

积极情绪研究述评:健全人格的视角

杨集梅,郑涌,徐莹

(西南大学心理学院,重庆市400715)

摘要:健全的人格是心理健康发展的保证,而积极情绪作为影响健全人格的因素之一吸引了研究者的关注。通过对积极情绪的内涵和测量方法的介绍以及对积极情绪与健康、认知加工、人格特质、成功等关系的分析发现,积极情绪对健全人格的养成有着不可忽视的促进作用。进一步的研究应拓展研究领域,采用多种方法,对积极情绪做更深入细致的剖析,得出更为明确的结论。

关键词:积极情绪;健全人格;健康;认知加工

中图分类号:B848 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2009)02-0149-04

积极情绪是情绪的重要维度,它与个体的心理健康有着密切的关系。而各方面都协调发展的健全人格是个体心理健康发展的保障。健全人格或理想人格是指人的本性得到充分发展,指明了人的成长方向,可作为普通人榜样的人格^[1]。黄希庭采用综合观点,经多年研究提出了健全人格的特征:乐于学习和工作,不断吸取新经验;以正面的态度看待他人和自己;以正面的态度看待过去、现在和未来;以正面的态度对待困难和挫折,能调控情绪,心境良好;总之,以辩证的态度对待世界、他人、自己、过去、现在和未来、顺境与逆境,是一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者^[2]。由此,在介绍积极情绪的定义和测量方法的基础上,从健全人格的视角来看关于积极情绪的研究是很有价值的。

一、人格健全者的积极情绪

人格健全者是具有理性思考的人,他们拥有积极的内部自我对话,对事件采取正确的解释和评价,能够变消极情绪为积极情绪。目前,对于积极情绪的界定并未达成一致。Clark等^[3]将积极情绪(positive affect)定义为一种简短的、长期持续的 and 稳定的特质性的情感,它反映了一种与环境相融的愉快的水平,例如幸福、喜悦、激动、热情和满足等。Watson等^[4]描述拥有积极情绪的人更热情、主动、快乐,看待未知的风险更加乐观。由此可看出积极情绪是一种跨时间和跨情境体验到愉快情感的特

质倾向。这种倾向对于健全人格者具有持续的积极影响。

情绪可以分为积极情绪和消极情绪(negative affect)两个维度。有研究者认为,这两个维度是不同的因子,二者是垂直的关系。Cacioppo^[5]的研究表明,在脑内的某个区域的多巴胺活动性与积极情绪的增多有关,但与消极情绪无关;罗跃嘉等^[6]用脑成像研究证实了积极和消极情绪的分离,即两者各自具有特定的大脑加工系统。但也有研究者认为,积极情绪与消极情绪是情绪连续体上的两极,二者是线性的、彼此相反的关系。由于事关积极情绪的界定,这一争论使积极情绪的研究一开始就注定是充满争论的。

对于积极情绪的测量,目前使用得较多的是对不同情绪项目进行等级评定的问卷。如Watson于1988年编制的积极和消极情绪问卷^[3](Positive and Negative Schedule, PANAS)、Radloff的流行病研究抑郁问卷中的4个积极词项(Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D)和工作情感量表等等。其中, PANAS最为常用。该问卷经Watson筛选后最终由10个项目组成,项目的内部一致性系数较高,施测操作简便^[7]。然而,自我报告的数据都会受到被试当时的状态、回答的情境、对于问卷项目的理解等不可控因素的影响,分析结果时应加以考虑。另一种测量积极情绪的方法是实验室情绪诱导。诱导的方法包括Velten情绪诱导、观看幽默电影或短片、听积极的音乐或故事、想象以前发生

* 收稿日期:2008-11-23

作者简介:杨集梅(1983-),女,贵州贵阳人,西南大学心理学院,硕士研究生,主要研究人格与健康。

通讯作者:郑涌,教授,博士生导师。

基金项目:教育部哲学社会科学重大攻关项目“中国心理健康服务体系的现状与对策研究”(05JZD00031)子课题“中国心理健康服务的理论架构现状及对策研究(含中外比较)”,项目负责人:郑涌。

的积极事件、芳香气味诱导、给予错误反馈以及联合角色扮演等。然而,实验室模拟的结果与现实情景是有区别的。比如,有实验室研究认为,积极情绪导致了肺功能的恶化,而自然研究得出的结果是积极情绪促进了肺功能的增强^[8]。这种不一致的结论提醒研究者注意:实验中诱发的积极情绪往往过于强烈,所以实验室中的范例并不是现实生活中发生的事件的良好模型,对于其结果的解释要十分严谨。此外,还有积极词或句子的自传体描述、测量相似的概念(如主观幸福感、快乐、生活满意度等)等方法。当前的研究仍致力于发展出更好的测量积极情绪的工具。

二、积极情绪与健全人格养成

健全人格需要身心的健康、学习和工作中灵活的认知加工、有相应的人格特质和对成功孜孜不倦的追求等。以下分别从四个方面来探讨积极情绪对健全人格养成的影响。

(一)积极情绪与健康

对于身体健康而言,积极情绪的影响可以从发病率、死亡率、存活率、症状和疼痛、疾病的严重性和身体功能的一些标记、自我报告的健康结果等方面来考察。首先,有研究者在3周内7次要求被试填写情绪报告表,描述过去一天的感受^[9]。接着让被试暴露于能引起感冒的病毒中。结果表明,有较高积极情绪的人较少发展出感冒症状。其次,对老年人的研究表明,积极情绪可以降低死亡率^[10]。虽然在其他人群的研究中并没有发现这个结果,但这从另外的角度表明了积极情绪对老年人的特殊重要性。第三,关于积极情绪与存活率之间关系的探讨要视疾病的严重程度而论。对于已经到末期的高死亡率的疾病而言,高水平的积极情绪是有害的;而对于还能够逐渐恢复的疾病来说,这样的积极情绪是有益的^[8]。第四,大量的研究都表明积极情绪与较少的疼痛、症状和更高水平的健康有关。Alex^[11]调查了124名患有骨关节炎或肌纤维痛或二者都有的女性患者,发现总体积极情绪的较高水平预测了接下来几周较低水平的疼痛。第五,积极情绪对减少身体疼痛和恢复身体功能有重要作用。Fredman^[12]以65岁以上患有骨折的老年人为被试的纵向研究表明,体验到较高程度积极情绪的骨折病人与体验到较低程度积极情绪的人以及存在抑郁症状的人相比,在两年后的基本表现测量中有更好的表现。身体健康在健全人格养成的整个过程中尤为重要。拥有积极情绪,是远离各种疾病和尽快恢复的有效途径。

对于心理健康而言,积极情绪主要影响了生活意义。Laura等^[13]研究了积极情绪与生活意义(一个人认为生活有目的或者愿意投入时间和精力去获得有价值的目标的一种感受)之间的关系,结果表明,积极情绪对于生活

意义是一个很强的预测因子,简单的激活积极情绪概念能提高生活意义的等级,积极情绪可能会增加个体对意义相关情境的敏感性,使个体倾向于感觉到生活是有意义的。如果个体没有积极的情绪状态,对生活没有希望和追求,就可能会萎靡不振,导致健全人格的培养成为空谈。此外,Salove的情感一行为序列模型认为积极情感会增加自我觉知,而自我觉知能提高人们的自尊水平等,对个体的心理健康是有利的^[14]。Fredrickson的研究发现,积极情绪与消极情绪的比率大于等于2.9时可识别出个体是处于积极的心理健康状态下^[15],这可以作为一个量化的指标。

(二)积极情绪与认知加工

大量研究证实了积极情绪对认知加工过程的促进作用,包括积极情绪激发了个体的内部动机、影响了记忆效果、改善了大脑的认知模式等,这些对于培养个体对学习和工作等的积极态度有着潜在的作用,而这种态度是健全人格的显著特征。

Hill等考查了积极情绪与记忆的关系^[16]。选取的两组被试都完成言语学习任务中的自由回忆和再认任务。用PANAS量表进行情绪测量。最终发现,积极情绪与中年组的认知表现无关;而在老年组中,积极情绪与自由回忆的分数正相关,与再认的分数无关。消极情绪与两项认知任务都无关。可见拥有较高程度积极情绪的老人会投入更大的努力去完成有挑战的任务(如无线索提示的自由回忆任务),保持认知的灵活性。

Isen等设计了两个实验验证积极情绪与内部动机之间的关系^[17]。实验一包括有趣的无外部诱因的任务和无趣的有外部诱因的任务,实验二包括工作导向和自由导向任务。结果表明,积极情绪激发了内部动机,被试在有趣的实验任务上表现更好。在自由选择条件下,体验到较高程度积极情绪的人会选择喜欢的和有趣的任务,但不会以牺牲应做的任务为代价。Cluster等^[18]的研究表明,人们能够无意识地追求目标,但是对行为目标的无意识操作取决于对该目标状态的心理表征是否与积极情绪相联系。即积极情绪作为一种内部的动机因素,在无意识目标追求中扮演了一个关键的角色。

Filipowicz认为积极情绪代表了较为宽广的情绪反应,不同的积极情绪的成分会通过不同的机制影响认知过程^[19]。他测定的积极情绪的成分包括愉快、兴高采烈、惊奇等,发现只有“惊奇”调节着情绪反应和创造性之间的关系。总体而言,积极情绪改变了人们看问题的视角,采取了更好的认知策略。一般认为,多巴胺有利于中枢神经系统中大量信号的转换,而Ashby提出的积极情绪的神经心理理论表明^[20],创造性问题解决的提高部分是因为大脑前部多巴胺释放的增加导致了认知灵活性的提高。此外,Dreisbach的实验表明^[21],在认知集转换范

式中,诱导的积极情绪的适度增加提高了认知的灵活性并降低了保守性,促进了问题解决和决策。

(三)积极情绪与人格特质

健全人格的养成离不开某些人格特质,比如积极地看待困难和挫折,自尊、自信等表现中就隐含着某种积极的人格特质。积极情绪与这些人格特质之间存在某种关系。比如,有研究认为外向性和神经质与积极情绪有着一定的联系。Larsen 假设:外向性与诱导的积极情绪的反应性增加有联系,而神经质与诱导的消极情绪的反应性的增加有联系^[22]。结果与假设一致,即诱导的积极情绪的有效性或强度能更好地被外向性分数预测,而诱导的消极情绪的有效性或强度能更好地被神经质分数预测。Charles 等^[23]进行了一个跨度为 23 年的纵向研究,考查了神经质和外向性对情绪最初水平和情绪改变模式的影响。结果发现,高水平的外向性与较高的积极情绪的稳定性有关,高神经质分数使得消极情绪随年龄而下降的趋势变慢。

(四)积极情绪与成功

对于成功的不懈追求,是拥有健全人格的个体的一个显著的特征。部分研究认为积极情绪对于成功是有促进作用的,即对于健全人格的养成是有积极作用的。Lyubomirsky 等^[24]对有关积极情绪和成功关系的文献作了总结,得出了一些有价值的结论。以前的研究多数认为是成功引起快乐,进而引发作为快乐标记的积极情绪,但 Lyubomirsky 认为成功与快乐之间的关系应该是双向的,即成功使人们快乐,而快乐也促成了成功。文章列举了横向研究、纵向研究、实验研究下的大量证据,认为体验到较高程度积极情绪的人有以下表现:在对自己和他人的正面知觉方面,对他人态度更积极,自尊更高;在社会性和活动性方面,有开放和外向的人格特质,社会活动中的优越性、亲密性高,更易获得成功的社会关系;在亲社会行为方面,更倾向于利他、慷慨和慈善;在工作生活方面,工作质量较高,更易得到上级和同事的认同。由此可看出积极情绪对各方面的成功产生了实在的影响。

三、积极情绪的促成

积极情绪作为影响健全人格养成的重要因素,其产生源于多个方面:一是生理因素。不同的情绪成分在大脑中有不同的生理基础。研究总结发现,杏仁核是情绪的觉察和评价系统,下丘脑调节情绪的自主成分,额叶和基底神经节控制情绪的反应。而积极情绪就在这些生理结构变化的基础上产生。比如 Lazarus 认为如果外部情境对个体有危险或愉快的意义,杏仁核能综合、快速、无意识地对这些刺激进行评价,立即产生情绪反应,不需要大脑皮层进一步的分析和评价^[25]。二是气质因素。直接影响的观点认为与生俱来的气质决定了个体具有怎样的情绪特质;而间接影响的观点是一种功能性的观点,认

为不同的气质类型形成了特殊的生活方式和人际环境,导致了周围人不同的态度和行为,使个体形成了不同的情绪特质。三是环境因素。任何情绪状态都不可能毫无征兆的产生,它需要外界环境的刺激。如果没有环境的刺激,即使一个具有稳定的乐观特性的人也不可能长时间的体验到积极情绪。比如社会文化观点强调社会或文化对情绪的发展和机能的贡献,认为情绪是社会或文化建构的综合特性^[26]。此外,不同的情绪还来源于不同的刺激物。一般认为,需要是情绪产生的中介。当刺激物能够满足个体的需要,个体就会产生积极的、肯定的情绪,反之亦然。四是个体的认知因素。美国心理学家 Arnold 的认知评价学说认为,认知过程会左右人们对情绪的解释和反应。当某人把知觉对象评估为有益时,就会产生想接近的愉快的体验;如果把知觉对象评估为有害时,则产生回避的不愉快的体验^[27]。并且,在 Schachter 和 Singer 关于认知因素对情绪产生的作用的实验中也验证了认知结构的复杂程度、对行为结果的不同归因等对情绪产生的作用^[28],即情绪的发展依赖于认知的发展程度。积极情绪也同样如此,这方面研究的潜力还很大。

四、评价与展望

从积极情绪的相关研究中可以看出其对健全人格养成的意义。但到目前为止,关于积极情绪与健全人格之间的关系实证研究还不够丰富,这在以后的研究中是一个重点。而在以往的研究中得出不太一致的结论的可能原因如下:首先,测量积极情绪的问卷和实验诱导程序有许多种,不同的方法得出不同结果。情绪是一个多成分系统,这种多成分性决定了研究者不能只从一个侧面研究情绪过程,也无法只凭借一种测量方法就能揭示情绪的科学规律^[29]。其次,人口统计学变量如性别、年龄等对结果有影响。比如有些在老年人中出现的现象在年轻人中间就不会出现,而且对老年人的认知加工的研究与年轻人相比也更具有实践意义。此外,性别差异也在研究中表现出来。Filipowicz^[19]的研究表明,情绪诱导男性产生了广泛的情绪反应,但女性只产生了“愉快”这一种积极情绪的成分。第三,对于积极情绪的认识可能使实验结果不一致。认为积极情绪是单一的情绪维度的研究者测到的是单独的积极情绪,而认为积极情绪是由许多不同的成分组成的研究者就会测量通过不同的机制影响个体情绪表现的不同成分,所以在测量时应该有更严谨的设计。此外,被试群体的来源及文化背景等因素也都影响着研究结果。

当前,关于积极情绪的研究越来越深入,出现了更严密的实验设计和更精巧的研究方法,相信在不久以后,研究者们就可以得出更多有价值的结论,以补充和完善积极情绪与健全人格的关系等方面的理论。

参考文献:

- [1] 周一骑. 感应关系中的理想人格[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2007, 33(4): 10-14.
- [2] 黄希庭, 郑涌, 李宏翰. 学生健全人格养成教育的心理学观点[J]. 广西师范大学学报(哲学社会科学版), 2006, 42(3): 90-94.
- [3] Clark L A, Watson D, Leeka J. Diurnal variation in the positive affects[J]. *Motivation and Emotion*, 1989, 13: 205-234.
- [4] Watson D, Clark L A, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 6: 1063-1070.
- [5] Cacioppo J T, Gardner W L, Berntson G G. The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76: 839-855.
- [6] 罗跃嘉, 黄宇霞, 李新影, 等. 情绪对认知加工的影响: 事件相关脑电位系列研究[J]. *心理科学进展*, 2006, 14(4): 505-510.
- [7] 张卫东, 刁静, Constance J S. 负性情绪的跨文化心理测量: PANAS 维度结构检验[J]. *心理科学*, 2004, 27(1): 77-79.
- [8] Sarah D P, Cohen S. Does positive affect influence health? [J]. *Psychological Bulletin*, 2005, 131(6): 925-971.
- [9] Cohen S, Doyle W J, Turner R B, et al. Emotional style and susceptibility to the common cold[J]. *Psychosomatic Medicine*, 2003, 65: 652-657.
- [10] Cohen S, Pressman S D. Positive affect and health[J]. *Current Directions in Psychological Science*, 2006, 15(3): 122-125.
- [11] Alex J Z, Lisa M J, Mary C D. Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain[J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2005, 73(2): 212-220.
- [12] Fredman L, William G H, Black S, et al. Elderly patients with hip fracture with positive affect have better functional recovery over 2 years[J]. *The American Geriatrics Society*, 2006, 54: 1074-1081.
- [13] Laura A K, Joshua A H, Jennifer L K, et al. Positive affect and the experience of meaning in life[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2006, 90(1): 79-196.
- [14] 程蕾, 黄希庭. 自我觉知与情绪、心理健康的关系[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2008, 34(1): 14-18.
- [15] Barbara L F, Marcial F L. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing[J]. *American Psychologist*, 2005, 60(7): 678-686.
- [16] Hill R D, van Boxtel M P J, Ponds R, et al. Positive affect and its relationship to free recall memory performance in a sample of older Dutch adults from the Maastricht Aging Study[J]. *International Journal of Geriatr Psychiatry*, 2005, 20: 429-435.
- [17] Isen A M, Reeve J. The Influence of positive affect on intrinsic and extrinsic motivation: Facilitating enjoyment of play, responsible work behavior, and self-control[J]. *Motivation and Emotion*, 2005, 29(4): 297-325.
- [18] Custers R, Aarts H. Positive affect as implicit motivator: On the nonconscious operation of behavioral goals[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89(2): 129-142.
- [19] Filipowicz A. From positive affect to creativity: The surprising role of surprise[J]. *Creativity Research Journal*, 2006, 18(2): 141-152.
- [20] Ashby F G, Isen A M. A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition[J]. *Psychological Review*, 1999, 106(3): 529-550.
- [21] Dreisbach G, Goschke T. How positive affect modulates cognitive control: Reduced perseveration at the cost of increased distractibility[J]. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 2004, 30(2): 343-353.
- [22] Larsen R J, Ketelaar T. Personality and susceptibility to positive and negative emotional states[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61(1): 132-140.
- [23] Charles S T, Reynolds C A, Gatz M. Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80(1): 136-151.
- [24] Lyubomirsky S, King L. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success[J]. *Psychological Bulletin*, 2005, 131(6): 803-855.
- [25] 马庆霞, 郭德俊. 情绪的神经心理学理论概述[J]. *心理科学*, 2004, 27(1): 150-152.
- [26] 罗峥, 郭德俊. 当代情绪发展理论述评[J]. *心理科学*, 2002, 25(3): 310-313.
- [27] 邵阿末. 非精神科住院患者常见负性情绪原因问卷及常模的研制[D]. 上海: 第二军医大学硕士论文, 2006.
- [28] 黄希庭. 心理学导论(第二版)[M]. 北京: 人民教育出版社, 2007: 492-493.
- [29] 罗跃嘉, 吴健辉. 情绪的心理控制与认知研究策略[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2005, 31(2): 26-29.

责任编辑 曹莉

A Review on the Research of Positive Emotion from the Perspective of Perfect Personality

YANG Ji-mei, ZHENG Yong, XU Ying

(School of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715, China)

Abstract: Perfect personality is the guarantee for development of mental health, and positive emotion as one influential factor of healthy personality attracts the sight of researchers. Based on the introduction of positive affect's connotation and measurement, this paper analyzes the relationship between positive emotion and health, cognitive processing, personality traits and success. The result indicates that the positive emotion plays a positive role that can not be ignored for the formation of perfect personality. Therefore, further study can extend the research domains, use a variety of methods, and carry out more in-depth and careful study for positive emotion to acquire more valuable conclusions.

Key words: positive emotion; perfect personality; health; cognitive processing