我们与他人、与世界的关系

^① 参见卡斯特:《告别受害者的角色:按照自己的意愿生活》,弗赖堡,赫德尔出版社,1998年。



出现了障碍和不正常,而为了改变这种不正常状态,我们必须调整自己的位置,重新确定自己的边界。

与发怒和生气相关的问题非常复杂,既涉及自我价值和自我边界的确定、人与人之间的关系和相互尊重等生活实践问题,又涉及公正和平等权利等理论问题。所有这些问题都应该作具体的分析,但有一点是明确的,那就是:必须在自我与他人之间找到一种适当的位置,最理想的是找到一种自我和他人都能接受的、对双方都公平的位置。不过,要做到这一点并不容易,因为人与人之间发生的矛盾和冲突,以及由此而引起的生气和发怒常常使这种定位发生倾斜和偏离,而人在生气和发怒时往往意识不到。

当别人总是向你索取,对你提出要求,而你一次次地付出并满足他们的要求时,你心中是否会有一丝不快?即使你长时间把这种不快埋在心底,但总有一天你会生气的,因为你所付出的和你所得到的不成比例,处于严重的失衡状态。你会自问:“为什么付出的总是我?”而这有助于你反思并调整自己与对方的关系,重新确定与他(她)或他们的边界。如此看来,生气和发怒其实是促使人对自我与他人的关系,对自身人格和价值进行反思的一条不可或缺的途径,一种推动人对现

有的不正常状态作出审视，并进而设法改变这种状态的刺激机制，一种解决或调节人与人之间的矛盾、纠纷、冲突的必要方式。

此外，我们不可忘记，生气和发怒还具有宣泄人的内心情感、调节人的情绪、保持人的生理和心理的健康，激发人的活力的功能。怒的情感假若长期被压抑，便会对人的生理和心理产生极其有害的影响，不但可能导致某些身体的疾病，而且会使人的性格变得抑郁、孤僻、呆板，使人丧失活力。当然，这并不是说我们应该放任自己的情感，不分对象、不分场合、毫无节制、随心所欲地发泄自己的怒气，那样只能加剧同他人的矛盾，恶化与别人的关系，最终损害自己的形象和尊严。

正因为如此，我们若想建设性地处理与他人的关系，就不能只看到生气和发怒的消极方面以及它所带来的破坏性后果，而且还应该看到并承认它对于维护完整的自我人格、负责任地处理人际关系所起的积极作用。以破坏性的方式生气和发怒当然会导致许多问题的产生，但我并不主张人们在任何情况下都必须把这种情感压抑下去，因为那样做，不但无助于人与人之间矛盾和纠纷的解决，而且对人的身心健康也是有害的。

对发怒和攻击的反思

我们已经讨论过发怒和生气的多种形式。在许多情况下，我们并不觉得或承认自己生气了，对别人进行了攻击，但我们的行为和话语却引发了一系列负面反应，让别人生气，导致我们与他人关系的恶化，引致矛盾和摩擦的升级，甚至招致他人的攻击。

在前面，我曾经列举过被动攻击的各种方式。对别人进行被动攻击的人常常否认自己在攻击别人，相反，却声称是别人越过了边界，侵犯了他们的权利和利益，对他们造成了损害，而他们不过是受害者，什么也没有做。

同样，喜欢对他人进行口头攻击的人也往往不承认自己言语刻薄，话中带刺，容易伤人。其实，这些人真应该把自己说过的话用录音机录下来，仔细听一听（最好和被伤害者一起听）。

自我攻击者也应该认真地自我反省一番。遇到不顺心的事或同别人发生了冲突便自我谴责、自我折磨，不但解决不了

问题,而且会伤身体。这类行为说到底不过是怯懦,即不敢直接面对矛盾和挑战的另一种表现形式而已。

总而言之,我们应该不仅在自己生气时,而且在别人对自己生气时认真地反思一下自己的言行,检讨一番自己对别人发怒以及发怒时的举止和话语是否正当合理,自己的反应是否过分,自己是否在无意中攻击并伤害了别人,在与他人的交往中是否心存敌意。惟有如此,我们在处理同他人的矛盾和冲突时才会采取建设性的态度,才能理智而冷静地对待自己怒的情感,不至于在情绪冲动中做出过分的攻击举动,说出伤害性的话语。

自我价值的责任感

愤怒以及从中产生的敌意与我们的自我价值感和人格同一性密切相关。在许多情况下,人们之所以发怒,是因为他们的自我价值遭到了攻击,人格同一性受到了伤害,个人情感和尊严遭到了侮辱。那么,我们自己是否应当为自我价值、人格的同一性和尊严承担责任呢?如果一个人由于从小就遭到父

母的虐待甚至遗弃从而形成了自卑、怯懦、自恋、封闭的性格，这难道应该怪他吗？显然，要求他为此承担责任是不公正的。但尽管如此，人们在成长过程中，尤其在长大成人以后，仍然对自己健康人格结构的形成和完整自我价值的建立负有不可推卸的责任。

人只要生下来，就拥有自我保存和自我发展，即争取自己生存和人格尊严的权利。一个人即使在生命的早期遭遇到巨大不幸，在成人以后却拥有了决定自己命运的自主权，有了选择和改变自我状况的可能性。某些心理学思潮，如弗洛伊德的精神分析学，将人的生命早期——特别是婴儿和儿童时代——遭受的心理创伤说成是影响人的一生命运和性格的决定性因素，显然是有问题的。按照这类宿命论说法，人的性格和心理结构似乎早在儿童阶段就已经定型，长大以后无论怎样努力都无法再改变。无数事实证明，一个人虽然无法选择自己的家庭和小时候的生活环境，早年的经历也可能在他的心灵留下沉重的阴影，但他自立以后，完全能够通过自己的努力改变自己的命运，成为一个具有自我人格同一性和自我价值的人。

何谓自我人格同一性？伦理学家科尔贝格对此下了一个

比较精确的定义：“自我人格的同一性意味着一个有语言和行为能力的主体，为实现自我的价值和目标而应该具备的素质。这是一种对自我能力不断增长的自信。”^①自我价值和人格同一性的形成和保持是发展心理学十分关注的一个课题。按照这种理论，自我人格同一性的形成和完善是一个非连续的、往往充满危机的过程，每一个发展阶段都会出现特殊的危机。在这些危机被克服之前，会有一个原有结构解体甚至部分退化的时期。从成功地解决危机，即生理和心理突变危险的克服中获得的经验，则为解决今后的危机创造了条件。此外，自我人格的同一性，即主体性的形成和完善，最明显的标志是越来越强的自主性，亦即自我通过成功地解决问题以及解决问题能力的增强而表现出来的独立性。这种自主性或独立性在与外部自然(他人与社会)和内部自然(自我)打交道时体现出来。

一个人的自我价值感和自我人格同一性愈是稳定，便愈是能够正确而恰当地看待和评价自己，既不自大也不自卑；与此同时，他也能实事求是地看待和评价别人，懂得尊重但又不

^① 科尔贝格(Lawrence Kohlberg):《道德观念与自我同一性》，法兰克福，苏尔坎普出版社，1987年，第174页。

盲目追随别人。在人际关系方面,他能够真诚、坦率而友善地与人相处,在发生矛盾和冲突时不但能够理智地审视自己的言行,而且能准确而客观地判断对方的情感、心态和动机,从而不会无缘无故地生气、发怒并攻击别人。即使发怒,也不会采取极端的形式使冲突激化和升级,而善于化解和消除矛盾,与对方达成妥协与和解。

实践:发怒和攻击的建设性处理方式

什么是发怒和攻击的“建设性”处理方式?要说明白这一点是十分困难的。施泰纳^①在这方面作了有益的尝试。通过把神经性的易怒症和病理性的攻击欲同正常人的生气和发怒区分开来,他提出了一种“健康地化解和宣泄怒气”的方案。在他看来,世界上并没有一种让人永远不发怒的药方,因为,生气和发怒是一种正常人的情感。问题的关键在于如何正确地对待和处理使你生气的人和事。

^① 参见施泰纳(T. Steinert):《攻击欲:临床心理治疗教科书》,科隆,克林伯格出版社,1995年。

施泰纳首先对“正当的”与“不正当的”发怒和攻击作了区分。他认为,当一个人“被社会所承认、因而合法的”自身利益遭到损害时,他为了维护这种利益而发怒或攻击别人,他的情感或行为就是“正当的”,反之,若一个人为了取得和维护“不被社会所认可的或不合法的利益”而发怒并攻击别人时,他的情感和行为便是“不正当的”。

其次,在这一前提下,人们必须以“适当的方式”表达自己怒的情感或实施攻击性行为,即根据“被损害的程度”来作出适度的反应,不应该超越一定的“度”,因为,倘若发怒和攻击的激烈程度超过了应有的限度,便会引起他人和对方更加激烈的反应,不但维护自身利益的目的无法达到,而且将引发新的冲突。

第三,在表达自己怒的情感或实施攻击性行为时,应当采取“适当和巧妙的策略”,即是说,选择最有效的、能够达到维护自身利益的目的的方式和方法。直接表达自己的怒气或对别人进行攻击,有时并不一定能达到最佳效果,这时就应该采取迂回、隐蔽的方式,甚至通过暂时忍让争取旁观者的同情和支持,从而唤起对方的愧疚感。

施泰纳提出的方案有一定的参考价值,但我仍然觉得它



太具功利性。在我看来，要正确和理智地处理使我们生气和发怒的人和事，最根本的途径还在于加强自我的人格修养。关于这一点，前面已经说得很多了。

十三、性别差异与发怒方式的差异

发怒和攻击发生在作为个体的人之间，它们存在于社会之中，并构成社会的一部分。社会的道德规范和观念、风俗习惯与文化氛围及其嬗变，对人们如何对待和处理发怒和攻击的方式具有决定性的影响。

人们一再提出这样一个问题：在发怒和攻击的方式以及对待和处理与他人的冲突方面，性别差异是否起作用，起何种作用？某些生理学家认为，荷尔蒙即性激素，对男女两性性格的形成起着关键性作用。但美国学者爱伦·马祖尔^①在深入研究的基础上却指出，这种观点并不能使人信服。依他之见，

^① 参见马祖尔 (Allan Mazur):《性激素、攻击行为和主宰欲》，纽约 Plenum Press, 1986 年。

荷尔蒙固然对两性性格的差异有一定的影响,然而,完全从生物学的角度看问题,过分夸大这种影响显然是不恰当的。他认为,一个人不论性别如何,他(她)首先是一个“社会的”人,其情感和行为习惯是在“社会化过程”中逐渐形成的。因此,绝不能脱离社会环境,孤立地、以“生理决定论”的观念来谈论和看待人的情感,而必须把两种因素结合起来,对两者的相互作用进行科学的分析。

马祖尔还声称,所谓攻击性行为,应当理解为“人为了自我保存和自我发展而作出的一种本能反应,一种防卫机制”。正是自我保存和自我发展的需要,使人身体内积蓄的能量在遭受外来侵犯和攻击时被激发出来,转化为怒的情感。这时候,人身体内的激素急剧升高并活跃起来,使人情绪冲动,产生攻击和暴力动机。但这种动机大多不会发展成行动,因为社会道德和法律规范、行为准则和人际交往的准则此时会对人形成强大的约束,使他对自己行动的后果心存顾忌。当然,由于男性荷尔蒙的作用,这种情感冲动在男人身上体现得较为激烈,因而,他们的暴力倾向亦比较明显。但也只有当他们的情感反应越过了社会约束的界限,他们才会不计后果地实施暴力攻击。

在一般情况下，男人的攻击动机和行动与女人相比更加直接而强烈。女人发怒时倾向于“语言的攻击”，如争吵、谩骂、哭泣；而男人往往直接诉诸行动，甚至暴力行动。两性荷尔蒙的差异所导致的性格差异恰恰在此显现出来。此外，人们常常说女人“喜怒无常”，这其实是说她们注重别人对自己的看法和评价，容易受情绪的支配。不过，这既是优点也是缺点，从好的方面看，可以说她们情感敏锐、细腻；从坏的方面看，她们心理脆弱、易怒，情绪不稳定。

马祖尔的观点无疑有一定的道理，但他关于男女两性在发怒和攻击方式方面差异的论述，显然存在着偏见。以下，我将试图对这类偏见谈谈自己的看法。

偏见及其后果

我们已经对两性在性格上的差异，以及他们在发怒和攻击方式上的不同表现形式作了初步探讨。这里有必要对一些流行的偏见进行驳斥。

有人(如马祖尔)认为，女人较为温和、软弱，较少攻击性，

她们在受到伤害、遭受打击时普遍倾向于容忍、退让、独自悲伤，而男人则具有较强的攻击性和暴力倾向。这一说法似是而非，与我们的日常经验并不相符。

应当说，女人的攻击性和报复欲丝毫不亚于男人，有时甚至胜过男人，只不过表现方式有所不同而已。女人的攻击和报复往往更加隐蔽而深思熟虑，有时也更加恶毒和阴险，造成的后果更为严重。在历史上，许多出色和伟大的阴谋家便是女人，这已经是不争的事实。

另外，从理论上讲，女人同男人一样，也拥有自我保存和自我发展的天然权利。因此，在遇到矛盾和冲突时，她们同样有权采用各种各样的手段来保护自己，捍卫自己的人格尊严和利益。简单地说，女人心胸狭窄、易怒、喜欢争吵、难以控制自己的情绪，这不过是许多男人的偏见。这种偏见的形成有其历史原因：自古以来，妇女便处于依附地位，在经济和政治上被男人所主宰、所压制。在日常生活和家庭生活中，女人生气和发怒被认为是“不规矩的”，攻击和报复别人更是一种罪恶。虽然随着社会的进步，女性今天在很多方面已经争取到平等的权利，但社会的偏见却依然流传至今。

人们普遍认为,在当今的社会生活中,男女平等已经彻底实现,因此,没有必要再谈论性别歧视和妇女的权利这类过时的问題。然而事实并非如此。美国社会学家甘比特 1998 年的一次调查^①提供了有力的证据:在今天的西方国家,性别歧视不但仍然存在,在某些方面甚至还很严重。例如,在一些行业中,许多工作岗位成了男人的“专利”;男性职工的劳动报酬比从事同等工作的女性职工普遍高出 1/3 甚至更多。在政治生活中更是如此,政府部门和公共机构中占据高级职务的男性为女性的 8.5 倍。

正因为如此,争取平等权利,消除性别歧视今天仍然是妇女面临的现实问题。近代三十多年来,“女权主义运动”虽然在唤醒女性的独立意识方面起到了促进作用,但这场运动越来越流于形式,走向极端,理论化倾向也愈来愈明显。我觉得,我们当前应该做一些更为现实、更加有效的工作,包括澄清和消除关于妇女的一些偏见,如对于女性性格的偏见。

^① 见甘比特(Rosette Gambite):《谎言与事实,一次社会调查》,明尼阿波利斯 J. Haffgurd 出版社,1999 年。

例证：由性别差异导致的 发怒方式的差异

要发现由于性别差异而造成的发怒和攻击方式的差异，还有别的方法。其中之一是萨布里娜·桑菲利坡所使用的“实证法”。桑菲利坡随意选取各 5 个男人和女人，对他们进行了详细采访。这些人都在 30 岁左右，有固定职业和稳定的收入，并且都已结婚。她让他们每人叙述 3 个使他们特别生气和发怒的事件，然后对全部 30 个故事分成两组进行仔细分析，找出其中的共同性和差异。

桑菲利坡发现，不但不同的人在发怒和攻击的方式上存在个性的差异，而同一性别的受访者在这方面却没有明显的共同之处，即是说，并非所有的男人都具有强烈的攻击性，也不是所有的女人都性格温和，不具攻击性，相反，所有的人在同别人发生冲突或受到伤害时，都会发怒和实施攻击，每一种攻击形式在男人和女人身上都有所表现。只不过，每人各有其习惯性的发怒和攻击方式而已。惟一的性别差异在于，女

性受访者较少采用身体攻击的方式，而男性受访者在这方面的倾向更加明显一些。

人在何种社会环境下会发怒并采取攻击行动，在男女两性身上也存在明显的差异。女性在私人领域、在与关系较为亲密的人的交往，尤其是在家庭环境中比较经常地生气和发怒；而男性则更加注重社会和职业环境、个人事业上的成功、与朋友（特别是同性朋友的）关系，当他们在这些方面遇到障碍、遭遇挫折或同别人发生冲突时，比较容易发怒，倾向于采取攻击行动。

桑菲利坡的调查表明，在配偶关系中，女性常常表现得易怒和富有攻击性，因为她们更为看重亲密的家庭关系和气氛，保持相亲相爱的夫妻关系对她们来说极其重要，因此，她们经常为小的误解和琐事而生气，特别对丈夫与别的女人交往十分敏感。而男性在家庭生活中表现得较为大度和忍让，不但较少采取直接的攻击行动，而且对妻子的发怒和攻击比较宽容。

男女两性对发怒及其后果的反应同样存在某种差异。女人在生气和发怒时，情感反应比男人更加激烈，持续的时间也更长。另外，女人发怒时的想像比男人更加细致而周密，对其

后果的担心也更重。正因为如此，她们的攻击和报复行动往往经过深思熟虑，更能奏效并对别人造成伤害。而男人的怒的想像较为直接和粗鲁，较少考虑后果，比较容易导致攻击行动。不仅如此，女性生气和发怒更多地是出于道德原因，而男性则大多是因为公认的规则被破坏。

在男性受访者同别人发生冲突中，权力和力量的较量常常成为冲突的核心。冲突之所以发生，是因为双方原有的力量平衡被打破，对称关系出现了倾斜，而男人之间的生气和发怒、攻击和反攻击便是调整双方力量对比，使其重新恢复平衡的重要途径。出现这一现象的根本原因应归之于男性在社会生活中所承担的角色。众所周知，在我们的文化传统和社会结构中，男性由于生理上的优势，自古以来始终处于权力的中心，起着支配者的作用。直到 19 世纪末，他们不但垄断了社会权力，而且在家庭生活和两性关系上也扮演着主导者的角色。在现代社会，这种情况虽然有所改变，但传统长期造成的社会现实和心理影响仍延续至今。男人普遍重视所谓的“男子汉气概”，最怕别人说他们软弱，说他们“不像男人”。因此，在遇到矛盾和冲突（尤其男人之间的冲突）时，往往不肯妥协、示弱，不但在私人空间，而且在公共空间也要显示自己的力

量。尖锐地说，他们将发怒和攻击行为看做展示自身力量的方式，甚至不惜使用暴力来维护自己的权利和利益。而这也是为什么男性比女性更具攻击性，暴力倾向较为明显的深层原因。

十四、攻击理论与暴力

在对怒的情感和攻击行为进行了探讨之后，我觉得有必要对当前流行的几种攻击理论以及有关暴力的争论作一番介绍。这些理论，包括争论中出现的各种观点，对日常生活中人们对待并处理发怒和攻击的方式与态度起着一定的影响。

要对暴力下一个精确的定义是非常困难的。西蒙·魏尔把暴力看做“一个人对另一个人的生命实施的实质性攻击”。^①这一观点应该作象征性理解：暴力是一个人对另一个人的身体、人格尊严、权利和利益所实施的伤害性攻击，是对其作为人的完整性所施加的侵犯。暴力与攻击很难截然

^① 魏尔 (Simon Weil):《暴力及其根源》，莱因贝克，罗沃尔特出版社，1998年。

分开，正因为如此，今天我们将暴力区分为身体攻击、语言攻击和权利攻击三种形式。此外，人们越来越多地谈论“象征性攻击”，意在反对电视、电影中和互联网上传播的愈来愈明显的暴力攻击倾向。这是法国人正在讨论的一个话题，称呼虽然含混不清，但问题本身却值得重视。

攻击理论

迄今为止，对攻击性行为的研究已经取得丰硕成果，产生了数量众多的理论流派。^①在此，我只想介绍其中最流行的几种。

其一是“本能冲动”说，这是一种悲观主义的理论，把人的攻击性归之于与生俱来的本能冲动，一种心理能量的无意识宣泄。其次是“习得说”，认为攻击性并非人天生就具有的，而是后天习得的，攻击行动上是在社会化过程中通过“学习”

^① 关于各种理论流派的综述见赫伯特·塞尔格(Herbert Selg)、乌利希·梅斯(Ulrich Mees)和德特勒夫·贝尔格(Detlef Berg)著《攻击心理学》一书，格廷根、多伦多、苏黎世，心理学出版社，1988年。

逐渐形成的一种行为方式。第三种是“挫折—攻击说”，将攻击性行为说成是人在遭受挫折后的一种自发反应：由于遭受了挫折，人便会通过攻击别人，让别人也遭受挫折来获得心理补偿。不过这种理论遭到许多人的质疑，因为它缺乏令人信服的深层心理学基础。

近年来出现了一种新的理论假说，即“动机说”。^①这种理论通过经验性的婴儿成长研究得出以下结论：攻击性行为是在一个“动机系统”中发生的。在这里，“动机系统”应被理解为人的生存的基本和必然的要求，从人一生下来便已形成并伴随人的整个生命，人的情感、体验和行为均受其支配。因而，攻击性可以看做动机系统中的一种“原型”。^②这一理论认为，与怒和攻击相关联的有两种动机系统，其一是“判断或检验”（assertion），即断定别人是否对自己怀有敌意；其二是“需要”（bedürfnis），即一旦得出肯定的判断立即作出反应。因此，发怒与攻击的深层动机可以归结为两种：“自我保存”和“自我

① 参见利希滕贝格（Joseph D. Lichtenberg）：《自我与动机系统》，希尔斯戴尔，精神分析出版社，1992年。

② 参见雅可比（Mario Jacoby）：《心灵交流的基本形式：荣格的心理治疗和最新儿童研究》，苏黎世，迪塞尔多夫和瓦尔特出版社，1998年。

实现”。

除此而外，还有一种发怒—攻击理论是我本人所赞同的。^①这种理论把怒和攻击视为一种情感反应：攻击不过是怒的情感的表达方式之一。应该理解为人在发怒时的一种自然反应。上面提到的各种理论都可以被融合到这一理论之中。

关于“本能冲动”说

弗洛伊德提出了“生命冲动”说。按照他的说法，所谓冲动，有一种身体的来源，是一种本能的需要，有一个目标和一个对象。他把“生命冲动”划分为两种，即“生的冲动”和“死亡冲动”，并将两者对立起来。^②依他之见，攻击、伤害、破坏、毁灭等等都是人在死亡冲动的驱使下实施的行为。不过，人们

① 参见克鲁塞 (Otto Kruse)：《情感的发展与心理发展，一种临床发展心理学的前景》，斯图加特，恩克出版社，1991年。

② 参见弗洛伊德：《本能冲动和冲动的命运》，《弗洛伊德全集》第三卷，法兰克福，菲舍尔出版社，1975年。

对什么是“本能冲动”仍然有形形色色的解释和非议。有人认为，既然生命冲动来源于身体的本能需要，那么，谈论“死亡冲动”便是自相矛盾。

另一种冲动理论出自洛伦茨。^①洛伦茨提出了“心理能”的概念，并将它定义为人格结构释放出来的能量，一种潜在的力，而情感、欲望、意志等等便是这种能量的具体表现形式。在洛伦茨看来，“攻击冲动”作为心理能量发泄的一种重要途径，对于人的生存具有重要意义。由于生活未能提供足够的宣泄心理能量的机会，这种能量于是聚集在人的身体内，不得不寻找发泄的替代方式，如赌赛、体育运动、竞争等等。而发怒、攻击性行为、破坏和摧毁的行动，则是人在攻击冲动的驱使下释放自己过剩心理能量的途径。

对冲动说的批评理论从生理学甚至物理学的角度来看待所谓的“本能冲动”，将其视为人的身体产生的生理和心理能量的表现形式，并进而声称一切攻击性和破坏性行为都是为了发泄这种能量，为了满足自发的本能冲动的需要。于是，发怒和攻击便不再是一种互动行为，不再同人与世界以及人与

^① 参见洛伦茨 (Konrad Lorenz):《论恶》，维也纳，波洛特-舍勒出版社，1963年。

人的关系有任何关联。按照弗洛伊德和洛伦茨的说法，人不必为自己的攻击、伤害和破坏性行为负道德责任和良心责任，因为这类行为是人自己无法控制的本能冲动和心理能量的释放途径，而压抑这种冲动和能量的释放对于人的生理和心理健康反而是有害的。显然，冲动说是一种悲观主义的理论，将攻击、暴力和伤害合法化了。

关于挫折—攻击说

多拉德、杜勃、米勒、毛笔雷尔和希尔斯等人在 1939 年提出了挫折—攻击说。^①这种理论在非专业范围流传甚广，影响很大。其核心论点是：攻击是从挫折中产生的后续行为和后果，挫折总会导致攻击行为。多拉德使用的是实证法，即经验性调查和实例分析的方法，因而具有较高的实用价值。但它也存在一个致命的缺陷：并非每一种攻击行动都是因挫折而引发的。人们对待挫折可能采取两种态度，一种是建设性或

^① 参见多拉德 (J. Dollard) 等著：《挫折与攻击》，新哈芬，耶鲁大学出版社，1939 年。

创造性的：从挫折中吸取有益的经验教训，从而修正自己的行为方式，避免重蹈覆辙。这种对待挫折的态度不但不会导致攻击行为，而且会引导人们奋发向上。人们只有在遭受挫折时拒绝自我反思，不在自己身上找原因，反而迁怒于别人，把责任推到别人身上，才会对别人采取攻击行动。正因为如此，这种理论遭到专业研究者的批评。

由此我们可以联想到学习理论。人的行为方式，包括对待挫折的方式，是在社会化过程中通过生活实践逐渐习得的。倘若一个人儿童时代生活在一个家庭或一种环境中，周围的人，特别是对自己有重要影响的“关系人”，在遇到挫折时习惯于把责任嫁祸于别人而采取攻击行动，那么，这种行为方式将对他产生潜移默化的影响，长大成人以后，他也会在遭受失败时把责任归咎于别人，无端地发怒并攻击别人。因此应该说，攻击性行为方式是通过学习和模仿而养成的。

在我们这个社会，人与人之间存在着激烈的竞争。一个人在事业上和工作中，在日常生活和人际关系上遭受挫折和失败是不可避免的。面对这一现实，我们大家都应该学会怎样与人友善相处，与人合作。愈是竞争激烈，人与人之间便愈是应该相互理解，彼此同情。然而，当今在我们的传播媒体如

电影、电视、因特网和报刊中，宣扬残酷竞争、美化暴力、倡导弱肉强食原则的倾向日益明显。不少调查报告对此提出了批评和警告。

挫折—攻击说与前面提到的本能冲动说在许多方面显然是一致的。首先，两者都宣称攻击性行为和暴力出自人的本能，前者将其视为“心理能量”的自然释放，而后者则把挫折感和失败感说成是引发攻击和暴力行动的根本动机，把攻击和暴力行动说成是挫折感和失败感引起的自发反应；其次，两者都把攻击和暴力行为看做是不可避免的，是人与生俱来、不可改变的本性，从而否定了其作为后天习得的社会行为的性质。

关于动机说

这种理论把攻击性解释为人为了自我保存和自我发展而显露出来的一种基本倾向，指的是个人在遭受失败和挫折时，在孤立无援的体验中产生的一种无名的恐慌情绪，以及面对一个冷漠、敌对的世界而作出的本能反应。这种攻击性是“本

体论的”，它不指向任何确定的对象，而是在自己的存在被肢解、被阻碍的恐惧中形成的一种自我保护的心理机制。动机说把自己的立场定位于“本能冲动说”和“后天习得说”之间，将攻击性视为人为了维护自己的生存而表现出来的先天倾向，又把攻击看做通过生活实践而习得的行为方式。

关于情感—攻击说

这种理论认为，情感构成动机的基础，而攻击性行为恰恰是怒的情感发泄的一种方式。过去，人们常常把情感因素和由此导出的行动混为一谈，将发怒等同于攻击。其实应该说，前者只不过是后者的诱因，而后者是前者的结果。表达怒的情感的方式多种多样，但并非所有的表达方式都具有攻击性，如负疚感、羞愧、自责等等便不具有攻击性。将怒的情感和攻击行为区分开来，既有助于这方面研究的深入，对于避免破坏性攻击行动的发生也是有益的。

十五、涉及暴力问题的一篇论文

近年来，人们对于暴力问题展开了广泛的讨论。在此，我想就其中的几个重要方面谈谈自己的看法。首先，我认为，发怒和攻击即使尚未导致暴力行动，也应当将其置于暴力的语境中来加以分析和考察，因为暴力只是发怒和攻击的极端表现形式。其次，我想对当前正在进行的讨论提出自己的见解，而我的观点恰恰同迄今为止的生气和发怒研究有关。

有一种流行的说法将暴力的根源归之于贫穷，指出贫困导致希望和未来的丧失，成为暴力滋生的温床；一个人愈是贫困，便愈是倾向于暴力行动和犯罪。有调查报告表明，过去几年失业率的降低，使英国 18—19 岁青年人暴力犯罪的比例有

所下降。^①该报告把暴力犯罪与贫困直接联系起来：年轻人的失业率愈高，同年龄段的人暴力犯罪率就越高，反之亦然。这个事实给了我们一个启发：在我们的社会里，工作和就业是保持人的人格尊严、实现自我价值的重要支柱，没有稳定的职业和工作岗位，一个人的人格甚至生存权利都将无从谈起。

除此之外，我们也不能忘记，暴力有其性别倾向，暴力行为的实施者大多是男性。根据 1996 年的统计，在联邦德国，14—22 岁的男性中，1.53% 的人曾有过暴力犯罪的记录，而女性中仅有 0.18% 由于暴力犯罪而受到过处罚。^②普菲弗尔从这一统计数字中得出结论说，女性“对危机有更强的承受力”，更善于处理诸如失望、挫折感等情绪，在这方面男人显然应该向女人学习。不过，我们也必须注意，暴力只是人在绝望时采取的最后和最坏的手段。任何人，不论是男人还是女人，在无路可走的绝望中都可能做出极端的事情来。将暴力说成是男人特有的倾向并不完全对，对年轻人的教育也有误导的嫌疑。

① 见普菲弗尔 (Christian Pfeffer)：《暴力犯罪向何处去？》，《明镜周刊》1997 年第 12 期，第 32 页。

② 同上，第 32 页。

人的“物化”与物的“人化”

沃克玛·西古什^①在当前日益蔓延的暴力的背后看到了一种倾向：将人“物化”(verstofflichong)或“非人化”(entmenschlichung)，看做没有生命的死的对象，与此同时却将物“非物质化”(entstofflichung)或“人化”(vermenschlichung)。换言之，在我们这个社会，人被视为被主宰的没有生命的物，而物却成了支配人的命运的、有生命的力量。这种倾向从流行的谩骂词汇中可以看出：人们在诅咒和谩骂别人时，常常将其贬低为物或比人底一等的动物和植物（它们在人眼里也是“物”）。这一点我在前面已经提到过。

《斯图加特日报》1997年11月20日刊登了一篇文章，其中写道：“桑德拉的价钱非常便宜，花上几十马克买到这样一只鲜嫩可口的桃可真划算，瞧她那雪白的胳膊，叫人真想咬一口！塔拉的价钱也不贵，这个滚圆的西瓜汁水多得几乎要流

^① 见西古什(Volkmar Sigusch):《生与死的转化》，载《心理学》杂志1997年第9/10期。

出来,你吃了肯定只想上厕所。不过最划算的还是阿格尼丝,那颗熟透了的樱桃,不但脑袋,而且整个身体都通红发亮。此外还有阿格尼斯,那长着两条又细又长的香蕉腿,看一眼就会像磁石一样吸引你……”^①我们可以猜想,这样的描写会激起怎样的想像。人们仿佛置身于一家水果店,所有的女人(这里当然是应招女郎)都成了只要花钱就可以买到的水果!西古什在论述人的“物化”倾向时谈到一个事实:今天,每年有近五万名妇女被拐卖并堕落为妓女;此外,儿童色情业也日益泛滥,越来越多的未成年人成为这一“赚钱行业”的牺牲品。

在人被“物化”的同时,物也被“人化”,成了统治人、主宰人的命运的力量。我们经常可以从传播媒体中读到以下文字:“公司决定……”、“权力结构要求……”、“市场机制迫使我们……”如此等等。在我们这个社会,人似乎被一种外在的、匿名的力量所支配,而权力机构和现实结构便是这种力量的象征。尽管在几乎每一个国家的宪法中都写着“人的尊严不可侵犯”,但在实际生活中,物质至上主义却大行其道,不但人成了物的奴隶,被无休止的物欲追求所控制,所腐蚀,而且决

^① 弗伦茨(Hans - D. Fronz):《诱人的鸟》,载《斯图加特日报》。1997年9月20日。

定人的价值、身份和人格的惟一标准也不过是财产、地位、权力而已。

西古什把个人的暴力行为看作社会现实的反映，认为人被“物化”、被物所统治已经成为我们这个社会的一种“象征性的暴力”。在我们这个时代，一切价值都越来越符号化，渐渐抽象化为空洞的能指，一切都成了符号的自我复制和自动繁殖。符号的无限扩张导致人自身和人与人的关系也被彻底符号化了。人不但被物所统治，而也被抽象的符号所主宰。

他进而对当今的社会文化环境进行了尖锐的批评，认为在我们的文化语境中，重物质而轻人性的倾向已经发展到了极致。不仅对财富和权力的追求成为人生的首要目的，而且整个社会也把人当作“工具”使用，作为“物”来管理。工具化管理的“绝对命令”愈来愈侵入人的生活世界和个人的自由空间。公共权力机构日益冷漠和缺乏人性的官僚化统治，日常生活不断严密的法制化，造成了生活世界的“内在殖民化”，导致善与恶、真与假、美与丑的意义丧失，判断事物的标准的模糊，人性的泯灭以及人与人关系的破坏。司法、经济、政治、教育等行政管理领域形成了各自的技术性原则，已经与最初的宗旨发生异化，不再是人手中的工具，

而成了人的主宰。

在经济领域，以获取利润为目的的资本主义生产像一台压榨机，最大限度地榨取着劳动者的体力和生命，使劳动仅仅成为谋生的手段；越来越沉重的“效率压力”使人的精神始终处在高度紧张之中；竞争机制的强化和普遍化使人彻底沦为资本的附庸，丧失了独立人格；而服务行业 and 时间的金钱化将人际关系变成了彻头彻尾的交换关系。在日常生活领域，日益扩张的技术性管理方式将人置于严密的控制和监视之下。各种各样的社会职能机构愈来愈深地干预家庭生活和个人生活，形形色色的法律条文强制性地规定了人的行为规范，使人的自由受到严重挤压。

西古什将现代社会中人的“物化”概括为“情感丧失”（Gefühlverlust）、“意义丧失”（Sinnverlust）和“自由丧失”（Freiheitverlust），指出正是它们造成了当今社会生存环境的恶化，其人文内涵的薄弱。而这恰恰构成我们这个时代最基本、最普遍的暴力，即“象征性的暴力”。

其实，早在 200 年前，康德就注意到人的自我异化问题。在《实践理性批判》一书中，他写道：“在整个创造中，人是最有智慧和理性的生灵，人的能力所及一切活动都必须以人为本，

这应该成为人类活动的目的本身。”^①在《道德形而上学》中他补充道：“人不是物，不能作为单纯的工具和手段被使用，而必须在他的行动中每时每刻都被视为自在的目的，因此，我本人坚决谴责阉割、摧残和毁灭人性的行为。”^②这说明，人的物化并非今天才存在，而是随着资本主义的产生而产生的，并在资本主义的发展过程中逐渐加剧的。

恋尸癖

不仅西古什，而且当代许多学者也对人的“非人化”或“物化”，即“工具化”、“标准化”、“纪律化”提出了尖锐的批评。其中较为突出的是弗洛姆。在1943年至1964年的著作中，他对这个问题作了大量论述，并提出了恋尸癖和奸尸癖的概念。^③恋尸癖和奸尸癖，原本是医学术语，指的是一种精神疾病，一

① 康德：《实践理性批判》，《康德全集》第二卷，汉堡，1967年，Meiner出版社，第156页。

② 康德：《道德形而上学的基础》，《康德全集》，同上，第429页。

③ 弗洛姆：《人的心灵及其善恶能力》，《弗洛姆全集》第二卷，慕尼黑，袖珍图书出版社，1964年，第40页。

种性变态。患有恋尸癖和奸尸癖的人对已经死去的人有一种病态的留恋,执意同他(或她)的尸体生活在一起,与它进行性交。不过,弗洛姆将这一概念从原有的语境中抽出来,用以形容当今社会的一种普遍倾向。在他看来,有恋尸癖的人厌恶生命,仇恨一切有生命的东西,相反,却对死亡和失去生命的东西有一种特殊的向往和爱恋。他们生活在过去和对过去的怀念之中,喜欢黑暗和坟墓、疾病、腐朽和肮脏。正因为如此,他们崇尚暴力,试图用暴力来摧残和毁灭一切有生命的事物,特别是人的生命,因为,暴力归根结底是一种摧毁欲,一种戕害生命的力量。

“生命的本质是一种结构性和功能性的生长和变化,但恋尸癖者却对所有正在生长的事物怀有仇恨,他们致力于把一切有生命的事物变成死的‘物’(这让人联想到西古什所分析的‘物化’概念),把情感、思想、理想都视为可憎的。”^①这类人恐惧生命,因为,有生命的事物是难以控制、无法支配、不可预见的,为了满足自己的主宰欲和毁灭欲,他们于是想扼杀一切正在生长、变化的东西,为的是让世界静止下来,变得一片死

^① 弗洛姆:《人的心灵及其善恶能力》,《弗洛姆全集》第二卷,慕尼黑,袖珍图书出版社,1964年,第41页。

寂。而在有生命的事物中，人是最复杂、最完美的造物，人的生命是最值得珍视的。弗洛姆认为，与上述倾向相对立的是“生的价值取向”，即热爱生命、保护生命、维护生命权利的愿望和意志。这一倾向应当说在社会中占据主导地位，反对死亡、暴力和战争，争取和平、人的全面发展、人与人和谐相处的努力，便是其具体的表现形式。

然而，在工业社会中，每一个人在物欲和私利的驱使下，都变得极其冷漠和自私，人与人处在激烈的竞争之中，彼此的关系像狼一样。相互同情、互相帮助的道德风尚不复存在，传统的生活价值早已解体。不仅如此，现代社会的惟功利原则也导致“理性”的异化和工具化：人仅仅着眼于“利益关系”，把是否能为自己带来利益视为惟一的衡量尺度。为了获取利益可以无视道德，无视他人的权利和生存需要。不仅在国际政治而且在人际关系中，以强凌弱、弱肉强食已经成为通行的原则。人与人、种族与种族、宗教与宗教、民族与民族、国家与国家之间的敌意、冲突、伤害甚至杀戮愈来愈频繁、加剧。应当说，当今世界日益明显并蔓延的暴力的根源恰恰在于此。

正因为如此，我们在对暴力进行探讨时，绝不可忽视这样一个问题：暴力的根源究竟是什么。弗洛姆的论述显然具有

启示意义。

自大狂分析

与西古什和弗洛姆一样，里希特也对暴力问题作了别具一格的研究。在《暴力的瘟疫》^①一文中，他借鉴了弗洛伊德的理论，并对这一理论进行了进一步阐释。1932年弗洛伊德在致爱因斯坦的一封信中谈到了“为什么会发生战争”的问题，在他看来，“好战是人的本质中的摧毁欲的表现，而这种摧毁欲又来自于人的无意识的死亡冲动。为了遏制和制止战争，我们必须动员起人类本质中的生的本能冲动。”^②他认为，所谓生的冲动不能仅仅理解为“性冲动”，除此之外，还表现为人的美好情感，如“爱”，即与一个并非性欲对象的、吸引自己的人的“认同”。生的冲动使人珍惜生命，厌恶暴力、战争、毁灭

① 参见里希特（Horst - Eberhard Richter）：《暴力的瘟疫》，载《维也纳演讲录》，维也纳，Pcus 出版社，1995 年。

② 弗洛伊德：《为什么会发生战争？》，见《弗洛伊德全集》第 3 卷，法兰克福，菲舍尔出版社，1975 年，第 369 页。

和死亡。不仅如此，他在 1932 年的一篇文章中还表达了这样的信念：总有一天，人类本性中的生命冲动会压倒并战胜死亡冲动，文明的自我力量和文化的进步将克服和消除人性中的摧毁欲。^①弗洛伊德的信念建筑在对未来的希望，对人类历史进程的乐观主义态度之上。

里希特在《暴力的瘟疫》一文中讨论了弗洛伊德的乐观主义预言是否能实现的问题，并得出了相反的结论。依他之见，我们这个时代的暴力并不仅仅存在于人与人之间，表现为对他人的具体和直接的伤害，而且体现在人与自然的关系中，即人对自然的强暴、破坏和毁灭。前者是一种“公开的暴力”，而后者却是“隐蔽的暴力”。它之所以是“隐蔽的”，因为，它所造成的破坏和摧毁是过程性、渐进性的，人们难以察觉到。正因为如此，这种暴力带来的后果更为严重，更加值得注意，人对自然施加的暴力最终将毁灭整个人类的生存基础，导致人类自身的灭亡。

里希特指出，人对自然的强暴，其根源归根结底在于人的本性中有一种本能的、无意识的“自大狂”，其集中表现形式便

^① 弗洛伊德：《文化的悲哀》，《弗洛伊德全集》第 3 卷，第 213—278 页。

是“占有欲和支配欲”。正是在这种本能欲望的驱动下，人提出了“认识自然，征服自然”的口号，决心把自然和自然给予的一切变成自己的私有物，变成自己剥削和主宰的对象。

其实，人本来只是自然的一部分，与自然和谐地融合在一起，但后来却从自然中分裂出来了。人与自然的分离和对立，是以人类的祖先——亚当和夏娃——被上帝逐出伊甸园为象征和开端的。只因为人类的祖先偷吃了“智慧之果”，才受到上帝的惩罚，被逐出伊甸园的。自从有了智慧和自我意识，成为“自为之物”，人便从自然中分离出来，开始了与自然的对立。人开始感到自然的强大和自然对自身的压迫与限制，意识到自然强加给自己的必然。这对于人来说无疑是不可忍受的，于是才有了认识自然、战胜自然、征服自然的原始欲望。而帮助人实现这一欲望的工具，则是智慧孕育出来的“科学技术”。在与自然作斗争的漫长历史中，人不断发展、完善着科学技术这一工具。而人征服自然的实践又受自身内在逻辑的支配，不可逆转地导致人对自然的统治、奴役、破坏甚至摧毁。人终于变得同上帝一模一样了，甚至自己就成了上帝。

然而，一旦获得了对自然的自由，统治了自然，人却

遭到了可怕的报复：摆脱了一种必然——被自然所统治的必然——却陷入了另一种必然，即被科学技术和物所统治的必然。科学技术原本是人与自然作斗争并战胜自然的工具和手段，这时却成为主宰人的生存的外在力量，并且，人对自然的自由越大，这种自由带来的后果（对科学技术的依赖和对物的贪欲）对人的限制也越大。自由走向了反面，变成了必然。

因此，对于人类来说，被自然所统治或统治自然（实际上是被科学技术和物所统治），两者必居其一。犹如面对两堆一模一样的干草的普里丹之驴，选择了其中的一堆便放弃了另一堆一样，对人来说只有一种可能性，即只有必然性。

在我们这个时代，科技与人性、物质与精神严重失衡，科技的发展完全超越我们的想像，已经失去控制，势不可挡。在科技与人性、物质与精神两条并列的轨道上，人类的情感或精神已经远远落在了后面。我们似乎只能被高科技牵着鼻子走，科技在不断提供物质消费的同时，也在消耗着人类的生命力，科技让你疲于奔命，科技让你冷漠疏离、抑郁疯狂，科技带来了真正毁灭人性的潜在危险。

世界目前的状况已经向我们发出了警告：自然生态的灾

难性破坏,资源日益短缺,物种逐渐灭绝,不仅如此,人类自己也面临严重威胁——克隆技术的滥用。当今世界就像一台机器,运转越来越快,越来越疯狂,它已经慢不下来,停不下来,最后只能炸成碎片,彻底飞灰烟灭。

里希特认为,人的本性中存在的“自大狂”及其表现形式——“占有欲和支配欲”——不仅导致了人对自然的征服、主宰和摧毁,而且也成为人类社会中一切暴力的根源。应当说,人类有史以来,在个体与个体、群体与群体间发生的所有暴力、侵害、杀戮和战争都可以归结这种无意识欲望的恶性发作。我们常说,“人是自私的动物”,这句话的核心意义有二:其一是每一个人都为自己的生存和发展而操心,而焦虑,担心自己的权利和利益受到侵害。然而,这种担心完全是针对他人的,即是说,人人都担心自己成为他人敌对行动的牺牲品,都会本能地猜疑和防范他人,对他人怀有敌意;其二是每个人都从自我出发,试图谋取更多的利益,获得更大的权利,这必然会引起他人的敌意,导致与他人的冲突。

里希特认为,人与人之间的暴力正是由此而起,它在本质上应当归结为一种“权力和利益的冲突”,可以视为人的本性

中存在的“自大狂倾向”，即“占有欲和摧毁欲”导致的后果。弗洛伊德对暴力、破坏、杀戮、战争、毁灭仅仅作了“生物学”的解释，将其看做人在“死亡冲动”的驱使下实施的行为，显然是有缺陷的。这个问题还应该置于社会学的维度中来进行分析。

结束语

暴力是一个可以从多方面来研究的复杂问题。以上提到的各种理论从不同视角对此作了阐述,既提供了有益的启示,也存在自身的缺陷和片面性。因此,关于这个问题的探讨还远未结束。

尽管如此,我仍然认为,任何暴力、伤害、摧毁,包括战争和杀戮都源于“怒”,都是怒和攻击引发的“后续行动”及其导致的后果,正因为如此,它们与怒有着内在的因果联系。对暴力问题的讨论绝不能脱离生气和发怒的语境。

我们每个人都应该深刻反思自己的情感和行为,尤其是怒的情感和攻击性行为。归根结底,人必须为自己的言行负责,在日常生活和人际关系中,如何遏制怒的情感,用建设性

的态度来处理这种情感,避免对他人的攻击和伤害,在自我保护和自我发展的同时,承认并尊重他人自我保存和发展的权利,恰恰是本书探讨的核心问题。我以为,惟有人人都在维护自身权利和利益的同时,培养和促进一种相互谅解、互相妥协的处世原则,倡导相互同情、互相帮助的社会风尚,真正贯彻“主体间互不伤害”的行为规范,生气和发怒才不至于发展为攻击、冲突、伤害甚至暴力。

封面页
书名页
版权页
前言
目录
正文