

论情感病毒与情感免疫^{*}

赵秋阳 谭光辉

摘要：与病毒相似，情感病毒具有传染性、寄生性、破坏性和欺骗性。情感病毒就是那些能够潜在地影响人类并使之产生不利于个体和群体生存的情感之观念。根据情感生成的过程，情感病毒可分为意向性情感病毒、对象倾向性情感病毒、判断方向性情感病毒和单调性情感病毒四类。情感病毒沿着高传染性、低毒性、高隐蔽性、高说服力方向演化。随着情感病毒的演化，人类的情感免疫系统也发生演化。情感病毒、文化病毒与人类情感、人类文化是可以和谐共生的，甚至塑造了其形态。为了保护文化多样性，各种文化都应增强自身免疫力，而这需要建立在国家实力正面呈现的基础之上。

关键词：情感研究 疾病研究 情感符号学 情感病毒 文化自信

DOI:10.13760/b.cnki.csalt.2024.0080

情感是人类的基本能力之一，其功能是保护人类生存。情感遵循叙述逻辑产生，可以有预见性地指导人类行为，是行动的动力。健康的情感，无论积极还是消极，都有利于人的生存和发展，不健康的情感则相反。引发不健康情感的因素，可形象地称为“情感病毒”。情感病毒长期存在于人类意识之中，有些已与我们共生，有些还在产生危害。探明情感病毒的特征、类型、演化方向等问题，有助于产生情感免疫力，从而避开危害，促进心灵和文化的健康发展。

一、情感病毒的特征

与计算机病毒一样，情感病毒也是一个比喻性的说法。非常有

^{*} 本文为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”(16XZW007)的阶段性成果。

趣的是，与计算机病毒的运行机制一样，情感病毒也具有与普通病毒相似的特征。

随着病毒知识的全民科普，多数中国人都开始对病毒有了基本了解。病毒是一种微小的、结构简单的、拥有遗传信息的结构，没有自己的细胞，必须在活细胞内寄生，利用宿主细胞的营养物质自主地复制自身的 DNA 或 RNA。对生命体而言，病毒具有传染性、寄生性、破坏性、欺骗性。计算机病毒与之类似，也具有这些特征。不同的计算机教程所概括的计算机病毒特征略有差异，但基本上都包括如下几个特征：传染性、寄生性、破坏性、欺骗性。有些还列举了可触发性、潜伏性、隐蔽性、流行性^①，其中可触发性、潜伏性和隐蔽性属于欺骗性，流行性属于传染性。计算机病毒正是由于与病毒的这些相同特征而被命名为“病毒”。情感病毒与病毒一样有这四个特征，故而有此命名。

首先，情感病毒具有传染性。情感具有传染性这一观点，在常识中和科学实验中都可以得到证实。王玮认为“强烈的情感尤其是负面的情绪会在人与人之间有如病毒一样传播开来”，因此他将这类可传染的情感称为“情感病毒”。^② 鲁健则把那些具有“病毒式传播模式”的、通过视觉来影响他人观念的传播内容都称为“病毒源”，这些病毒源包括：幽默病毒源，比如恶搞；隐私病毒源，比如名人私生活曝光；情感病毒源，比如诉诸同情、愤怒的内容；服务信息病毒源，比如养生信息、军事信息等长时间在网络上存在和传播的内容。^③ 除了负面情感可传染，正面情感也是可以传染的。快乐不仅仅是个人现象，我们也可以从朋友、家人那里获得快乐，“仿佛快乐就像情感病毒一样在传播”^④。情感可传染，其实已经是一个常识，这个常识已经进入了我们的日常语言体系，我们把情感传染的现象简称为“感染”。感染，既用来表示病毒、细菌感染，也指通过语言或其他方式引起别人相同的思想感情。这就说明，在日常认知中，情感与病毒一样，具有强烈的传染性。在心理学中，情感的传染性已经是一个常识，麦克威廉斯（Nancy McWilliams）几乎不用论证就直接下断语：“情感具有传染性，它能够诱导出许多复杂的情绪反应。”^⑤

其次，情感病毒具有寄生性。上文所举的例子，有很大一部分都已经是

① 李浪等：《网络安全与密码技术导论》，华中科技大学出版社，2015年，第102—103页。

② 王玮：《毒品成瘾心理矫治》，东北大学出版社，2017年，第319页。

③ 鲁健：《电视访谈节目主持艺术》，中国传媒大学出版社，2014年，第179页。

④ 陈南：《怪异心理学》，北京理工大学出版社，2012年，第85页。

⑤ 麦克威廉斯：《精神分析治疗：实践指导》，曹晓鸿、古淑青等译，中国轻工业出版社，2015年，第44页。

完整的情感，所以不能一概称之为情感病毒。病毒不是完整的细胞，所以情感病毒也不是一个已经成形的情感，这是情感病毒与情感最大的区别。用自己的快乐去影响别人使其快乐，不是情感病毒传播，而是情感传播。情感病毒只是一个携带了情感繁殖能力的片断，它通过自我复制，让人的情感变成不属于自己的自然情感，逐步变成别人的情感或非自然的情感。情感病毒只是那些可能引发情感反应的情感元素。心理学中所讨论的情感传染，大多是情感本身的影响和传染。情感病毒需要寄生在人的情感事件上，让人用它的方式解释事件，从而获得情感病毒需要的情感，而不是获得人自身需要的情感。比如，情感病毒可以只是一些解释事件的方向性信息。根据笔者的情感叙述学理论，情感是在情感意向性压力下的关于叙述的判断。判断具有肯定和否定两种模态。正常的情感，是两种模态下的各种情感都兼备。有些情感病毒具有诱导人对一切情感事件都做否定性判断的信息，中了这样的情感病毒，人的整体情绪状态就倾向于悲哀、恐惧、厌恶、怨恨。这样的人往往愤世嫉俗、怨天尤人、自卑伤感。社会上的一切正面价值在他们眼里都充满了阴谋、算计，他们对自己的生活总是感到不如意，很难有积极的情感状态。相反，有些情感病毒具有诱导人对一切情感事件都做肯定性判断的信息，中了这样的情感病毒，人的整体情绪状态就倾向于欢喜、欲望、爱和感恩。这样的人对于本该悲伤的事反感高兴，对于令人恐惧的事情却总想去冒险，对于本该厌恶的东西却爱之如命，对于本该怨恨的人和事却错误地感恩，我们称之为盲目乐观、病态欲望、嗜痂之癖、不明是非。对情感事件做肯定或否定性判断的倾向，本身不是情感而只是一种倾向性，它寄生于情感判断之上，最终使人产生出病毒希望人具有的情感状态。

再次，情感病毒具有破坏性。人的情感是进化出来的一种功能，无论是肯定性情感还是否定性情感，其基本作用是保护个体和群体的生存。但是，中了情感病毒的人所产生的情感却具有破坏性，不利于个体和群体的生存。是否有利于生存，是判断正常情感与病态情感的关键。比如那些导致非利他性自杀的情感，基本上可以断定为中了情感病毒。希瑞尔（Shawn Christopher Shea）认为，有些自杀是边缘型人格障碍导致的冲动性自杀，但是总体来说，“一个自杀的决策是由深思熟虑的个体从正反两方面反复思考，并通过复杂和紧急的权衡后才做出的。而如果生活可以提供给他（她）更好的解决方案，他（她）并不会将死亡当作自己唯一的选择”^①。这似乎是说，即使是导致自杀的情感，在多数情况下也是经过了仔细的权衡后所做出的最

^① 希瑞尔：《解读自杀心理》，聂晶译，中国轻工业出版社，2007年，第10页。

有利的选择。这个说法应该说没错，但问题是在权衡的过程中促使人最终做出自杀选择的想法如何产生。靳跃认为，自杀者的心态一般说来有八种。第一种是矛盾心态，既难以割舍生的渴望，又感觉生活无望；第二种是偏差认知的僵化状态，以“绝对化”或“概括化”的方式思考问题，思维、感情和行动僵化，认识不到还有其他解决问题的办法；第三种是冲动行为心态，对自己面临的危机缺乏冷静的分析和思考，思想狭隘；第四种是心理解脱心态，由于受负面情绪折磨达到一定程度，为了彻底解脱心理生理过重的负荷；第五种是心理满足的心态，为了报复、追求完美、宣泄、赌气等造成对社会和他人的巨大影响；第六种是死亡概念模糊，对自杀的后果没有充分估计；第七种是混合心态，多种心态交织在一起；第八种是病理性心态，是由抑郁症、老年痴呆症等疾病造成的。他认为虽然并非所有自杀都可以被干预，但是大多数是可以被干预的。^① 造成人自杀的情感具有破坏性，相关情感病毒给人类带来的破坏性尤甚。在美国，自杀是导致成年人死亡的第九大原因，在 15—25 岁年龄段，自杀是排名第三的死亡原因（意外事故和凶杀分别排在第一和第二位），可见自杀是重要的公共健康问题。^② 不得不承认，某些情感病毒的传播，加剧了自杀问题的恶化。

最后，情感病毒具有欺骗性。由于情感病毒本身并不是情感，而是影响情感的思维方式、极端看法、判断倾向、选择方向、认识局限等，所以它不易被患者本人和他人觉察，只是潜移默化地影响情感的生成，破坏和谐的人际关系，产生不利于生存的情感状态。具有欺骗性的情感病毒会潜伏在人的心智之中，具备一定的触发条件就会暴发，产生极端的或病态的情感。情感病毒的目标不是消灭宿主，而是繁殖自身，所以情感病毒一般也不会导致大规模自杀，而是借“感染者”将其传播出去，找到新的宿主，让更多的人“生病”。归根结底，情感病毒其实就是不利于人类拥有健康心灵的观念，这些观念终将导致人背离自然健康的生存状态和情感状态，对人类整体带来极大的负面影响。

上述四个特征是我们判断某些观念是否属于情感病毒的重要依据。只要具备上述四个特征，基本上就可以判断为情感病毒，需要进行防护、隔离和纠正。正如病毒一样，很多情感病毒已经与人类和谐共生，这些情感病毒已经成为人类情感生活的重要组成部分，人类也并不会感到不适应。比如很多宗教观念导致的宗教情感，并没有给人类带来负面影响，而是成为人类正常

^① 靳跃：《靳跃讲心理：13 堂心理判断与审讯谋略课》，中国检察出版社，2014 年，第 207—209 页。

^② 希瑞尔：《解读自杀心理》，聂晶译，中国轻工业出版社，2007 年，第 6 页。

情感的一部分，不需要清除。但是邪教就大不一样，邪教观念导致的情感伤害个体心灵健康，于人类整体生存有害，就是情感病毒，需要坚决进行隔离和清除。一个情商健全的人，一般都很容易区分哪些观念是有毒的，哪些观念是健康的。然而，人类情感复杂，很多矛盾的观念也可以共存，即便是夫妻，“三观不合”的现象也时有发生。所以，分清情感病毒的类型及其演化机制，仍然是必要的。

二、情感病毒的类型

情感病毒多种多样，而且能够不断进化。对情感病毒进行分类研究无疑是一个很大的难题，我们至今没有见到有人做过系统的研究和分类。本文愿意冒这个险，提出一个大致的分类方法，起到抛砖引玉的作用以供方家指正。

情感病毒可以寄生于情感发生过程中的每一个环节，因此要给情感病毒进行分类，首先就需要对情感发生过程做一个描述。情感是情感主体受到情感意向性的压力，对于一个情感事件中的主体和客体分别做出肯定性或否定性判断的结果。人类情感一般可以描述为八种单纯的情感（喜、悲、欲、惧；爱、恶、恩、怨），再由这八种单纯情感组合成复杂的情感类型。^①情感病毒可以在任何一个环节影响情感的生成。结合情感生成过程，至少可以归纳出四类情感病毒类型。

第一类是意向性情感病毒。对于一个需要有情感反应的事件，就应该产生相应的情感；对于一个不必有情感反应的事件，就不应该产生情感。然而有些观念会导致情感意向性反其道而行，这类观念包含两种病毒。第一种是对所有需要情感反应的事件均采用无情感状态应对的病毒。携带这种病毒的人对任何事都冷漠无情，因为这类观念告诉情感宿主，要绝情去欲，完全置身事外，以冷眼观看世间的一切，患这种“病”的人被称为“无情之人”。这类人既无喜也无悲，既无欲也无惧，既无所爱也无所恶，既无感恩也无怨恨，他们如对待物品一样对待人，对生命没有起码的尊重和敬畏。纳粹的杀人魔头、党卫军中校艾希曼（Eichmann）被审判时表现出的那种由不思考而产生的冷漠，给阿伦特（Hannah Arendt）留下了永远难忘的印象。阿伦特看到，艾希曼在心灵深处从来不是“一心想做个恶人”，他为了职位的提升而特别勤奋地工作，除此之外，他根本就没有任何动机。他只不过“从未意识到自己在做什么”，“他并不愚蠢，他只不过不思考罢了”，“是不思考，注定让他变

^① 谭光辉：《情感分析的叙述学理论和建立情感模态的新尝试》，《社会科学》，2019年第4期。

成那个时代罪大恶极的人之一”。阿伦特认为，即使费尽全力也无法从艾希曼身上找到任何残忍的、恶魔般的深度，艾希曼的恶在于他的平庸和不思考，他是“一个平常的、‘普通的’，既不低能、不死板，也不愤世嫉俗，却完全不能够分辨是非的人”，甚至当他站在绞刑架下时，他什么也不想，只想着他这辈子在葬礼上听到过的悼词和他记得的那些“崇高的字眼”。“这种远离现实的做法、这种不思考所导致的灾难，比人类与生俱来的所有罪恶本能加在一起所做的还要可怕。”^①正是由于不思考，所以艾希曼对善与恶就缺乏最基本的判断，他只讲服从国家意志，对所杀害的犹太人无爱无恨，屠杀只是一份谋生的工作。更进一步说，艾希曼对犹太人就没有产生情感的意向性，他对犹太人完全没有最基本的人类情感，无论爱与恶，也无论恩与仇。

还有一种意向性病毒，对于正常情况下不需要情感反应的事件均产生情感。带有这种病毒的人，在医学上，情绪高涨、精力充沛的叫躁狂型抑郁症，情绪低落、抑郁悲观的叫抑郁型抑郁症。^②这两种情况都是情感性精神障碍，总体问题是情感过度活跃。这不同于“高敏感人群”，高度敏感的原因很可能是生理性的，不具有传染性，所以不能算是情感病毒。

第二类是倾向性情感病毒。这类病毒的主要特点是，在情感过程中，情感判断的对象总是偏向于某一类主体。如果总是倾向于自己，则是自指性情感病毒。染上这类病毒的人，缺乏他指性情感，或者说他指性情感特别少，而自指性情感特别多。这类人的情感状态往往是，关心自己很多，关心他人很少。他们的悲和喜很突出，欲望和恐惧也很鲜明，但是没有爱也没有恶，既无恩也无怨。简单地说，染上这种病毒的人，严重者在临床上被称为反社会型人格障碍，其表现为极端自私，缺乏道德心，为满足个人欲望不择手段，对人冷酷无情，甚至对自己的亲属也可进行掠夺或施加暴行。^③如果总是倾向他人，则是染上了他指性情感病毒。染上这类病毒的人，缺乏自指性情感，把一切注意力都集中在他人身上，他们的爱憎、恩怨极为丰富，但是悲喜、欲望和恐惧都极其缺乏。这类人，极端者在临床上被描述为强迫型人格障碍，其一个重要的表现就是关心自己以外的人和事多，但很少关心自己以及自己的家庭，比如工作狂。最新科学研究指出，工作狂是一种病，是为了逃避生活中的烦恼，这种状态对心理、生理都没有好处。^④王仲涛等人在给日本现代

① 汉娜·阿伦特：《艾希曼在耶路撒冷：一份关于平庸的恶的报告》，安尼译，译林出版社，2017年，第26、306、307页。

② 周子安、周大海：《自我诊疗》，科学技术文献出版社，2004年，第868—869页。

③ 刘亚：《精神病学与临床心理学》（上），吉林科学技术出版社，2016年，第59页。

④ 东方营养研究会：《2006 营养健康指南》，京华出版社，2005年，第190页。

文化做总结的时候说过,日本企业员工大多都为企业拼命工作,主要是受到教育和社会风气的影响,这是使日本人变为工作狂的“病毒”。^①这些当然都是比喻性的说法,却揭示了一种价值观的取向,当一个人的精力和注意力完全放在外部事物而忽略了自身的时候,就表示他情感方面需要干预。

第三类是判断方向性情感病毒。这类情感病毒导致在肯定性情感和否定性情感之间始终偏向某一边。如果始终偏向否定,则负面情绪过多,自然不可取。但如果正面情绪过多,则无法规避危险,也无法形成正确的道德观念。否定性情感病毒给人类带来的危害可能要大于肯定性情感病毒,它导致的问题很多,包括“逐渐形成反社会心理”,“为了达到反社会的目的,可以完全不顾一切,不计后果,不择手段地进行各种反社会的违法犯罪活动”。^②研究表明,“犯罪情感,一般地说是由否定性情感转化而来的”^③,这是其社会危害方面。对自身危害方面,过多的否定性情感则不利于心灵健康。这个道理不难理解,凡是否定性情感,否定本身不是目的,而是需要心灵对这些不利的条件做出应对并纠正,因此必然使情感反应机制更劳累。如果长期处于这种情感状态之中,人的情感机制就必然因过度劳累而疲惫不堪。

第四类是单调性情感病毒。单调的情感一般来源于刻板的生活。染上这种病毒的人,对某一种情感有着特殊的偏好,不愿拥有丰富的情感生活。经典动画片《蓝精灵》中的主角之一,那个对什么都讨厌的厌厌,是一个比较典型的形象。情感单调的人,在文学作品中很常见,在现实生活中也很多。有的人特别喜欢抱怨,有的人疯狂地追求快乐,有的人始终抑郁悲伤,有的人极易动怒,有的人对什么都害怕,等等。在心理学中,情感单调被认为是一种情绪障碍,严重的话可能导致人格解体,甚至导致产生幻觉。^④犯罪心理学认为惯犯缺乏社会情感,情感单调、低级。^⑤现代脑科学发现,痴呆可能导致情感单调。痴呆的核心症状之一是人格障碍,人格障碍的一个重要表现是“情感单调、淡漠、无欲呈自闭状态”^⑥。这种症状是生理性的,因而不具有传染性,不能算是情感病毒。如果是心理性的,则是情感病毒。单调的生活和极端的环境,也可能造成单调性情感病毒的蔓延。加缪在《鼠疫》中描写了这种情形:“他们适应了鼠疫的情况,这境况越平淡,他们就越能适应。没有

① 王仲涛、汤重南:《日本近现代史(现代卷)》,现代出版社,2016年,第254页。

② 宋占生:《中国公安百科全书》,吉林人民出版社,1989年,第1875页。

③ 杜雄伯:《传媒与犯罪》,中国检察出版社,2005年,第172页。

④ 李美华:《心理学与生活》,湖南师范大学出版社,2017年,第257页。

⑤ 孔祥广、高林:《犯罪心理学》,中国检察出版社,2016年,第277页。

⑥ 何俊等:《脑科诊疗学》,天津科学技术出版社,2011年,第28页。

人还拥有高尚的情操，所有人的情感单调如一。”^①情感单调也可能是语言贫乏所致，语言贫乏导致丰富的情感无法表达。情况也可能是相反的，“有些人的语言贫乏是因为思想的苍白和情感的单调，这样的人进行再多的语言训练也无济于事，他们首先需要的是丰富的内心生活”^②。之所以如此，乃是因为情感由叙述引发，机械简单的叙述能力只会塑造出单调的情感。情感要丰富，叙述必须多元，生活形态必须多样。更重要的是，人必须学会多角度看待问题，而导致人总是倾向于用同一个视角观察和看待世界的观念，就是单调性情感病毒。这种病毒反复暗示、强化人看待世界的单一角度和方式，造成人叙述方面的低能，结果就是病毒想要的单调的情感状态。值得注意的是，只有那些在特定环境中形成的影响情感生成的偏见和思维定势，才算得上是情感病毒。

情感病毒并不制造新的情感，而是减少情感的种类，扼杀情感的丰富性。它通过控制人的叙述选择机制，抑制其中一部分情感的发生概率，从而使宿主的情感变得贫乏、单调、适应力差。所有情感病毒的致病原理，几乎都是某一种观念过于强烈从而引发叙述偏执。以此观之，任何一种能够引发叙述偏执的观念，如果于人有害，就是情感病毒。

三、情感病毒演化的方向及其免疫

情感病毒总是沿着与人类情感共生性越来越强的方向发展演化。如果某情感病毒的意图过于明显，而且对人类的危害过于明显，那么其所呈现的观念就会遭到人类价值体系的强烈抵制，导致它反而找不到生存的土壤和空间，历史上有很多这样的例子。情感病毒最终都需要通过认同才能起作用，因此情感病毒要取得更好的传播效果，就要向高传染性、低毒性、高隐蔽性、高说服力几个方面演化，才能找到生存的空间。正因如此，情感病毒会尽可能巧妙地利用各种手段，扩大自己的生存地盘。

情感病毒演化的第一个方向是高传染性，让尽可能多的人受到感染。受感染的人越多，人越不容易发现自己已经受到感染，那些未被感染的正常人则反而成为另类。极端思想使人很容易以为找到了归属感，因而更易传播，也就具有更高的传染性。

情感病毒演化的第二个方向是低毒性。低毒性，是指情感病毒不会快速

^① 阿尔贝·加缪：《鼠疫·局外人》，刘红利、倪思洁译，长江文艺出版社，2018年，第109页。

^② 徐默凡、刘大为：《汉语语用趣说》，暨南大学出版社，2011年，第130页。

给人类带来破坏性后果。比如，西方文艺复兴运动大力宣扬的人文主义，逐渐演化为人类中心主义。人类中心主义不会很快给人类带来灾难性后果，相反，它可以在短时期内使人类社会变得繁荣。人类中心主义的观点也很容易被接受，谁不愿意自己成为宇宙万物的中心，把自己的利益作为价值的尺度呢？人类中心主义导致人类狂妄自大、物欲横流、野心膨胀，以为人类的使命是征服自然，可以无限制地向自然索取，这种观念使人类处于高度亢奋的满足感与成就感之中。正当人类自以为取得无比辉煌的成就之时，自然对人类的报复接踵而至：大气污染、海平面上升、洪水泛滥、极端气候、物种灭绝、瘟疫流行……这类情感病毒导致的人类之病，需要更长的时间来治疗，需要付出更大的代价来弥补损失。我们如果至今还不能认识到这一点，不重新学会敬畏自然，可能将会面临更大的危机。低毒不是无毒，而是毒性积累期更长，结果是代价更为惨重。

情感病毒演化的第三个方向是高隐蔽性。要做到高隐蔽，第一是潜伏期要足够长，第二是导致情感异化的过程要更间接。有些情感病毒潜伏期很长，长到可以让一个人在一生中难以察觉到已受感染，只有当这种病毒与更健康的观念相对比，人们才能发现其问题。而这种被认为更健康的观念，还需要在人类文化的历史长河中不断试错，才能广为接受并发挥作用。这些观念实际上成为一种意识形态、一种思维方式，它并不直接作用于人的情感生成，而是影响人的世界观和价值观，影响人们对人和事的判断，也影响自己的喜好，从而间接地影响情感的生成。对于这些观念，人们未必能够立即察觉，就是因为它们是间接而非直接作用于人的情感生成。然而，如果我们走向另一个极端，完全拒绝这些观念，可能又将染上另一种病毒，它将造成何种负面情感影响，暂时也很难说得清楚，也需要经过很长历史时期的检验。

情感病毒演化的第四个方向是高说服力。人类早期的观念，常常是通过直接的说教来传播的。随着理性和修辞术的发展，人类开始痴迷于各种理论学说，建构起各种理论体系。理性思维使理论严密，修辞术使理论更易被接受。理论的目的就是使人相信结论的正确性，从而形成观念，这些观念无孔不入地影响着人们的认知，进而影响情感。现在人们相信，“有什么样的认知就会有怎样的情感”，“认知是机体进行评估控制的重要参数，可以深刻地影响到情感的形成和性质”。^① 新型情感病毒之所以需要高说服力，是因为人类发展至今天获得了越来越强的免疫力，只有更强大的情感病毒才能攻破人类设置的防线。

^① 李志宏：《认知美学原理》，光明日报出版社，2011年，第83页。

人类文化发展的历史和个人成长的历史，都可以看作情感病毒与情感免疫力博弈的历史。对于个人而言，心智越是成熟，越是具有独立判断能力，情感免疫力就越强；反之，情感免疫力就越弱。温奇（Guy Winch）认为：“自卑的人就相当于拥有的的是一个薄弱的情感免疫系统，因而容易受到更多的心理伤害，如失败和拒绝带来的打击。”^① 随着人的成长，应对各种情绪问题的方法越来越多。有心理学家认为，人可以“通过理性思考，认清事情的来龙去脉，就会变得更加成熟。这就等于给自己建立了一个健康的‘情感免疫系统’，防止感情上再次受到伤害”^②。温奇在《情绪急救》一书中，详细地解析了增强情感免疫力的多种方法，他还在另一本书中指出：“在一些小事件上抱怨成功能有效地增强我们的情感免疫力，来保护我们不受无助和抑郁的牵绊。”^③ 总之，随着阅历的增加、经验的丰富、认知能力的提高，我们能够学会独立判断，控制情感。所以一般而言，年纪越大，越容易控制情感，也越善于隐藏情感，更不易让别人的观念影响自己的情感，因而也会显得更“固执”。皱纹能够隐藏人的表情从而隐藏情感，岁月的历练也能够使人的情感免疫系统更为强大。

社会文化与个人的情况类似。越是成熟的文化，越是具有较强的情感免疫力。袁赛男认为，文化的“免疫力”与文化的“吸引力”都是国家文化战略的重要内容，“一个有实力的国家既应该有着对其它国家构成吸引力的文化魅力，还应该有着对其它国家文化构成‘免疫力’的文化特色”^④。文化免疫力是一个国家、民族文化能够长期保持稳定和特色的重要原因。只有在一个稳定的文化中，情感体系才能具有较强的免疫力，才能保持稳定。现代的国家安全，其中一个重要内容就是文化安全，要保证文化安全，就需要“在全社会加大文化安全的宣传力度，增强全民文化安全意识，增强社会的文化免疫力”^⑤。比如中国传统文化就显示出很强的文化免疫力。

结 语

情感病毒并不是与人的健康情感势不两立的存在，正如人类可以与一些

① 盖伊·温奇：《情绪急救：应对各种日常心理伤害的策略与方法》，孙璐译，上海社会科学院出版社，2015年，第201页。

② 连山：《心理学玩的小技巧大全》，北京联合出版公司，2015年，第98页。

③ 盖伊·温奇：《抱怨的艺术：不委屈自己、不伤害他人的说话之道》，李娟、王秀莉译，上海社会科学院出版社，2017年，第56页。

④ 袁赛男：《哲学视域下的国家形象建设研究》，天津人民出版社，2015年，第150页。

⑤ 孟宪生、吴方泽：《大战略之战：整体战》，中国青年出版社，2014年，第177页。

病毒共存一样，人类社会也可以与一些情感病毒共存。情感病毒本身只呈现为一些形态不一的观念，当这些观念被认为不利于人的健康情感生成之时，就被称为情感病毒。但是，人的健康情感到底应该是一种什么状态却是不能一概而论的。人的情感机制在有一个比较稳定的形态之后，则会形成对其他观念的抵制能力，这就被称为情感免疫力。成熟的文化也有对其他观念的免疫力，增强文化自信，就是获得这种免疫力的有效措施。当然，文化自信需要在实践中形成，所以文化自信最终需要建立在实践积累起的国家实力的正面呈现基础之上。

作者简介：

赵秋阳，四川师范大学国际教育学院讲师。

谭光辉，四川师范大学文学院教授。