

· 心理治疗与咨询 ·

反事实思维与情绪的关系*

卿素兰^① 方富焘^②

【关键词】 反事实思维；情绪；综述

中图分类号：B812.2 文献标识码：A 文章编号：1000-6729(2006)010-0692-03

1 引言

一些典型的事实结果常常引起人们进行反事实思维，例如，当学生考试失败了会自动产生“如果我学习再用功一些，那么我就会通过这次考试了”、“如果我考试的时候注意运用考试策略，我的成绩可能就会好多了”、“如果我昨晚不熬夜的话，我今天的思维会清晰一些，可能就不会考砸了”等思维方式，这种如果……那么……(if/then)的思维模式，即在心理上对过去已经发生的事件进行否定而构建一种可能性假设的思维活动，称为反事实思维(counterfactual thinking)^[1]，这种思维方式常常伴随着情绪反应如或痛苦或高兴或后悔等情绪反应。反事实思维在人们的日常生活中不仅普遍存在，而且是人类社会认知功能的基本特征^[2]。

自从 Kahneman 等人于 20 世纪 80 年代第一次提出“反事实思维”以来^[1]，引起国外心理学家的极大兴趣，反事实思维作为一种独特的心理活动，与情绪的关系非常密切，也日益成为心理学研究中的重要课题。因此，本文拟对反事实思维与情绪的关系及其相关研究进行阐述，以期为此领域的研究起到抛砖引玉之作用。

2 反事实思维的方向与情绪类型

在日常生活中，人们对于事物真实状态的情绪常常受到本来应该发生但是没有发生的事件(反事实思维的结果)的影响。例如在一次抽奖中，参加者小王从两张奖券中随机抽取一张，如果小王打开奖券，得到了一台冰箱，他会非常高兴；但当主持者打开另一张奖券，其奖品是一辆小汽车时，他的愉悦度马上下降，甚至感到非常遗憾、后悔或不

高兴；但如果打开另一张奖券，奖品只是一盒饼干时，小王将对他原来的选择结果(冰箱)感到非常的庆幸、高兴和满足。这种可能的假想结果(更好的奖品或更差的奖品)对获得的真实奖品的情绪产生影响作用，这种现象不仅为参加者所感知，而且对于观众来说也是一样的。从这个实例可以看出，人们对事件的情绪反应和满意度不仅受结果的客观性质影响，更重要的是受反事实信息即可能性信息的影响。

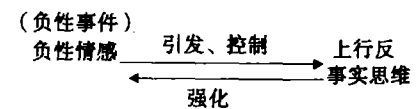
反事实思维通常表现出两种思维方向，即上行反事实思维(upward counterfactual)和下行反事实思维(downward counterfactual)^[3]。上行反事实思维是指对于已发生的事件(往往是负性事件或不理想的结果)，设想如果改变过去行为的状态，将可能会出现一个较为理想的好结果，而不是现实的坏结果，如上面抽奖的例子，小王得知另一张奖券的奖品是小汽车时，感到遗憾和沮丧(人们会自动地设想：如果我抽了另一张奖券的话，我就可以得到一辆小汽车了)。一般来说，碰到负面事件，人们常常设想事情本来可以更好一些，这时上行反事实思维往往会自动产生^[4]。上行反事实思维容易产生负性情绪如不高兴、难过、后悔、内疚、羞愧。生活中也常出现对过去事件的后悔，后悔时常常伴随着上行反事实思维的产生，从而产生负性情绪^[5]。

下行反事实思维指对于过去发生的事件，假设一种比客观事实可能更坏的结果，正面事件或出乎意料的好效果容易产生下行反事实思维，从而导致愉悦的情绪(庆幸自己或者认为自己运气好等)。如上面抽奖的例子，小王得知另

一张奖券的奖品是饼干时，非常高兴与愉悦(他会自动产生“幸好我没有抽到另一张奖券，否则我就得不到价值更高的冰箱”的想法)。另外遇难中的幸存者往往容易产生下行反事实思维，下行反事实思维容易产生正性情绪。

3 上行反事实思维与情绪的关系

一般来说，碰到负性事件，容易产生上行反事实思维，而正面事件则往往产生下行反事实思维。情感因素既是引发反事实思维的原因，又是反事实思维(上行反事实思维)的结果^[6]，他们构成相互影响的循环链^[7](见下图)。



上图的双向因果链标志着上行反事实思维与情绪的关系模式：负性事件往往引发上行反事实思维，而上行反事实思维又强化了负性情绪，这种负性情绪又进一步引发反事实思维，如此循环往复，陷于一种恶性循环。如 Davis 等人对丧失亲人的被试进行研究发现^[8]，被试很容易对这种负性事件产生上行反事实思维，如“我当时对他照顾更好一点的话，可能他就不会死了”，当被试产生上行反事实思维的频率越多，反过来又进一步强化了其负性情绪反应—痛苦或内疚程度越高，持续时间越长，这种负性情绪又作为一种刺激源不断的引发上行反事实思维，从而形成了恶性循环链。有抑郁倾向的个体易于产生这种循环链，他们几乎不能超越这种恶性循环的思维模式^[7]。但正常条件下，大多数正常个体能够通过改变反事实思维的方

* 基金项目：国家自然科学基金资助项目(30270476)

① 中央教育科学研究所，北京 100088 ② 中国科学院心理研究所，北京 100101

向(如进行下行反事实思维),或通过反事实思维的机制^[9](比较效应和因果推理效应)打破这种恶性循环链,从而改善其情绪反应。

4 反事实思维的两种机制对情绪的影响

反事实思维是一种重要的心理现象和心理过程,直接影响着人们日常生活中的情绪状态,而这种影响主要通过反事实思维的两种机制的中介作用而产生,即比较效应(contrast effects)和因果推理效应(causal-inference effects)^[9],两种效应都会影响个体的情绪反应,但是通过两种效应也可以调节个体的情绪反应。

当我们将任何一个客体与某个标准进行比较,比较效应就产生了,如前面的例子,一旦我们发现一个可能会更好的结果产生时,我们就对现实的结果不满意,反之,与一个可能更坏的结果相比,对现实结果就感到非常满意,这是因为比较效应起作用的缘故。有关反事实思维的比较效应研究的一个明显的例子是 Medevc 等人对 115 名纽约州运动会银牌和铜牌获得者进行了调查^[10],结果发现,银牌获得者对成绩的满意度要小于铜牌获得者,他们发现这些银牌获得者总是产生上行反事实思维“我几乎就是第一名了……”,客观现实的结果比可能的结果差,所以不满意;而铜牌获得者往往产生下行反事实思维“我本来可能排在第四位,不能获得奖牌了……”,但是后来却获得了铜牌,现实的结果比可能的结果好,所以非常满意。可见,人们的情绪状态不仅仅是受现实结果的影响,往往受到其可能或虚假信息(反事实信息)的影响,即受到了人们对实际结果与可能结果的效应比较(contrast-effect)的影响,因此比较效应常常影响主体对客体的情绪反应。这种比较类似于社会比较,但是社会比较常常是将自己的结果与他人做比较,两个结果都是客观存在的,而这种效应比较是将已经出现的结果和原本可能出现但实际未出现的结果进行对比。

反事实思维的因果推理效应,取决于反事实条件下的前提(if……)与结果(then……)之间建立的联系,这种

联系通常被称为因果推理效应,这与因果推理具有一致性^[11]。例如,安妮认为如果她父亲从来不抽烟的话,他将还会活着。她进行“抽烟导致了他父亲的死亡”的因果推理,这是因果推理效应在反事实思维中的体现。

一般来说,上行反事实思维容易产生比较效应,从而产生更多的负性情绪。然而,这种情绪可以通过因果推理效应得以改善。如某人在其中考试中获得了“C等级”,这与他想获得“A等级”进行比较,他非常不高兴,感到非常沮丧。但是如果我们告诉他,“如果你阅读了老师指定的参考书,你就会得到一个更好的成绩”,这种理念(因果推理效应)让他对下次考试充满了希望和鼓舞,从而产生积极的情绪状态,这种情绪的改变依赖于因果推理效应-阅读更多的参考书能够使他提高成绩,并推论未来能够成功,因此通过这种因果推理效应可以改善个体以后的行为方式。有的研究者通过实验证明了这种因果推理效应^[12,13],在他们的研究中,他们让被试相信:在过去本来可以获得成功的行为(反事实思维的结果),在未来也一定会获得成功,与此同时,被试产生更多的积极情绪。为了消除原来更糟的结果,激发或产生一个靶目标(特别是涉及到未来美好前景)时,这种因果推理效应就会产生,因此通过推理效应可以调节个体的情绪反应。

当可替代的结果(反事实思维的结果)比真实的结果更好或更差时,比较效应和因果推理效应就会共同起作用,有时是两种效应的叠加(如两种效应可能都强化负性情绪),有时是两种效应的相互抵消(如一种效应强化负性情绪而另一种效应减弱其负性情绪),从而产生不同的情绪反应。但是一般情况下,通过因果推理效应产生的积极效果可以改善其比较效应产生的负性情绪。可见,反事实思维对情绪的调控作用主要受到比较效应和因果推理效应的影响。但是也常常受到其他因素的影响,如反事实思维与情绪的关系易受动机因素的影响^[14];情绪与动机的交互作用也影响反事实思维方向,良好的情绪状态下,愉快的动机目标容易产生下行反

事实思维,表现出高度的愉悦;负性情绪状态下,不愉快的动机目标容易产生上行反事实思维,表现出遗憾、后悔和痛苦^[15]。有的研究者还发现反事实思维与工作记忆负荷相关,低负荷工作记忆者较高负荷工作记忆者容易自动产生上行反事实思维^[8],从而影响其情绪反应。可见,反事实思维与情绪的关系表现出复杂的关系。

5 反事实思维与情绪关系的相关实验研究

很多研究者对反事实思维与情绪的关系进行了实验研究,其研究结果主要表现为:一方面,不同的反事实思维模式导致不同的情绪类型,如有的研究者通过实验发现^[16],让被试模拟下行反事实思维,诱发了积极情绪(positive moods),而通过模拟上行反事实思维诱发了负性情绪(negative moods);另一方面,研究发现情绪也影响反事实思维的方向^[2],在积极情绪状态下,高自尊(high self-esteem)和低自尊(low self-esteem)的被试产生的下行反事实思维明显多于上行反事实思维,表现出一致性,但是在消极情绪状态下,低自尊的被试产生的上行反事实思维多于下行反事实思维,而高自尊的被试则相反,产生更多的下行反事实思维,从而调节情绪,表现出情绪的准备功能,可见高自尊的被试能更好地利用反事实思维以调节其消极情绪。

另外,有的研究者也发现^[17],消极情绪对反事实思维模式的影响受到人格因素的影响。他们让被试阅读一些唤起羞怯与愧疚的故事或让学生描述个体的羞怯与愧疚的体验,并且被诱导产生羞怯和愧疚感,然后让他们进行反事实思维-设想可能的替代结果来消除这种痛苦的结果,即消除羞怯感或愧疚感,结果表明:愧疚倾向者与羞怯倾向者分别表现出不同的反事实思维模式。研究已表明,羞怯倾向者表现出明显的适应不良,总是具有某些心理障碍如人际交往方面的缺陷,容易生气、敌意、缺乏控制自己愤怒的策略等。而愧疚倾向者相对来说具有较好的情感适应性,特别是在人际交往方面,该研究还认为个体通过改变自我特征消除羞怯感;通过改

变行为来消除愧疚感。然而与愧疚感相联系的具体行为容易改变,但与羞怯感相联系的自我人格特征的改变是非常困难的,要经受巨大的挑战,这与临床心理学家的观点是一致的,尤其当这种反事实思维成为其整个自我人格的一部分时,企图改变人格的自我特征也是非常有限和困难的。可见通过改变反事实思维方向和进行反事实思维训练来改变人格特征是一个较为长期过程。

有的研究者通过对可替代结果进行反事实思维的心理模拟训练^[18],指导个体对产生的结果进行不同方式的归因,结果发现反事实思维可以抑制个体对事件产生某些负性情感反应。同时,反事实思维既可调节与促进情感反应,也可以构建某种特别的情感^[2]。但是偏离个人内化了的行为标准和外在的社会行为标准很容易促使个体产生反事实思维,因此,通过反事实思维训练这对于个体行为调节和矫正具有重要意义^[19]。

6 小结与有待进一步探讨的问题

综上所述,反事实思维是人们日常生活中常见的重要思维方式,反事实思维对于情绪的影响是一把双刃剑,既可以让个体陷于一种消极的负性情绪状态,也可以让个体体验到积极的情绪,而通过反事实思维的机制和改变反事实思维的方向调控和改善个体的情绪状态、调整未来行为、培养个体良好的个性和社会适应能力是可行的,因此,反事实思维在心理辅导和心理治疗中也具有重要作用。

但是前人的这些研究还没有取得一致的结果,有的研究者发现反事实思维训练对情绪的调控有重要的作用^[4,10],而有的研究者认为反事实思维训练对于情绪的调节只具有短期效应、没有长期效应^[17]。因此,关于反事实思维在心理辅导与心理治疗中的作用与技术处理还有待于进一步的深入探讨。国外的研究已经表明年幼儿童已经具有反事实思维的能力,并且与因果推理的发展、心理理论的发展具有一致性^[7]。反事实思维对于各种心理活动的影响将会成为一个研究热点^[20]。但是我国关于反事实思维的研究还相对匮乏,我国的幼儿、

中小學生以及成人关于反事实思维的特征、方式怎样,能否利用反事实思维进行情绪管理与调控等?与国外的幼儿、青少年以及成年人的反事实思维方式相比较是否存在文化差异等问题,还需要进一步的深入探讨,可见关于反事实思维的本土化研究和跨文化研究具有重要的意义。

参考文献

- 1 Kahneman DT. Norm theory: Comparing reality to its iterative. *Psychol Rev*, 1986, 93: 136 - 153.
- 2 Sanna LJ, Turley-Ames KJ, Meier S, et al. Mood, Self-Esteem, and Simulated Alternatives: Thought-Provoking Affective Influences on Counterfactual Direction. *J Per Soc Psychol*, 1999, vol. 76 (4): 543 - 558.
- 3 Roese NJ, Olson JM. The Structure of Counterfactual Thought. *Pers Soc Psychol Bull*, 1993, 19: 312 - 319.
- 4 Dalgleish T. What might not have been: An investigation of the nature of counterfactual thinking in survivors of trauma. *Psychol Med*, 2004, 34 (7): 1215 - 1225.
- 5 卿素兰, 罗杰. 大学生后悔心理调查. *中国心理卫生杂志*, 2005, 12: 810.
- 6 Lawrence JS, Chang EC, Susanne M. Counterfactual thinking and self-motives. *Pers Soc Psychol Bull*, 2001, 27 (8): 1023 - 1034.
- 7 卿素兰, 方富熹. 儿童反事实思维研究综述, *湖北大学学报 (哲学社会科学版)*, 2004, 31 (4): 470 - 473.
- 8 Davis CG, Leihman DR, Wortman CB, et al. The undoing of traumatic life events. *Pers Soc Psychol Bull*, 1995, 21: 109 - 124.
- 9 Roese NJ. Counterfactual Thinking. *Psychol Bull*, 1997, 121 (1): 133 - 148.
- 10 Medvec VH, Medey SF, Gilovich T. When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic athletes. *J Pers Soc Psychol*, 1995, 69: 603 - 610.
- 11 卿素兰, 方富熹. 反事实思维与因果推理的关系, *湖南大学学报*, 2004, 18 (1): 95 - 98.
- 12 Boninger DS, Gleicher F, Strathman A. Counterfactual thinking: From what might have been to what may be. *J Pers Soc Psychol*, 1994, 67: 297 - 307.
- 13 Gleicher F, Kost KA. The role of counterfactual thinking in judgments of affect. *Pers soc Psychol Bull*, 1990, 16: 284 - 295.
- 14 Sanna LJ, Chang EC, Meier S. Counterfactual thinking and self-motives. *Pers Soc Psychol Bull*, 2001, 27 (8): 1023 - 1034.
- 15 Sanna LJ, Meier S. Counterfactuals and motivation: Moods as input to affective enjoyment and preparation. *Br J Soc Psychol*, 2001, 40 (2): 235 - 256.
- 16 Roese NJ. The functional basis of counterfactual thinking. *J Pers Soc Psychol*, 1994, 64: 805 - 818.
- 17 Niedenthal PM, Tangney JP, Gavanski I. " If Only I Weren't " Versus " If Only I Hadn't ": Distinguishing Shame and Guilt in Counterfactual Thinking. *J Pers Psychol*, 1994, 67 (4): 585 - 595.
- 18 Ruth MJ, Byrne TA. Deductive reasoning with factual, possible, and counterfactual conditionals. *Mem Cogn*, 1999, 27 (4): 726 - 740.
- 19 Catellani, Patrizia; Alberici. Counterfactual thinking and stereotypes: The nonconformity effect. *Eur J Soc Psychol*, 2004, 34 (4): 421 - 436.
- 20 杨红升, 黄希庭. 关于反事实思维的研究. *心理学动态*, 2000, 8: 12 - 18.

责任编辑: 胜利

05 - 10 - 12 收稿, 06 - 01 - 23 修回