

# 论悲感的叙述学原理、作用和化解方式

谭光辉

**摘要** 悲感是人的一种自我保护机制,是人对存在可能的判断。悲感起源于叙述痛感,即人将自己代入叙述中的人物之后获得的一种存在感被否定的感觉。悲感可以根据时间长度大致分为悲伤感和忧郁感,根据强度可以分为不快、悲伤、悲痛等。悲剧快感是一种混合情感,源于虚构的悲感事件,也依赖主观条件。时常体验悲感可以避免因保护机制的缺失引发的恐慌,所以人要常常体验悲感并找到正确的方式化解它。化解悲感有多种方式,但最有效的方式是幽默。

**关键词** 悲感;悲剧快感;情感研究;叙述学

中图分类号 I02 文献标识码 A 文章编号 1005-3492(2018)11-0061-09

## 一、悲感的积极作用及其分层

悲感是人的一种重要情感,有一个庞大的词系来表达不同的悲感:悲、哀、悲哀、痛苦、悲伤、哀伤、伤心、难过、悲痛、伤感、悲剧快感,等等。弗罗斯特(Frost)等人研究发现,“新生儿最先表达的情感是痛苦,早期也会出现短暂的笑。”<sup>①</sup>痛苦是悲感的一种,很容易引发其他悲感,所以悲感是出现得比较早的情感。高兴、惊奇、害怕、生气、厌恶、悲伤和兴趣都是孩子在很小的时候就有的情感,但是

---

作者简介:谭光辉,文学博士,四川师范大学文学院教授。

基金项目:国家社科基金西部项目“文学作品情感表现与接受的符号现象学研究”的阶段成果(项目编号:16XZW007)。

<sup>①</sup> [美]乔·L.弗罗斯特、苏·C.沃瑟姆、斯图尔特·赖费尔《游戏与儿童发展(原书第4版)》,唐晓娟、张胤、史明洁译,北京:机械工业出版社,2015年,第99页。

谁先谁后至今没有一个明确的研究结论。可能这也难于有一个准确的结论,观察或实验条件的变化有可能导致结果很不一样。但有一点是能够达成共识的,“情感发展顺序是先有简单低级情绪,而后有一般情感,最后发展到有理智感、道德感等高级情感。”<sup>①</sup> 悲感是低级情感、一般情感还是高级情感呢?

萨拜因(Sabine)等人认为“左右一切行为的规则是,生命体总是会本能地保护或增强其生命力。一言以蔽之,支配一切行为的生理原则乃是自我保护。”<sup>②</sup>情感也是一种自我保护机制(笔者已在多篇文章中指出)。情感的发展顺序是从个体自我保护到群体自我保护,从被动自我保护到主动自我保护,所以属于被动自我保护的恐惧感出现得就很早,属于群体主动自我保护机制的“爱”就要出现得晚得多。要弄清悲感在情感体系中的位置,就有必要先弄清楚悲感实现自我保护的机制,进而分析其构成。

从生理表现上看,人在悲哀的时候身体运动器官的兴奋度受到抑制,行动迟缓,人的整体活跃度降低,失去对生活的冲动。丹·希尔(Dan Hill)总结主要有如下几点:体温下降,与回避性行为相一致;退缩、无精打采;最典型的反应往往是放弃。<sup>③</sup> 弗朗索瓦·勒洛尔(Fraçois Lelord)等认为悲伤主要有以下作用:教您避开类似的触发情境,使您停止行动并反思自身的过错,吸引他人的注意从而引发同情心。<sup>④</sup> 悲感跟痛感一样,可以让我们避开不利于自己存在的因素,保护自己免受类似事件的伤害,是一种被动的自我保护机制。从个体性和群体性角度看,悲感是以个体性为主的自我保护机制。阿德勒(Adler)则认为悲感的被动性中隐含着主动性“悲伤和其他情感一样,是对不快乐和软弱的一种补偿,其目的也是想要改变自身的处境。”“悲伤中隐含着对优越感的追求。”“悲伤这种情感充分展现了以退为进、反弱为强的奋斗过程,展现了个体想要维护自己的地位、想要规避无力感和自卑感的意图。”<sup>⑤</sup>他的这个看法,和支持情感进化论的科学研究得出的结论基本上是一致的。史蒂芬·平克(Steven Pinker)则从另一个角度论述了悲伤的作用“或许悲伤是一种内在的末日武器,一旦关闭便无意义,而只有在作为一种威慑力时才有用”,关于悲伤的想法,“都是有利的提醒,让我们保护和珍视所爱的人”。<sup>⑥</sup> 这样,平克又指出了悲感还包含了一种群体性自我保护的内涵。

我们不能简单笼统地将悲感纳入基础情感或高级情感的系列之中,因为悲感内部也有个从简单到复杂的层级。新生儿会哭,但不一定就懂得或体会到了什么是痛苦。体验过痛苦之后,他可能要到一个相对较大的年龄才能够看懂和欣赏悲剧,才会懂得伤感,而且可能要经过更多的知识积累、人

① 丁瑜、何东亮《教育学原理》,上海:上海交通大学出版社,1998年,第65-66页。

② [美]乔治·萨拜因《政治学说史:民族国家》(上,第4版),上海:上海人民出版社,2015年,第129页。

③ [美]丹·希尔《购买的真相:怎样从情感上激发顾客的购买欲望》,北京:当代中国出版社,2011年,第263页。

④ [法]弗朗索瓦·勒洛尔、克里斯托夫·安德烈《我们与生俱来的七情》,王资译,北京:生活书店出版有限公司,2015年,第177-180页。

⑤ [奥]阿德勒《理解人性》,汪洪澜译,北京:中国城市出版社,2012年,第229页。

⑥ [美]史蒂芬·平克《心智探奇:人类心智的起源与进化》,郝耀伟译,杭州:浙江人民出版社,2016年,第427页。

生历练和更复杂的思考才会懂得慈悲、悲悯等大悲情。悲感自身复杂的发展过程使其成为一种最难于分析的情感。其他类型的情感内部也有这种层级性,但是某些复合型情感的层级性大约没有悲感那样丰富。大概正是这个原因,文学、美学、哲学都把悲剧视为最重要的研究对象之一,尼采(Nietzsche)直接宣称悲剧是“生命的最高艺术”<sup>①</sup>。尼采受到了叔本华(Schopenhauer)悲观主义哲学思想的影响,叔本华哲学也波及中国的王国维及后来诸多学者的看法,多数人都认为悲剧是更为深刻的、普遍的艺术形式。叔本华认为“无论从效果巨大的方面看,或是从写作的困难这方面看,悲剧都要算作文艺的最高峰。”<sup>②</sup>王国维深受叔本华影响,认为人生是悲剧的这一看法切中了人存在的本质,因为生活之欲先人生而存在,“而人生不过此欲之发现也”,并进一步推导说“吾人之堕落由吾人之所欲而意志自由之罪恶也。”<sup>③</sup>将人存在的本质定位为悲剧,是叔本华之后人生哲学的一种普遍趋势,直到存在主义哲学将其解释得更为具体。这种悲剧的人生观,已经远离了本文将要讨论的主题,但是我们却可以从其中看到悲感的本源性、层级性和复杂性。可能正是由于悲感的这些特征,各种理论对悲感的认识不尽一致。研究者们认为,有一小部分情绪可作为基本情绪,在确定哪些是基本情绪的理论中,最少的认为有3个,最多的认为有11个,大部分人认为有5—9个,每种理论都有害怕和愤怒,但悲伤只在两种理论中出现。<sup>④</sup>究其原因,可能是那两种理论注意到了简单的悲感,而其他理论注意到了复杂的悲感。复杂的悲感需要更复杂的解释才能还原性地说清楚自我保护功能的实现机制,所以得从简单的悲感说起。

## 二、悲感的类型及其叙述学解释

最简单的悲感是“叙述痛感”。叙述痛感还不是一种情感,因为那只是一个瞬间感觉,悲感是一个有时间延续性的内心感觉。悲感是一种由叙述引发的存在感被否定而获得的情感,与喜感的方向相反。笔者曾论述过喜感的叙述学成因,认为这是一种“人从叙述中获得的存在感”<sup>⑤</sup>。在所有的感情中,存在感是最基本的。没有存在感,人连自我意识也不会有,就不可能产生其他任何情感。任何情感都是由叙述引发的,如果引发的存在感被肯定,得到喜感;存在感被否定,得到悲感。悲感的基本构成单位,就是一种单纯的“叙述痛感”。叙述痛感,是接受者将自己代入叙述中的人物,从人物的角度判断世界可能给自己带来的伤害。任何悲感开始都是叙述痛感,是时间的延长使悲感形成。叙述引发的痛感的持续,可以命名为“悲伤”。在汉语中,悲、哀、悲哀几乎是同一个意思,是泛指。悲伤这个词就可以用来指那种有一定的时间持续性的叙述痛感。悲伤感,在汉语中还有一些词语可以表

---

① [德]尼采《尼采著作全集(第6卷)》孙周兴、李超杰、余明锋译,北京:商务印书馆,2015年,第78页。  
② [德]叔本华《作为意志和表象的世界卷》石冲白译,北京:商务印书馆,2009年,第348页。  
③ 王国维《〈红楼梦〉评论》,长沙:岳麓书社,1999年,第8页。  
④ 张积家、张启睿《心理语言学:研究及其进展(上卷)》,武汉:华中科技大学出版社,2016年,第48页。  
⑤ 谭光辉《论喜感:被叙述的存在感》,《云南大学学报(社会科学版)》2017年第6期。

达 痛苦、难过、伤心也是指的这个意思。悲伤感在程度上加重 就叫做“悲痛” 如果程度轻微 就叫“不快”。程度的差别并不影响生成的机制 因此本文略去不论。

悲伤是有一定持续性的叙述痛感 如果这种感觉延续时间足够长 就发展为忧郁感 或称忧伤感、抑郁感。时间的长会在一定程度上降低痛感的强度 但是长时间的痛感给人带来的伤害可能更大。由于趋利避害的本能 同时由于记忆力的强弱差异 小孩子最先体验到的只是叙述痛感 然后是悲伤感 再后是忧郁感。忧郁感过长 超过了正常限度 可以发展成忧郁症。与悲伤感相比 忧郁感是更复杂的情感。这还不仅是延续时间长度的差异 而且可能是一种有无预见性的差别。记忆力越好、预见性越强的人 越容易忧郁 容易忧郁的特征 被命名为“伤感”。悲伤导致人行动减慢、抑制生命冲动 实现以退为进的目的。忧郁感也有这个目的 但是时间可能改变性质 令人不时产生毁灭自我的冲动。斯图亚特·沃尔顿(Stuart Walton)发现,“忧郁的人,会发现自己无法遏制内心中经常冒出的自我毁灭冲动。”<sup>①</sup>之所以如此,一是因为悲伤的情感难于被忘却,二是因为对未来悲观的预见不断生成。在病理学上,一般把悲哀分为两类,第一类叫习惯性悲哀,发生在个体遭遇某种丧失之后;第二类叫预感性悲哀,发生在预感到某种即将发生的丧失之时。<sup>②</sup>预感性悲哀引发忧郁的可能性更大,容易导致郁闷、焦虑、悲观厌世。<sup>③</sup>从脑科学的角度看,也可能是杏仁核活跃过度,并且杏仁核和其他脑区的联系也发生了改变而不再受抑制。<sup>④</sup>所以,抑郁症很可能是由于某种生理或心理原因导致的叙述偏执。

在文学理论和美学领域,讨论得最多的是“悲剧快感”。由于悲剧快感并非简单地是生活中的悲伤和忧郁,而是经历了从悲感到快感的过程,所以引起了哲学家和文学家的广泛兴趣。朱光潜的《悲剧心理学》的副标题,便明确标注为“各种悲剧快感理论的批判研究”,梳理了西方哲学和文学理论中关于悲剧快感的不同理论阐述,显示了这一问题的复杂程度。悲剧快感已经不是单纯的悲感。就与其他情感的关系而言,悲感可以与其他情感混合。比如悲壮感,在美学意义上是悲剧快感和崇高感的混合,而崇高感又是恐惧感和惊喜感的混合。又如慈悲感,至少是爱、怜悯感、悲感的混合。在这类混合型情感中,悲感与其他情感是共时性关系。悲剧快感,不是共时性的,而是历时性的,先有悲感,再有快感。

亚里士多德在《诗学》中详细地讨论了引发这种悲剧快感的作品(悲剧)的特征和创作技巧,认为悲剧的目的是引发怜悯或恐惧。<sup>⑤</sup>怜悯是他指性的,恐惧是自指性的,所以在亚里士多德的解释中,悲剧快感内部已经充满了矛盾。上文说过,接受者从人物的角度判断世界可能给自己带来的伤害形成一种痛感,这就对应为亚里士多德所说的恐惧。是我们需要明白的是,悲感可能包含了恐惧

---

① [英]斯图亚特·沃尔顿《人性:情绪的历史》,王锦、刘建鸿、梁良、朱园译,上海:上海三联书店,2007年,第130页。

② 郭宏、左慧敏《护理学导论》,武汉:华中科技大学出版社,2016年,第107页。

③ 袁爱娣、黄涛、褚青康《内科护理(临床案例版)》,武汉:华中科技大学出版社,2015年,第329页。

④ 刘东斌、于决《趣味心理学》,北京:军事医学出版社,2016年,第148页。

⑤ [古希腊]亚里士多德《诗学》,陈中梅译注,北京:商务印书馆,1996年,第97页。

感,但其核心是一种叙述痛感。在接受悲剧的时候,接受者还会将自己代入该叙述的叙述者,从叙述者的角度给予人物以怜悯。悲剧确实可能引发这两种情感,如果将“恐惧感”理解为“悲感”,对悲剧快感就很好解释。悲感本身是自指性的,但是由于悲剧的虚构性质的引导使接受者在心中不断地将自指变成他指,将悲哀转化为怜悯,将被动防御转化为主动保护,将自己从弱者转化为强者,从而获得轻松感、成就感和满足感,最终把痛感转化为快感。因此,悲剧快感其实是一种带有复杂过程性的复合情感,而不是一种单纯的情感。我们还可以发现,亚里士多德所说的恐惧感,在悲剧快感中也是存在的,但是恐惧感也会在虚构被理解之时转化为安全感,从而使人获得轻松感或惊喜感。轻松感和惊喜感都是喜感,所以理解悲剧快感的关键,是对悲剧虚构性的省悟而获得的悲感转化为喜感。

朱光潜在《悲剧心理学》中所论的持“恶意说”的理论解释显然不能令人满意,原因正是没有能够很好地解释“虚构”这个概念。这些理论认为,“巨大的灾难降临到我们自己头上时,便成为悲痛根源;但降临到别人头上却给我们最大的快感”,“因此,悲剧的情感效果取决于观众对自己和悲剧主角的区别意识。”<sup>①</sup>这里最大的问题是对“别人”的理解。如果灾难不是降临在一个虚构人物身上,而是降临在一个生活中的“别人”的身上,即使你是个“幸灾乐祸”的人,获得的可能也不是“悲剧快感”,而是复仇的快感或者庆幸的喜悦。朱光潜认为,“如果说悲剧快感和喜欢看实际的痛苦场面之间有任何相似之处的话,那就可能在于两种都能激起一种生活力的感觉,而不在于某种低下本能的满足。”实际上,喜欢看实际的痛苦场面的人,早已在心理上把现实处理成了虚构,他们把观看的对象放进了第二层区隔。在鲁迅的《祝福》中,有一批去听祥林嫂悲伤故事的闲人,他们从祥林嫂的故事中获得了悲剧快感。我们分明可以感觉到作者鲁迅对这批闲人的痛恨,原因在于,鲁迅认为中国国民性中缺乏“爱”这根纽带,所以他们互相视他人为虚构人物,不能与他人进行现实的关联,这样的国民终将是一帮乌合之众,中国也因此被鲁迅称为“沙聚之邦”。喜欢看现实中的苦难,根源是“爱”的匮乏。朱光潜已经很清晰地指出了博克的同情说的缺陷,认为悲剧必须有距离,布洛先生说得很对,<sup>②</sup>而虚构正是制造距离最为有效的手段,“虽然在注意力高度集中的瞬间,我们不大会清楚意识到悲剧情节的虚构性,但却有各种‘距离化’因素使我们不可能把悲剧当真。”<sup>③</sup>朱光潜研究悲剧快感的结论与本文的观点极其一致:“悲剧特有的快感是一种混合情感,它是怜悯和恐惧中以及艺术中的积极快感,加上怜悯和恐惧中痛感部分转化成的快感,最后得到的总和。”<sup>④</sup>郑元者则从两个方面来说这个问题:“就生理基础说,是由于中枢神经活动由抵制过程走向兴奋过程。从心理学角度说,是由于主体意识的作用,促成痛感向快感跃迁的发生;其三,两者相互斗争而发展。”<sup>⑤</sup>可惜的是,上述学者的论述,指出了悲剧快感的效果,却没有明确指出引发这种效果的原因。

---

① 朱光潜《悲剧心理学:各种悲剧快感理论的批判研究》,北京:人民文学出版社,1983年,第41页。  
② 同上,第244页。  
③ 同上,第246页。  
④ 同上,第259页。  
⑤ 郑元者《悲剧快感发生的主体生理心理机制》,《文艺理论研究》1988年第3期。

不论是哪种悲剧理论,其理论前提是把引发悲剧快感的刺激源头归纳为一种叙述。中文的“悲剧”二字非常巧妙地概括了这种叙述的特征,一是“悲”,即该叙述首先引发悲感,二是“剧”,即该叙述是一种虚构叙述。不论人以何种方式把一个能够引发“悲”的叙述虚构化,他就能获得悲剧快感。只要人不能把一个叙述理解为虚构,就只能引发悲感而非悲剧快感。但是仅仅理解了虚构也是不够的,悲剧快感还要依赖很多的主观条件,其中最重要的一点是观看悲剧的目的,目的决定了对悲剧叙述的解释方向。只有把悲剧解释为虚构,并且是为了得到一种超越现实生活的、对人生意义的普遍性理解,我们才能体会到悲剧快感及其妙处。因此有不少学者认为,“悲剧快感应该是强烈的情感与清醒的理智相统一的一种审美心理活动”<sup>①</sup>或者表述为“认知快感与理性快感的结合体”<sup>②</sup>。

### 三、悲感的消极作用及其化解方式

常识告诉我们,悲伤是不好的,悲伤对身体伤害很大,林黛玉忧郁伤身导致香消玉殒便是佳例。这个说法是对的,但又不全对,因为任何情感过度,对身体伤害都很大,“大悲伤肺,大恐伤肾,大喜伤心”<sup>③</sup>,范进中举后喜感过强而致发疯便是例子。这其实正是《黄帝内经》关于情绪的基本思想“有喜有怒,有忧有丧,有泽有燥,此象之常也。”<sup>④</sup>就是说各种情感体验要有交错,长期只有一种情感并不利于身体健康。这与人的身体痛感的道理一样,任何过度的感官刺激最终都是痛感,所以医学上对痛觉的通行定义是“机体受到伤害性刺激时,产生的不愉快的感觉”<sup>⑤</sup>,至于受到何种刺激反倒不重要,比如过度的温度刺激、化学刺激、物理刺激、病理因素、心理因素,都会造成身体痛感。<sup>⑥</sup>同样的道理,任何过度的情感刺激,最后可能都会转化成叙述痛感,哪怕是美感、喜感等以快感为主的情感。多情的文学家常用“美得让人心痛”来形容美的极致。蒙哥马利也曾用“高兴得心痛”来形容高兴的极致。<sup>⑦</sup>中国话中的“心疼”其实表示的是特别爱、特别喜欢。痛感,似乎只是一个程度副词。反之,任何类型的轻微情感刺激,都可能带来叙述快感,比如淡淡的忧伤、小小的惊恐、娇嗔的怒气、轻微的羞涩,都可能是令人愉快的。除了情感的强度可能引发痛感,情感的长度也可能引发另一种痛感——疲惫感。就是说长期保持某一种情感状态极有可能引发疲劳,非激情状态的情感比如“审美疲劳”就是如此。激情状态的情感更不容易长久保持,比如一个人不可能数天时间一直是很高兴的状态,也不可能持续悲痛。再强的悲痛,都是阵发性的。

① 陈吉德《悲剧快感论》,《戏剧文学》2001年第12期。

② 谢劲秋《悲剧快感:认知快感与理性快感的结合体》,《艺术评论》2012年第1期。

③ 释行贵《心乃大药:行贵禅医悟语》,北京:中国中医药出版社,2016年,第19页。

④ [战国]佚名《黄帝内经·素问》,北京:中国医药科技出版社,2016年,第175页。

⑤ 李富德《人体解剖生理学》,北京:中国医药科技出版社,2016年,第335页。

⑥ 方仕婷、余菊芬《护理学基础(临床案例版)》,武汉:华中科技大学出版社,2016年,第23页。

⑦ [加]莫德·蒙哥马利《绿山墙的安妮》,高晓慧编译,北京:北京工业大学出版社,2014年,第15页。

然而,现实经验却一再说明,要避免悲伤,追求快乐,因为快乐“和我们人类的天赋最相投合”<sup>①</sup>。从亚里士多德的观点来看,快乐是最受人们喜欢的,因为快乐就是善本身,是最高的善。而作为快乐对立面的悲伤,自然就是人极力想要回避的。亚里士多德的观点对西方哲学的影响很大,也符合人生追求的常识,并且深深地影响了人类的世界观。此种论述很多,不必一一列举。亚里士多德的论述与中医理论的论述非常不同,他强调要追求快乐,回避悲伤痛苦,中医理论强调要交错体验各种情感。哪一种说法对呢?

中医理论讲的情感和亚里士多德讲的情感并不在一个层面上。中医理论讲的是情感本身,而亚里士多德讲的其实是“引发情感的事”。人应当回避的,不是悲感这种情感,而是“引发悲感的事”。引发悲感的事是不利于人的存在的事,悲感的作用正是教人去回避它。然而回避引发悲感的事,并非回避悲感本身,因为回避悲感本身,相当于削减了一种安全防护机制,会导致人部分失去安全感,从而引发心理的恐慌。这或许就可以解释人类喜欢观看悲剧的原因:在虚构的世界中体验悲感,正是为了抵抗因日常生活中悲感匮乏引起的恐慌。

所有的情感都不是单纯地由事件引起的,人的情感必然来自人对事件的叙述。“喜、怒、哀、乐、爱、憎、惭、惧,无不是符号动作的结果。”<sup>②</sup>即使有能够引发悲感的事件,如果人不按悲感事件的方式去叙述,仍然不可能引发悲感。对同一件事,不同的人感觉很不一样,就是因为不同的人用不同的方式叙述了这件事情。对同一个被叙述出来的故事,不同的读者在进行二次叙述的时候也可能做相应的叙述处理,所以他们得到的情感也可能很不相同,因此才会有“一千个读者就有一千个哈姆雷特”的说法。

悲感必须通过叙述引发,因此化解悲感的方式,也必然只能通过叙述的手段。如果我们仔细观察研究一些化解悲痛的方法,会发现无一例外都是通过叙述。第一种方式是倾诉,就是把内心叙述变成外倾式叙述,例如日本女作家松田阳子详细地描述了她患宫颈癌被摘除子宫后,通过倾诉走出痛苦的阴影,“倾诉可以化解悲痛”。<sup>③</sup>更有趣的是,如果没有合适的他人供倾诉,做个梦也有同样的效果,“悲痛是可以‘梦掉的’”。<sup>④</sup>方小莉认为梦不但是合法的叙述文本,而且有自我治愈功能。<sup>⑤</sup>自我治愈,其实就是悲伤情感的化解。第二种方式,是改变叙述的立场或叙述方式。面对不幸和痛苦,佛家的看法是要有超然的态度,隐忍地接受命运的安排,实际上就是要求跳出个人立场重新叙述。对更多人来说,“并不需要心理干预,他们能够借助信仰、哲学、禅修等方法来化解悲痛”。<sup>⑥</sup>这些方法的核心,是借助不同的叙述逻辑改变叙述主体对事件的心理成见,进而改变主体与叙述事件之间的固定结构搭配,从而将同一事件变成不同的叙述文本。第三种方式,是注意力的转移。注意

① 苗力田《亚里士多德全集(第8卷)》,北京:中国人民大学出版社,1992年,第213页。

② 王俊花《〈声无哀乐论〉与皮尔斯现象学》,《符号与传媒》2015年第1期。

③ [日]松田阳子《谢谢你,肿瘤君》,赵函宏译,北京:新世界出版社,2013年,第19页。

④ 安娜《潜意识:改变命运的超级力量》,西安:西安电子科技大学出版社,2015年,第175页。

⑤ 方小莉《符号叙述学视野下的梦叙述研究》,《符号与传媒》2015年第2期。

⑥ [法]埃米利奥·拉罗萨《快乐伴你健康》,金巍译,上海:上海科技教育出版社,2015年,第59页。

力方向的转移可以使人忘记之前关于悲伤的叙述转而进行另外的令人快乐叙述。比如,心理学家发现,很多人喜欢用购物来化解悲痛,而且一个悲伤的消费者愿意花比平时更高的价钱买东西,一个悲伤的卖家愿意以比平时更低的价格卖出商品而浑然不觉,悲伤的人更容易被说服。<sup>①</sup> 其中的原因,大概就是人在两种叙述同时存在的时候,更愿意选择一种相对不太令人悲伤的叙述,实现情感的替换。正如《千字文》所云“求古寻论,散虑逍遥。欣奏累遣,戚谢欢招。”其间的方法核心,正是注意力的转移。用爱和宽恕也可以化解悲伤,这种方式可以视为转移注意力方法的一种,是用一种更大的、更具包容性的情感,把悲感放入其中,从而使其显得不那么重要。

鲁迅非常重视悲感化解之法,在《阿Q正传》中详述了阿Q化解悲感的多种可能方式,阿Q精神也就是悲感化解法大全。第一是选择性叙述,只叙述让自己高兴的事,比如他因为一个老头子夸奖他“真能做”而高兴,忘记自己的悲惨处境。第二是实力取胜,力气小的便打,口呐的便骂,这是改变被叙述事件的性质。第三是怒目而视,之后说“你还不配”,这是将情感转移,用愤怒感和优越感取代悲感。第四是腹诽,是内心的注意力转移。第五是自轻自贱,然后以自己是第一个能够自轻自贱的人而获得优胜,是进一步的情感注意力的转移。第六是自己打自己嘴巴,似乎让一个自己打了另一个自己获得优胜,从行动层面实现情感转移。第七是忘却,回避对悲感事件的叙述。第八是转嫁,通过欺负比自己更弱小的小尼姑获得优胜。上述八法,核心是通过各种可能的手段,实现对悲感的重新叙述、忘却、转移、转嫁,成功地把悲感化解从而获得喜感。鲁迅大概是想通过这个故事说明,悲感是人的一种自我保护手段和防御机制,刻意回避悲感,会使人失去自我保护的能力,并不利于人的存在和发展,所以阿Q一步步丧失了现实生活和精神的领地,最终被社会毁灭。在《祝福》中,鲁迅描述了一个试图通过“倾诉”来化解悲感的祥林嫂,她仍然未能通过这种方式实现自我的拯救。在《孔乙己》中,可以发现一个试图通过改变叙述立场的方式化解悲感的失败者。孔乙己身份低微,但是他总是试图把自己放在一个高人一等的“读书人”的立场来叙述自己与他人的关系,结果还是没能改变他悲惨的命运结局。这些故事生动地说明了鲁迅对待悲感的立场:我们只有正视悲感,通过奋斗、努力改变现实世界的结构和秩序,才可能真正避开悲感。那么,在现实秩序没有改变的时候如何化解悲感呢?鲁迅本人的选择是幽默。这是第四种,而且是最有效的一种化解悲感的方式:幽默。鲁迅翻译的日本学者鹤见祐辅的《说幽默》中如此说“悲哀的人,是大抵喜欢幽默的。”“泪和笑只隔一张纸。恐怕只有尝过了泪的深味的人,这才懂得人生的笑的心情。”<sup>②</sup>

幽默不仅是既可以被视为一种情感,也可视为一种风格,还可被视为一种修辞。<sup>③</sup> 具体被视为哪一种,取决于我们的观察角度和目的。不论将幽默看作什么,它的叙述学原理是一样的,幽默是一种制造判断差的反常规叙述,它用违反逻辑惯性的方法,让接受者感觉到对同一事件的多个互相矛

① 王星星《FBI说服术》北京:中国法制出版社,2014年,第241页。

② 北京鲁迅博物馆《鲁迅译文全集(第3卷)》福州:福建教育出版社,2008年,第225-226页。

③ 谭光辉《情感、风格、修辞在文本中的关系和存在方式》,《学术界》2018年第1期。

盾的判断和理解同时为真的效果。<sup>①</sup>幽默并不改变事件本身,不会让人回避悲感,但是它在呈现悲感的同时,让人感到其中蕴含的喜感或其他情感,并且引导人从悲感走向喜感或相反。杨金德和史冬冬认为“幽默以悲感为基础,以乐感为先导,从悲感出发,达到乐感的实现。”<sup>②</sup>卡耐基认为“幽默感的内在构成,是悲感和乐感。”“悲感让幽默者可以鼓足勇气面对现实,正视人性的弱点。乐感让幽默者在别人或者我们自己的弱点面前产生‘突然的荣耀感’,给幽默者以信心和勇气,在困境中树起胜利的风帆。”<sup>③</sup>总而言之,化解以悲感为代表的负面情感的最佳方式,非幽默莫属。鲁迅在小说中否定了三种化解方式,而他本人,则用第四种方式实践了对悲感的有效化解。

## 四、结论

悲感是人的重要情感,人不但不能回避它,而且应该常常去体验它。体验悲情的时候,要正视它,通过有效的手段化解它。只有当我们常常体验到悲感,又能以一种更为超然的心态看到引起悲感的事件的多个方面的时候,我们才能以更为平和、包容、充满爱意的胸怀容纳更大的世界。只有充分认识引发悲感的叙述学原理,对人类情感的深层研究才会取得新的进展。

责任编辑:王望

### On Narrative Principle , Function and Defusing Way of Sadness

*Tan Guanghui*

**Abstract:** Sadness is a self – protective mechanism and existence possibility judgment of human. Sadness comes of narrative pain , which is the feeling gained from existence denied by replacing the role of the story. According to the length of time , sadness can be divided into sadness and melancholy. According to the strength , sadness can be divided into unhappiness , sadness and misery. Tragic delight is a kind of mixed emotion , which comes of fictional sad story , and which relies on subjective condition. Frequent experience of sadness can avoid panic caused by the lack of self – protection. So people need to experience sadness usually and seek correct way to defuse it. There are sorts of ways to defuse sadness , but the most effective one is humor.

**Key words:** sadness; tragic delight; emotion research; narratology

① 谭光辉《论幽默:制造判断差的反常规叙述》,《当代文坛》2016年第6期。

② 杨金德、史冬冬《个人形象识别教程》,厦门:厦门大学出版社,2015年,第127页。

③ [美]卡耐基《卡耐基说话技巧与人际交往》,李锦清编译,北京:北京时代华文书局,2014年,第181页。