

积极情绪之敬畏

董蕊 彭凯平 喻丰

(清华大学心理学系, 北京 100084)

摘要 敬畏作为积极情绪的一种, 一直以来并未得到心理学家应有的关注。近年来, 有心理学家提出了敬畏的原型模型, 并开始尝试用实证的方法探索敬畏的心理益处。敬畏和时间知觉、亲社会行为、精神愉悦、自我意识及信息加工等有密切关系。未来应在敬畏的概念界定、消极效价的克服以及敬畏感的培养等方面进行更深入的探索和更广泛的实证研究。

关键词 积极情绪; 敬畏; 敬畏的原型模型; 顺应

分类号 B849

艺术、音乐、自然奇观和很多美好事物可以激发起我们的很多情绪, 但其中最普遍的情绪是“敬畏”(Keltner & Haidt, 2003)。一直以来, 敬畏受到了来自神学、哲学和社会学的大量关注, 但令人吃惊的是, 敬畏却一直被心理学所忽视。少数心理学家(如 Lazarus 和 Ekman)谈及过敬畏的一般定义, 却很少进行实证研究(Keltner & Haidt, 2003)。超个人心理学和宗教心理学领域相对较多地谈及敬畏, 但多为对个人体验的一种描述。关于敬畏, 一直缺少统一的精确的科学定义(Bonner & Friedman, 2011), 因此敬畏的实证研究受到了限制。

随着积极心理学的兴起, 积极情绪得到了学者们越来越多的关注。但敬畏作为积极情绪的一种, 仍然没有得到积极心理学家的重视。直到2003年, 心理学家 Keltner 和 Haidt 通过原型方法(prototype approach), 对敬畏的概念进行了科学的界定, 此后才涌现出越来越多的实证研究探讨敬畏的积极心理作用。那么, 构成敬畏的基本心理要素是什么? 它如何被诱发, 以及如何影响到我们的行为? 未来有关敬畏的实证研究可以从哪些方面入手? 本文试图就这些问题展开论述。

1 什么是敬畏

敬畏情绪是一种混合了困惑、钦佩、惊奇、

服从等很多感觉的复杂情绪。由于语言的进化, 词语及其意义会随着时间不可避免的变化。尽管心理学家们早期对于敬畏的理解, 恐惧因素占主导地位, 但是近期关于敬畏的理解, 则开始出现了去恐惧化的倾向(Bonner & Friedman, 2011)。积极心理学中对于敬畏的理解, 更多的看重其积极的情绪效价。

作为敬畏领域的主要研究者, Keltner 和 Haidt (2003)从原型理论的视角出发, 提出敬畏的原型模型(prototypical model of awe), 试图用原型方法分析敬畏的核心特征和诱发情境。他们将敬畏定义为当我们面对那些广阔的、浩大的, 以及超越我们当前理解范围的事物时产生的惊异的情绪体验。这些事物包括自然奇观、艺术杰作、或非平凡的人类行为等。Keltner 和 Haidt (2003)认为敬畏最初是一种原始情绪(primordial emotion), 其可以追溯到面对权威的领导者, 低社会地位的个体的服从体验。低社会地位的个体面对具有优越性的他人时, 也会产生其它的情绪反应, 比如妒忌(envy)。但妒忌是一种具有反抗性的、敌对性的情绪反应, 尽管它有利于个体在竞争中的生存, 但很少有文化鼓励它。由于妒忌的敌意性和潜在的攻击性, 因此它可能会破坏已有的社会阶层。相反, 敬畏是一种积极的、服从的情绪体验。它有助于巩固已有的社会阶层, 对人类生存具有重要作用, 具有适应性的功能。随着人类社会的发展, 敬畏情绪不再仅仅出现在面对有权力或处于统治

收稿日期: 2013-05-21

通讯作者: 彭凯平, E-mail: pengkp@mail.tsinghua.edu.cn

地位的领导者时, 它已经泛化到与力量(power)有关的其它刺激, 如庞大的建筑、龙卷风等。

1.1 敬畏的原型模型

基于概念的原型理论, 人们拥有一个范畴的表征集, 即原型(prototype)。原型包含从范畴成员中抽象出来的一组特征。人们可以用原型来表征某一个概念。每一个概念范畴都是由一系列与原型接近程度不同的成员组成, 成员间的边界是模糊的, 相互之间可能还会有一定的重叠(寇或, 张庆鹏, 付艳, 2008)。Keltner 和 Haidt (2003)指出, 原型敬畏(prototypical awe)有两个核心特征: (1) 知觉到的浩大(perceived vastness); (2) 顺应的需要(a need for accommodation)。浩大指一切比我强大的事物, 它包含物理空间的、社会地位的(如名望、权力或威信)、或其它比个体强大的事物。如面对浩瀚的大海, 我们可以体验到浩大。Keltner 和 Haidt 进一步指出, 浩大和力量(power)之间存在很强的联系, 对那些有力量的事物的体验通常是浩大的; 顺应是敬畏体验的另一个重要成分。它取自皮亚杰的术语, 表示新经验与现有的心理结构不相适应时的心理重建过程。换句话说, 当个体遇到的情境是他们不熟悉的或具有挑战性的, 并且需要他们进行有意义的心理图式调整时, 顺应就会发生。敬畏的顺应需要可能获得满足, 也可能未得到满足。这意味着不管顺应是否成功, 都会发生敬畏。知觉到了浩大可以使个体体验到渺小感、无力感和服从感, 而顺应的需要则可以使个体感到困惑、费解和惊奇。敬畏的这两个核心特征缺一不可, 仅含有一个特征的情绪不是敬畏, 如惊奇(surprise)只包含顺应而不包含浩大; 敬意(deference)只包含浩大而不包含顺应(Keltner & Haidt, 2003)。

基于概念的原型理论, 概念是由原型和一系列与原型接近程度不同的其它例子所组成的(寇或等, 2008)。原型是范畴内的典型成员, 是最具有代表性的成员, 但同时该范畴内还有一些非典型成员或边缘成员, 它们在范畴内的位置依其与原型的相似程度发生变化。因此, 虽然浩大和顺应的需要是原型敬畏的两个核心特征, 但敬畏也包含一些边缘特征和非典型成员。不同类型的敬畏情绪, 某个边缘特征可能存在或缺失(Agate, 2010)。这些边缘特征包括: 威胁(threat)、美好(beauty)、卓越的能力(exceptional ability)、美德

(virtue)和超自然因果关系(supernatural causality)。基于威胁的敬畏体验常出现在面对危险的时候, 比如面对雷电交加的暴风雨, 又比如是否出现恐惧依赖于面对的权威者是希特勒还是甘地; 基于美好的敬畏体验常出现在遇到美景的时候, 审美愉悦是这类敬畏的主要特征; 基于个人能力的敬畏常出现在遇到具有杰出技能或天分的他人的时候, 其可能诱发了某种形式的钦佩(admiration); 基于美德的敬畏常出现在遇到像特蕾莎修女、甘地或马丁路德·金这类圣人的时候; 基于超自然因果关系的敬畏常出现在个体感受到上帝或其他超自然物体物的时候。

敬畏的诱发源多种多样, 研究表明, 自然事物、艺术、音乐和人类成就是最常见的诱发源(Braud, 2001; Farber & Hall, 2007; Keltner & Haidt, 2003; Shiota, Keltner, & Mossman, 2007)。Keltner 和 Haidt (2003)将敬畏的诱发情境分为三种: (1) 社会诱发源: 如权威的领导者和上帝; (2) 物理诱发源: 如壮美的景观(如龙卷风、大教堂、音乐等); (3) 认知诱发源: 如宏大的理论(如进化论、精神分析论等)。

1.2 争议

目前, Keltner 和 Haidt 提出的敬畏的原型模型在该领域颇具影响力。学者们基本接受了其对敬畏的定义、以及对敬畏两个核心特征和诱发情境的划分。但也有少数学者持有不同意见, 主要体现在两个方面: 1) 核心特征的确定; 2) 对原型模型的补充。

第一, 在敬畏核心特征的确定上, 分歧主要集中在恐惧和顺应的需要上。Halstead 和 Halstead (2004)对敬畏进行了重新定义, 认为它是人们对于知觉到的比其自身更广阔的, 更有力量的或更复杂的事物的一种正常反应。他们认为敬畏具有以下 4 个特征: (1) 敬畏是一种情绪, 它是在面对比自己更巨大、更有力或更复杂的事物时感受到的; (2) 敬畏含有庄严的(solemn)或虔诚的(reverential)惊奇, 这种敬畏的对象通常是神或有权力的他人, 如教皇、亲王等, (3) 敬畏夹杂着潜在的恐惧, 这种恐惧是面对比自己更大和更有力的事物时, 使个体陷入无助的恐惧中; (4) 敬畏包括“在自然世界中, 对知觉到的有力的, 无法解释的、巨大的或壮丽的事物的反应”, 如美丽的日落、浩瀚宇宙中的繁星、宽广的海洋等。这一要

素与 Keltner 和 Haidt (2003)定义中的浩大相似。总之,敬畏是对可以同时激发起惊奇(wonder)和恐惧(fear)、钦佩(admiration)和恐怖(terror)的事物的反应。尽管 Halstead 和 Halstead (2004)、以及 Keltner 和 Haidt (2003)的敬畏定义有一些明显的相似处,但他们之间也存在区别。(1)Keltner 和 Haidt 认为对于敬畏来讲,恐惧可能是个边缘特征,它在有些例子中出现,但在有些例子中不出现,但 Halstead 和 Halstead 认为存在潜在的恐惧,只是个体可能意识不到,但恐惧是敬畏的必要成分;(2)Halstead 和 Halstead 谈及的庄严的惊奇在 Keltner 和 Haidt 的定义中并不存在;(3)Keltner 和 Haidt 谈到的顺应的需要在 Halstead 和 Halstead 的定义中并不存在。

第二,一些学者从不同的角度对原型模型进行了补充或修订。如 Bonner 和 Friedman (2011)认为原型模型仅仅是一个简单的敬畏解释模型,他们更关注对于各种敬畏体验的描述。他们使用解释现象学分析(interpretative phenomenological analysis, IPA)的方法,对施耐德《唤醒敬畏:发生深刻转变的个人传奇》一书(Schneider, 2009)中的个人访谈记录进行了编码和再分析,发现敬畏体验包含 10 个元素,可以被归纳为三个类别:情绪的、认知的和感觉的。情绪类包括的元素有深刻感(profoundness)、连接感(connectedness)、神圣感(numinous)和恐惧(fear);认知类包含的元素有浩大(vastness)、存在意识(existential awareness)、开放性和接受性(openness and acceptance)、以及妙不可言的惊奇(ineffable wonder);感觉类包含的元素有当下(presence)和高度的感知(heightened perception)。这些元素之间存在重叠和相互影响,其中深刻感、连接感和存在意识更具普遍性。Bonner 和 Friedman (2011)对于敬畏体验的归类应该说是原型模型的一个补充,这使我们从个人体验的角度去理解敬畏,而不再仅仅把关注点聚焦在对敬畏诱发源的分析上。Sundararajan (2002)则认为原型模型的优点在于对诱发源的分析,其范围从核心特征“浩大”到边缘特征威胁、美好等。然而,对于反应的分析——顺应的需要则相对比较薄弱。他认为原型模型应增加一个维度,即意识(consciousness),并提出了原型的扩展模型。扩展模型认为除了知觉到的浩大和顺应的需要,敬畏还需要将自我反思(self-reflexivity)、超然

(detachment)和二级意识(second-order awareness)等意识因素考虑进来(Sundararajan, 2009)。Keltner 和 Haidt 的原型敬畏更多的将敬畏看作是沉浸的、无反思的(non-reflective)的一级体验(first order experiences),而 Sundararajan 则认为敬畏更多地受到自我反思和沉思的影响。意识维度的引入,可以帮助我们理解为什么人们在敬畏情绪的发生频率和情境上存在个体差异,这可能与个体的自我反思能力存在差异有关。在一些理论预测上,两个模型也存在差别。如根据原型模型,那些处于更高社会阶层的人们比处于更低的社会阶层的人们体验到敬畏的频率更低,而根据扩展模型,那些具有更多的认知和情绪资源的人们体验到的敬畏频率更高。原型模型更多的关注敬畏的情绪成分,而扩展模型更多的看重敬畏的认知成分。未来需要更多的实验室研究对两个模型进行检验,也可尝试统合上述各观点,提出一个更全面的理论模型,并通过实证的方法予以验证。

2 敬畏的特点

积极情绪即正性情绪或具有正效价的情绪(郭小艳,王振宏,2007),是心理健康的重要组成部分,对我们的身心健康具有积极的作用。尽管在个体积极情绪状态上已取得一定的研究进展,但很少有研究对积极情绪在情绪反应方面进行直接比较研究(Campos, Shiota, Keltner, Gonzaga, & Goetz, 2013)。为了更好的了解作为积极情绪之一的敬畏,我们需要明晰两点:一是处在敬畏情绪下个体的感受和表达;二是敬畏与其他具体的积极情绪之间的联系和区别。这两点构成了敬畏情绪的特点。

2.1 敬畏的表达

Campos 等人(2013)在核心关系主题(core relational themes, CRTs)和情绪表达(expressive displays)两个方面对 8 种积极情绪(幽默、敬畏、满足、感激、兴趣、快乐、爱和自豪)进行了辨析。CRTs 主要强调个体主观的情绪体验,情绪表达主要强调个体的面部表情和肢体动作。在 CRTs 上(研究 1),他们发现,所有的积极情绪都具有强的正效价,但只有敬畏和渺小感有关。这与原型模型中关于敬畏的两个核心特征相一致。面部表情是人类最普遍的情感表达方式。在情绪表达上(研究 2),他们首先拍摄下实验参与者表达某一特定

情绪的视频,然后让具有 FACS (面部表情编码系统)认证的 2 名编码者对视频进行编码。他们发现,敬畏的典型表达包括张着嘴、下颚下拉,内侧眉毛扬起、眼睛瞪大、以及头部前倾。这与 Shiota 等人(Shiota, Campos, & Keltner, 2003)的研究结果一致。此外,Shiota 还发现敬畏情绪下的个体有明显的吸气。相比于其它的积极情绪,敬畏和兴趣(interest)很少出现微笑(Campos et al., 2013)。但总体看来,敬畏缺少独特的面部表情,这也可能是心理学家很少关注敬畏的原因之一。

与敬畏联系最紧密的生理反应是鸡皮疙瘩。我们知道,鸡皮疙瘩是人在寒冷环境下,皮肤上出现的类似于鸡皮的小疙瘩,它有助于留住暖空气,减少体温流失。人在受惊吓时也会本能地出现鸡皮疙瘩,这是因为毛发竖立会令动物看起来体积更大,以吓走敌人。但研究表明,敬畏情绪下的个体也会产生鸡皮疙瘩。Schurtz 等要求 93 名大学生志愿者记录其在一个月时间内每次出现鸡皮疙瘩的情况,结果发现,起鸡皮疙瘩的平均频率是每周 2 或 3 次。引起鸡皮疙瘩的最主要因素是寒冷,其次是一些可以引起敬畏情绪的特殊事件。在产生鸡皮疙瘩的敬畏情境中,最常见的敬畏诱发情境是社会性的,即当想到或知觉到他人或他人的能力、技能或天分时;次常见的是审美敬畏,即当看到、听到或以其它方式知觉到由人类创造出的事物时;第三常见的是自然敬畏,即当看到、听到、闻到、或品尝到大自然中的某些事物时(Schurtz et al., 2012)。处在敬畏情绪下的个体会报告出更多的鸡皮疙瘩, Schurtz 对此的解释是,敬畏起源于服从权力者时的情绪反应,当我们面对比我们有权力、比我们优秀或者比我们社会地位高的人时,第一反应可能是有威胁的,需要采取防备的态度,这时候的生理反应是鸡皮疙瘩,但最终我们会通过认知评价过程产生积极的评价和采取尊敬的态度,这一过程就不再出现鸡皮疙瘩了。虽然恐惧也可以引发寒战等躯体感觉,但恐惧处于消极情绪范畴之内。在积极情绪范畴内,最容易引起鸡皮疙瘩的情绪则是敬畏。另外,在人们的日常生活中,由恐惧情境诱发恐惧情绪、产生寒战的频率,要远比由社会性刺激诱发敬畏情绪、产生鸡皮疙瘩的频率低得多(Schurtz et al., 2012)。特别需要指出的是,Maruskin 等认为,关于寒战(chills)这一躯体反应,现有研究并没有

对其结构做出明确的区分(Maruskin, Thrash, & Elliot, 2012)。他们发现,寒战由 4 种不同的生理反应组成,分别是鸡皮疙瘩(goosebumps)、刺痛感(tingling)、寒冷感(coldness)和发抖(shivers)。聚类分析(研究 1)和因素分析(研究 2)的结果均表明,鸡皮疙瘩和刺痛感可归为一类,命名为 goosetingles;寒冷感和发抖可归为一类,命名为 coldshivers。Goosetingles 由趋近性质的刺激诱发(approach-related),并仅与积极的情绪状态有关,如敬畏;而 coldshivers 则由回避性质的刺激诱发(avoidance-related),并仅与消极的情绪状态有关,如恐惧。因此,恐惧引发的可能更多的是发抖和寒冷,而非鸡皮疙瘩;而当面对另我们产生渺小感和敬畏情绪的事物时,我们的身体更容易出现鸡皮疙瘩,而非是发抖的躯体表现。此外,敬畏情绪是否可以引起其他一些生理指标如心律变异性、皮电、皮温和肌电的变化,未来的研究可做进一步探索。

2.2 与其它积极情绪的辨析

不同种类的积极情绪的主要区别可能在于是自我超越(self-transcendent)的情绪(如敬畏、爱、钦佩),还是自我导向(self-oriented)的情绪(如自豪、幽默、喜悦)。前者的一个关键要素是对现实而非自我的积极评价,而后者更多的强调自我提升(van Cappellen & Saroglou, 2012)。敬畏是一种自我超越的情绪,它迫使我们将自己看作是更大的事物的一部分。除了以自我超越和自我导向作为积极情绪之间的区分方法,敬畏和某些具体的积极情绪还有如下区别。

2.2.1 敬畏和快乐(happiness)

虽然同属于积极情绪,但敬畏和快乐的主要区别在于:(1)诱发物的特点不同(认知的 vs. 社会的)。敬畏应该由信息丰富的刺激诱发,而不是由物质或者社会奖励诱发。如果要求描述觉得快乐的时刻,个体通常描述的诱发物是物质奖励,个人成就,或者愉快的社会交往。Shiota 等的研究证实,相比于快乐情绪下的个体,处于敬畏情绪下的个体报告的诱发物更多的是自然(多数是全景视野)、艺术和音乐、以及他人的成就,而快乐情绪下的个体报告更多的是社会性事件,比如社交聚会、团聚以及家庭活动。即使有少数敬畏情绪下的个体报告的诱发源涉及社会性事件,但也是诸如结婚或死亡,相比于快乐诱发物涉及的社会

事件,其更强调的是变动(transition)而非关系(relationship)(Shiota et al., 2007)。(2)与自我的关系(减少 vs. 增强)。伴随着敬畏体验的思维和情感应该是刺激中心的(stimulus-focus)以及自我消失的(self-diminishing),强调对自我以外的更大事物的知觉,而非自我中心的(self-focus)和自我增强的(self-enhancing)。而先前的实验表明诱发快乐会增强自我中心的注意(Silvia & Abele, 2002)。(3)行为表现,快乐情绪下的个体更多的表现出微笑行为,而敬畏情绪下的个体很少出现微笑(Shiota et al., 2007)。

2.2.2 敬畏和自豪(pride)

自豪是在取得有价值的成就后我们的感受,其功能在于将公众的注意吸引到自己身上,并增加个体的社会地位(Tracy & Robins, 2007)。相比于敬畏,自豪的诱发事件并非外部刺激,而是个人的成就或能力。自豪使个人的控制感和自我价值感增强,而敬畏使个人感觉更为渺小。从人格的视角来看,特质性的敬畏主要反映了认知灵活性和开放性,而特质性的自豪主要反映了情绪的稳定性(van Cappellen & Saroglou, 2012)。

2.2.3 敬畏和惊奇(wonder)

敬畏和惊奇常常不加区别的出现在一些文章中,但 Halstead 和 Halstead (2004)对它们做了区分。惊奇的定义是“由超出预期或看似无法理解的事物引起的一种情绪,是混合了钦佩(admiration)、好奇(curiosity)或困惑(bewilderment)的一种吃惊”。相反,敬畏是比惊奇更狭窄和更宽泛的概念。狭窄是指它仅仅涉及特定类型的吃惊,而宽泛是指它除了含有吃惊,还包含了一些其他的感情,其中最值得注意的就是恐惧。

2.2.4 敬畏和钦佩感(admiration)

与敬畏联系最紧密的情绪当属钦佩感。钦佩感是当看到他人的美德行为或非凡能力时产生的一种积极情绪(Immordino-Yang, McColl, Damasio, & Damasio, 2009)。敬畏和钦佩感的相同之处在于其情绪刺激在某些方面都超过了个体,超出了个体的经验理解范围,从而使个体产生困惑、惊叹和惊奇(陈世民等, 2011; Keltner & Haidt, 2003)。两者的不同之处在于情绪诱发源的类型和特征上存在区别。钦佩感的诱发源是他人优秀的能力、成就、美德等,处于社会诱发源的范围内,而敬畏的诱发源的范围更广,还包括物理诱发源(如自然奇

观)和认知诱发源(如宏大的理论和伟大的艺术)。敬畏的诱发源包含某种强大的力量,而钦佩感的情绪刺激的力量则较为温和(陈世民等, 2011)。由此可见,敬畏是一种比钦佩感更复杂和更强烈的情绪。

3 敬畏的诱发和测量

尽管在敬畏的定义上学者们并未达成完全一致,但他们普遍认为敬畏对人类幸福具有重要作用,因而敬畏研究具有重要意义。工欲善其事,必先利其器。为了更好的了解敬畏情绪以及其对个体心理和行为的影响,研究者需要寻找到在实验室中可以快速有效的诱发状态性敬畏情绪的任务,以及开发出可以测量特质性敬畏情绪的量表。

3.1 诱发

敬畏常常是被不可思议或异乎寻常的事件或卓越优秀的他人激发起来的。根据原型模型的理论,敬畏包含浩大和顺应的需要两个核心特征,其诱发情境主要分为社会、物理和认知三种情况。实验室中诱发敬畏情绪的手段主要是通过抓住敬畏的这两个核心特征和三种诱发情境实现的。通常采用的方法包括视频任务、回忆任务和阅读任务。任务的主题是那些可以诱发敬畏的典型事件,如自然景观、孩子的出生和艺术品等(Keltner & Haidt, 2003; Shiota et al., 2007; Saroglou, Buxant, & Tilquin, 2008)。

视频任务通常要求个体观看一段视频以诱发敬畏情绪(Rudd, Vohs, & Aaker, 2012; Saroglou et al., 2008; van Cappellen & Saroglou, 2012)。如 Cappellen 等要求实验参与者观看一段 3 分钟视频,其中一部分个体观看的是自然景观的纪录片,其可以诱发个体对自然的敬畏,内容主要是一些全景的风景,如瀑布、沙漠、海洋、大河、以及高山;一部分个体观看的是有关孕妇分娩的视频,其可以诱发个体对生命的敬畏,内容讲述的是一对年轻的异性夫妇在妻子怀孕期间的一些片段,包含了妻子做超声波检查、孩子出生的瞬间,以及第一次怀抱婴儿。也有少数研究以幻灯片的形式给个体连续呈现自然景观的照片以诱发敬畏情绪(Oveis et al., 2009)。

回忆或书写任务(write narratives)要求个体回忆其过去的敬畏经历(Griskevicius, Shiota, & Neufeld, 2010; Rudd et al., 2012; van Cappellen &

Sarolou, 2012)。如敬畏诱发条件下的个体被告知“敬畏是对巨大的和令人震惊的事物的一种反应,改变了你对世界的理解,请写下使你体验到敬畏的经历”(Rudd et al., 2012);或者要求个体回忆看到过的最美的自然景观,如日落、著名的景点等(van Cappellen & Sarolou, 2012)。

阅读任务通常要求个体读一段故事,并尝试体验故事中人物的感受(Griskevicius et al., 2010)。如诱发敬畏条件下的个体读到的是关于登上埃菲尔铁塔眺望整个巴黎的故事;中性条件下的个体读到的是登上一个不知名的塔并眺望平地的故事(Rudd et al., 2012)。

上述三种任务均可以有效的诱发敬畏情绪。但敬畏的诱发情境多种多样,未来的研究可针对不同主题的诱发情境进行区别,考察哪种主题和哪种手段的诱发效果更好?另外,实验室诱发敬畏情绪进行相关研究,势必会受到生态学效度的质疑。未来研究可尝试引入虚拟现实技术,增强个体面对敬畏情景的沉浸感。同时,也可尝试采用现场研究,如对参观自然景观的游客或正经历分娩的夫妻进行一些行为研究等。

3.2 测量

在人格研究领域,研究者强调积极和消极的特质性情绪,而非强调体验到某些情绪状态的频率和强度(Shiota, Keltner, & John, 2006)。敬畏可能同时具有状态性和特质性的特征。人们在敬畏体验上可能存在个体差异,即有些人更容易体验到敬畏情绪。Shiota 使用包含敬畏分量表的特质性积极情绪量表(Dispositional Positive Emotion Scales, DPES)测量其与大五人格的关系。其中特质性积极情绪量表的 7 个分量表有:快乐(joy)、满足(contentment)、自豪(pride)、爱(love)、同情(compassion)、幽默(amusement)以及敬畏(awe)。敬畏分量表共包含 6 个条目:(1)我经常感到敬畏;(2)我周围充满美好;(3)我几乎每天都感到惊奇;(4)我经常在周围的事物中找寻模式;(5)我有很多机会看到美好的大自然;(6)我寻求对理解世界的挑战体验。该量表为 7 点计分,1 代表完全不同意,7 代表完全同意。他们发现,敬畏和大五人格中的外向性、经验的开放性存在相关。虽然这一发现很有趣,但 Shiota 等关于敬畏倾向的测量并没有被证实具有良好的效度。此外,敬畏分量表的信度也没有报告,仅仅知道的是 108 名大学生的

Cronbach α 系数为 0.78。Güeswell 和 Ruch (2012) 使用德语版的 DPES 量表对 574 名成年人进行测试,结果发现敬畏分量表的 α 系数为 0.58,略低于 Shiota 等的研究,但仍处于可接受的范围。目前还未见专门测量个体敬畏特质的量表,未来可尝试开发具有高信效度的特质性敬畏量表,探讨敬畏作为一种人格特质存在的可能性。另一方面,在实验室中可以通过任务设置诱发个体的敬畏情绪,说明敬畏情绪同时具有状态性的特征。而对于敬畏情绪诱发任务的效果评价,现有研究通常在诱发任务后要求个体报告他们当时的情绪状态,如要求他们对几种情绪(如生气、悲伤、敬畏、平静、无聊、兴奋等)进行评分(如 1 代表完全没有,7 代表非常)(Rudd et al., 2012)。未来研究也可尝试开发具有高信效度的状态性敬畏情绪量表,作为诱发有效性操作检查的工具之一。

4 敬畏的心理作用

敬畏情绪可以给人们带来情绪上的、心理上的以及生理上的益处(Curtin, 2005),但却很少有实证研究探索敬畏情绪的心理后效。现有的少数实证研究表明敬畏情绪可以延长个体的时间知觉、增加亲社会行为、促进精神追求、减少自我意识以及对信息进行深加工等。

4.1 时间知觉

现代人大多感觉生活节奏快,工作压力大,时间不够用。这种有太多事情要做而没有时间去做的感觉会给人们带来很多负面影响,比如不健康的饮食(如快餐)、缩短睡眠时间和身体健康下降等。研究表明,相比于快乐情绪下的个体,敬畏情绪的个体知觉到的时间更充裕。这说明相对于快乐,敬畏可以扩大人们对时间充裕性(time availability)的感知(Rudd et al., 2012)。有两种理论可以解释敬畏对于时间知觉的影响。一是现在扩展理论(extended-now theory),该理论认为关注当前时刻可以延长时间知觉(Vohs & Schmeichel, 2003)。敬畏可以将人们的注意力集中于出现在他们眼前的事物,因此延长了时间知觉。二是社会性情绪选择理论(socioemotional selectivity theory, SST),该理论认为当时间感延长的时候,人们会更有动机去获得新知识(Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999)。敬畏可以激发起人们获得新知识结构的愿望,因此 SST 理论预测敬畏激发心理图

式改变的能力可能标志着对于敬畏的反应是时间感的延伸。总之,敬畏可以延长人们的时间知觉,使我们生活的更为轻松,对于高压力和快节奏的现代社会,敬畏体验对于个人生活颇有益处。

4.2 亲社会行为

研究发现,诱发敬畏情绪的个体比诱发快乐情绪的个体愿意投入更多的时间在慈善团体上,但在金钱捐助的意愿上两者没差别。其原因可能与敬畏可以延长时间知觉有关。相比于快乐情绪,敬畏情绪可以使个体产生时间充裕的感觉,抑制烦躁感,激发个体在亲社会行为上的时间投入(Rudd et al., 2012)。然而,上述研究仅仅测量了个体的行为意图或态度,并没有测量个体的实际行为。未来研究可尝试测量个体的助人行为。同时,敬畏情绪是否还可以减少个体的攻击意图或攻击行为尚不清楚,值得进一步研究。亲社会行为是维护良好人际关系的重要基础,对个体的发展和社会的和谐意义重大。因此,培养个体的敬畏感,将有助于良好的社会关系的建立。

4.3 精神愉悦

研究表明,敬畏情绪可以促进人们对于精神世界的追求。相对于中性条件下的个体,诱发敬畏情绪的个体更愿意选择消费精神产品,敬畏使人更偏爱精神产品(Rudd et al., 2012);相比于选择享乐目的地(Hedonic destination)如海地作为旅游地,诱发敬畏情绪的个体更愿意选择去西藏旅游,因为西藏作为佛教的“首都”,是很受欢迎的精神目的地(spiritual destination)(Cappellen & Saroglou, 2012);相比于中性条件下的个体,诱发敬畏情绪的个体,认为宗教或上帝在其生活中更有意义,对宗教和灵性(spirituality)持有更为开放和积极的态度(Saroglou et al., 2008)。Joye 和 Verpooten (2013)认为,宗教性的纪念性建筑(Religious Monumental Architecture, RMA)如大教堂或金字塔,可以激发出人们的很多情绪,其中最普遍、最常见和最重要的情绪是敬畏。RMA通过其固有的浩大(包括体积上的庞大和价值上的昂贵)激发人们的敬畏体验。反过来,敬畏体验又可以促进宗教的社会功能,在心理上加强社会联系。此外,相比于中性条件下的个体,诱发敬畏情绪的个体报告了更大的状态性生活满意感,看待自己的生活更满意和更积极(Rudd et al., 2012)。可见,敬畏可以促使人们将注意力更多地集中在自

己的精神生活上,激发个体对生活的热爱与投入,有助于个人幸福的提升,这将对个人生活乃至一生产生深远的影响。

4.4 自我意识

敬畏是一种自我超越的情绪。它迫使我们将自己看作是更大的事物的一部分,使我们与更大更永久的东西相连,使我们感觉到渺小和谦卑。研究表明,体验到敬畏情绪会使人们觉得自己属于大群体,处于敬畏体验中的个体更多的关注周围的环境,更少的关注自我(Shiota et al., 2007)。敬畏情绪可以使人们感到自己与他人存在联系。相比于中性条件或者诱发幽默情绪的个体,诱发敬畏情绪的个体更多的报告了自我与他人相联系的感觉,其中诱发自然敬畏的个体报告了更多的自我与全人类相联系的感觉,诱发生命敬畏(分娩情境)的个体报告了更多自我与较亲近的他人(如朋友)相联系的感觉(van Cappellen & Saroglou, 2012)。这一发现背后的认知和动机过程尚不清楚,可能的解释是基于积极情绪的扩展和建构理论(Fredrickson, 2001),积极情绪拓宽了注意的范围,促使个体产生新的想法和新的联系。古语有云,满招损,谦受益(《尚书》)。敬畏带来的渺小感和谦卑感,可以促使个体不断的自我提升。身怀敬畏之心的人,不会妄自尊大,在生活中会保持谦卑的态度。而真正的谦卑,并不会使人们丧失自由、尊严和创造。因此,人类只有心存敬畏,才会懂得谦卑反思。

4.5 信息加工

特质性敬畏和认知闭合需求存在负相关(Shiota et al., 2007)。研究证明,当个体产生了敬畏情绪,他们不再利用启发式对信息进行加工,而是对信息进行更深入的加工(Griskevicius et al., 2010)。这是因为敬畏是由那些自身不能解释的外部刺激引起的,故其可以促进信息的收集和新图式的形成(Keltner & Haidt, 1999)。Griskevicius 等通过诱发个体的敬畏情绪发现,相比于中性条件下的个体,敬畏情绪下的个体对于弱的说服信息的接受态度下降,即敬畏情绪使个体更不容易被弱的论点说服,这说明个体对信息进行了更深入的系统性加工(Griskevicius et al., 2010)。这一结果提示我们,尽管以往研究发现消极情绪促进个体对信息进行系统性加工,而积极情绪促使个体进行启发式加工(Mackie & Worth, 1989),但单纯以

正负效价作为分类标准考察情绪对信息加工的影响似乎过于简单。不同种类的积极情绪,其对社会认知和信息加工的影响并不一致,如幽默可能有助于人们对信息进行启发式加工,但敬畏可能更有助于人们对信息进行系统性加工。敬畏对于信息加工的影响可能在广告业中颇具现实意义。试想如果一支广告的意图是想通过播放自然美景激发个体的积极情绪以说服人们购买产品,但很可能无意间激发了人们对自然的敬畏之情而产生了相反的广告效果。

5 未来研究方向

自 2003 年 Keltner 和 Haidt 提出敬畏的原型模型起,敬畏的实证研究只经历了短短的 10 年时间,仍处于起步阶段。然而,正是因为敬畏研究刚刚开始,才给我们留下了很多的研究空间。未来可从基础研究和应用研究两方面着手,对敬畏的定义和特点、生理机制及其培养等问题进行更深入系统的探索。

首先,关于敬畏的实证研究和基础研究不多。未来研究可解决如下问题。(1)对于敬畏的定义需要进一步的界定,如恐惧是不是敬畏的必要成分,学者们还未达成一致。敬畏可能存在中西文化差异。中文在对“awe”一词的翻译里可以直接看到“畏”这个字,而敬畏一词并不能在《辞源》中找到,是“敬”和“畏”的复合词。此外,中国文化中也包含很多关于敬畏的表述。如孔子说,“君子有三畏:畏天命,畏大人,畏圣人之言”(《论语·季氏》)。由此可见,中国人对于敬畏的理解更多的包含了“畏”和“恐惧”的成分。可能描述诱发敬畏情绪的刺激物比描述敬畏体验本身更为容易,因此现有的敬畏定义多从诱发刺激的类型出发。(2)需要对敬畏和其它情绪做进一步的区分,如辨析敬畏和感激(gratitude)、高尚(elevation)、爱、恐惧等的相同处和不同处;(3)哪类人更容易产生敬畏情绪。个体认知资源的多少、社会地位的高低、知识结构的不确定性等因素是否可以影响个体产生敬畏情绪的频率和强度,未来值得进一步探索;(4)需要更多的实证研究探索敬畏是如何改变人们的知觉和行为的,如基于敬畏的核心特征之顺应的需要,敬畏情绪是否有可能提高人们的创造力等。同时,未来可探索敬畏和其它积极情绪在改变人们具体的知觉和行为的效果上是否存在差

别。(5)尽管研究已经发现敬畏情绪可以出现鸡皮疙瘩的生理反应,但目前还没有研究探索敬畏的生理机制和神经机制。未来可借助各种神经成像技术(如 fMRI)进行与敬畏情绪有关的脑区定位研究。

其次,尽管是积极情绪的一种形式,敬畏有时离安全边界过于接近,以至于我们也闻到了消极情绪的味道。我们对敬畏的体验偶尔也会夹杂着焦虑和恐惧的情绪。当我们目睹龙卷风或是看见世界贸易中心塔楼的崩塌时,敬畏和恐惧掺杂在一起(Fredrickson, 2009/2010)。死亡、绝望和怜悯都是敬畏不可缺少的一部分,就像欢欣和快乐是敬畏不可缺少的一部分一样(Schneider, 2009/2011)。敬畏的复杂性表明它可能具有多方面的效应,其中并非完全是积极的。根据敬畏的原型模型,敬畏的消极效价是个备选成分,它的出现取决于威胁(threat)这一边缘特征是否出现。但并非所有的诱发情境都会像“龙卷风”等自然灾害一样具有明显的威胁特征。例如,沉浸在当下时刻可以导致个体的自我调节失败(Vohs & Schmeichel, 2003),这暗示了敬畏可能存在消极的心理后效(Rudd et al., 2012),比如拖延行为。此外,如何利用敬畏的积极方面,克服其消极方面,扬长避短,也是未来研究的方向之一。

第三,敬畏是一种具有自我超越的情绪,它使我们怀着喜悦的心情欣赏周围的事物和生活,它是我们道德和精神追求的力量之一(Schneider, 2009/2011)。因此,培养人们的敬畏感,可以将人们对生活的恐惧转变为对生活充满惊喜,可以使人们具有昂扬向上的精神面貌,可以让人们的生活更加幸福。当代人本-存在主义主要代言人施耐德认为,我们可以在日常生活中唤醒敬畏,例如爬山、凝视雕塑或者到国外旅游(Schneider, 2009/2011)。未来研究可尝试探讨如何在日常生活中培养人们的敬畏感,如通过音乐、艺术、自然、审美和旅行是否可以培养人们的敬畏感?研究者可通过实证的方法寻找到培养敬畏感的最佳途径,并尝试将其运用到教育领域,启发和鼓励学生们从小参与或从事一些唤醒敬畏感的活动。

《追寻生命的意义》的作者弗兰克尔曾作为集中营的长期囚徒,几乎丧失了一切。他在书中曾有过这样一段描写“随着内心世界生活渐趋深入,囚犯们还前所未有的地感受到了艺术和大自然

的魅力,有时竟使他们忘记了自己的可怕处境。在从奥斯威辛去往巴伐利亚一所集中营的途中,我们隔着囚车小窗的铁栅栏,眺望落日余辉映红萨尔茨堡的群山层峦。当时,如果有谁看到我们那种如醉如痴的神态,绝不会相信我们都是那些自知今生自由生还全然无望的人。尽管如此——或许恰恰因为如此——我们为久未领略的大自然之美所深深陶醉”(Frankl, 1946/2003)。正是这种对艺术和自然的敬畏,才使人们面对苦难的生活仍不失希望。敬畏可以给我们的生活带来惊异和欣喜,敬畏让我们觉得生活是美好的,敬畏可以使我们感到幸福,敬畏可以让我们的生活充满希望。通往敬畏的道路(即生活的谦卑、惊异、壮观和神秘)是一条使人觉醒和动态的道路(Schneider, 2009/2011)。然而,施耐德认为,人们的敬畏正在耗竭(Schneider, 2009/2011)。人们不再关注事物本身,对其本来的状态感到惊讶,而是去寻找一些可以用来购买或租用的东西去消费。正是由于丧失了对自然的敬畏,人类才毫无节制的向大自然索取,同时也遭受了大自然的一次次惩罚;正是由于丧失了对生命的敬畏,当今社会才频频出现了朱令事件、黄洋事件。培养敬畏不仅对个人身心有好处,对整个社会也有积极的意义。面对频发的波士顿马拉松爆炸事件、汶川地震、上海松江死猪事件、美国 911 事件,研究敬畏就更具有现实意义。心理学应更多的关注敬畏本身和敬畏培养,告诉人们应对生命、自然和宗教常怀敬畏之心。

参考文献

- 陈世民, 吴宝沛, 方杰, 孙配贞, 高良, 熊红星, 郑雪. (2011). 钦佩感: 一种见贤思齐的积极情绪. *心理科学进展*, 19(11), 1667-1674.
- 弗兰克尔, V. -E. (2003). *追寻生命的意义* (贺中强, 杨凤池 译). 北京: 新华出版社.
- 弗雷德里克森, B.-L. (2010). *积极情绪的力量* (王珺 译). 北京: 人民大学出版社.
- 郭小艳, 王振宏. (2007). 积极情绪的概念、功能与意义. *心理科学进展*, 15(5), 810-815.
- 寇彧, 张庆鹏, 付艳. (2008). 原型理论视野中的亲社会行为研究. *心理与行为研究*, 6(2), 137-143.
- 施耐德, K.-J. (2011). *唤醒敬畏: 发生深刻转变的个人传奇* (杨韶刚 译). 北京: 机械工业出版社.
- Agate, J. R. (2010). *Inspiring awe in the outdoors: A mechanistic and functional analysis*. Unpublished doctoral dissertation, Clemson University.
- Bonner, E. T., & Friedman, H. (2011). A conceptual clarification of the experience of awe: An interpretative phenomenological analysis. *The Humanistic Psychologist*, 39, 222-235.
- Braud, W. (2001). Experiencing tears of wonder-joy: Seeing with the heart's eye. *Journal of Transpersonal Psychology*, 33, 99-111.
- Campos, B., Shiota, M. N., Keltner, D., Gonzaga, G. C., & Goetz, J. L. (2013). What is shared, what is different? Core relational themes and expressive displays of eight positive emotions. *Cognition and Emotion*, 27(1), 37-52.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Curtin, S. (2005). Nature, wild animals and tourism: An experiential view. *Journal of Ecotourism*, 4(1), 1-15.
- Farber, M. E., & Hall, T. E. (2007). Emotion and environment: Visitors' extraordinary experiences along the Dalton highway in Alaska. *Journal of Leisure Research*, 39, 248-270.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Griskevicius, V., Shiota, M. N., & Neufeld, S. L. (2010). Influence of different positive emotions on persuasion processing: A functional evolutionary approach. *Emotion*, 10, 190-206.
- Güeswell, A., & Ruch, W. (2012). Are only emotional strengths emotional? Character strengths and disposition to positive emotions. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 218-239.
- Halstead, J. M., & Halstead, A. O. (2004). Awe, tragedy and the human condition. *International Journal of Children's Spirituality*, 9(2), 163-175.
- Immordino-Yang, M. H., McColl, A., Damasio, H., & Damasio, A. (2009). Neural correlates of admiration and compassion. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(19), 8021-8026.
- Joye, Y., & Verpooten, J. (2013). An exploration of the functions of religious monumental architecture from a Darwinian perspective. *Review of General Psychology*, 17(1), 53-68.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13, 505-521.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17(2), 297-314.
- Mackie, D. M., & Worth, L. T. (1989). Processing deficits

- and the mediation of positive affect in persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 27–40.
- Maruskin, L. A., Thrash, T. M., & Elliot, A. J. (2012). The chills as a psychological construct: Content universe, factor structure, affective composition, elicitors, trait antecedents, and consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(1), 135–157.
- Oveis, C., Cohen, A. B., Gruber, J., Shiota, M. N., Haidt, J., & Keltner, D. (2009). Resting respiratory sinus arrhythmia is associated with tonic positive emotionality. *Emotion*, 9(2), 265–270.
- Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science*, 23(10), 1130–1136.
- Saroglou, V., Buxant, C., & Tilquin, J. (2008). Positive emotions as leading to religion and spirituality. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 165–173.
- Schneider, K. J. (2009). *Awakening to awe: Personal stories of profound transformation*. Lanham, MD: Jason Aronson.
- Schurtz, D. R., Blincoe, S., Smith, R. H., Powell, C. A. J., Combs, D. J. Y., & Kim, S. H. (2012). Exploring the social aspects of goose bumps and their role in awe and envy. *Motivation and Emotion*, 36, 205–217.
- Shiota, M. N., Campos, B., & Keltner, D. (2003). The faces of positive emotion: Prototype displays of awe, amusement, and pride. *Annals New York Academy of Sciences*, 1000, 296–299.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, 1(2), 61–71.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and Emotion*, 21(5), 944–963.
- Silvia, P. J., & Abele, A. E. (2002). Can positive affect induce self-focused attention? Methodological and measurement issues. *Cognition and Emotion*, 16(6), 845–853.
- Sundararajan, L. (2002). Religious awe: Potential contributions of negative theology to psychology, “positive” or otherwise. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 22(2), 174–197.
- Sundararajan, L. (2009). Awe. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 86–93). Oxford, United Kingdom: Wiley-Blackwell.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Emerging insights into the nature and function of pride. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 147–150.
- van Cappellen, P., & Saroglou, V. (2012). Awe activates religious and spiritual feelings and behavioral intentions. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(3), 223–236.
- Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2003). Self-regulation and extended now: Controlling the self alters the subjective experience of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 217–230.

Positive Emotion: Awe

DONG Rui; PENG Kaiping; YU Feng

(Department of Psychology, Tsinghua University, Beijing, 100084, China)

Abstract: As one important kind of positive emotions, awe has been overlooked by psychologists in the past. In recent years, researchers proposed a prototypical model of awe and have started to investigate the psychological benefits of awe empirically. Awe has been found closely related to time perception, prosocial behaviors, spiritous delight, self-consciousness and information processing. Future research shall focus on clarifying the definition of awe, overcoming negative influence of awe, and cultivating people's feelings of awe in life, etc.

Key words: positive emotion; awe; prototypical model of awe; accommodation