

## 情绪复杂性：探讨情绪功能的新视角\*

郭婷婷 崔丽霞 王 岩

(首都师范大学心理系, 北京市“学习与认知”重点实验室, 北京 100048)

**摘要** 情绪复杂性指个体情绪体验的多样性、广泛性和深刻性。可从情绪觉察能力和混合情绪两个角度测量情绪复杂性。情绪复杂性既受个体注意分配能力, 社会认知技能和某些人格特质的影响, 也与所处情境密切相关。此外, 情绪复杂性还存在年龄与文化差异。维持情绪复杂性对个体的认知功能和身心健康有重要意义, 如增加个体的环境适应能力和帮助个体从压力中更快恢复。正念训练和情绪聚焦疗法是两种增进情绪复杂性的心理干预手段。

**关键词** 情绪复杂性; 混合情绪; 情绪觉察

**分类号** B842

人们能同时感受到快乐和悲伤吗? 这一度是情绪研究领域的重要争论。争论的焦点在于, 积极情绪和消极情绪到底是一个情绪体验连续体的两极, 还是两个独立的维度。Russell 提出的情绪环状模型就是两极观点的代表(Russell & Carroll, 1999)。Russell 指出, 在某一时刻人们只能体验到一种核心情绪(Larsen, McGraw, & Cacioppo, 2001)。在他的理论模型中, 积极情绪和消极情绪是同一维度的连续变量。这一观点遭到很多研究者的质疑。在特定情境中, 即使采用和Russell 相同的测量工具(Russell 认为对情绪的测量结果与测量工具本身的倾向性有关), 也能观察到积极与消极情绪的同时存在(Larsen et al., 2001)。神经心理学的研究也表明, 积极情绪和消极情绪有着不同的脑机制, 加工消极情绪的核心区域是杏仁核(Hu, Liu, & Peng, 2005), 而前脑皮层下前部的伏隔核在加工积极情绪时具有重要作用(Berridge, 2003)。这为混合情绪体验的存在提供了来自生理结构方面的证据。

目前, 越来越多的研究者不再将积极情绪和

消极情绪视作绝对对立的关系。他们既承认两者有独立存在的时刻, 也承认在某些情境中会产生混合情绪(Hemenover & Schimmack, 2007)。对多种情绪体验共存状态的研究, 正受到研究者们越来越多的关注。

### 1 情绪复杂性的界定

情绪复杂性(emotional complexity)一词, 描述了个体情绪体验的多样性、广泛性和分化性。最早对情绪复杂性的关注可以追溯到 Wessman 和 Ricks 在 1966 年做的研究(Wessman & Ricks, 1966)。他们发现个体情绪体验的丰富程度和分化程度存在差异。他们用“情感复杂性”(affective complexity)来描述这种个体差异, 并认为情感复杂性意味着情绪状态间更少的共变。

当前对情绪复杂性的研究主要存在两种取向: 一些研究者试图通过对个体情绪觉察(emotional awareness)能力的测量来考察个体情绪体验的复杂程度; 另一些研究者则将混合情绪(mixed emotions)视作情绪复杂性的指标。这反映了研究者们对情绪复杂性这一概念的不同理解。前者将情绪复杂性视作一种特质(主要是对情绪的认知加工能力); 后者将情绪复杂性视作一种状态(积极情绪和消极情绪体验共存的状态)。

#### 1.1 情绪觉察能力与情绪复杂性

Lane 和 Schwartz 基于皮亚杰的认知发展模型,

收稿日期: 2010-12-03

\* 北京市属高等学校人才强教深化计划“学术创新团队建设计划”(PHR201007109)、国家自然科学基金项目(30900407)、北京市教委人文社科面上项目(SM201010028005)。

通讯作者: 崔丽霞, E-mail: clx668@163.com

提出了情绪觉察的认知发展理论(Lane, 2006)。他们假定, 情绪体验的发展遵循着和认知发展同样的原则, 情绪觉察能力的差异反映了个体识别和描述自己及他人情绪的认知能力差异。他们将情绪觉察能力分为五个等级。最低等级是对生理感觉的觉察。在这一等级, 只有情绪事件伴随着身体变化, 个体才能感知到这一情绪体验, 如“头痛”、“冒冷汗”等等。第二等级是对行为倾向的觉察。在这个等级, 个体能够体验到情绪事件所引发的行为反应方式。例如, 个体会在灾难发生的时候说: “这件事让我想哭。”第三等级是对单一情绪的觉察。在这个等级, 个体能够在事件发生后体验到一种情绪, 如难过、愉快或愤怒等。第四等级是对混合情绪的觉察, 也就是说, 个体能够体验到两种或两种以上的情绪, 甚至是两种对立的情绪。例如, 一个获得亚军的运动员, 一方面对自己的失误表示遗憾和难过, 另一方面为自己的朋友能够获得冠军而感到高兴。第五等级是情绪觉察的最高等级, 在这个等级, 个体不仅能够体验到混合情绪, 而且能够通过感知他人的情绪体验来整合自己的情绪反应, 使之适应当时的情境。

这五个等级, 描述了情绪体验的认知结构和相应的行为反应。每个等级都加入了新的成分用来调整前一较低等级的反应。因此, 这一模型是层层包围式的结构, 也就是说, 较高等级的情绪觉察并不排除低等级的反应。Lane 等人认为, 每

一等级都有其相对应的生理基础(见图 1) (Lane, 2006)。fMRI 实验表明, 个体情绪觉察能力的差异会导致面对同一情绪事件时激活脑区的不同。情绪觉察水平高的个体, 在面对情绪事件时更多的激活和语义加工与执行功能相关的脑结构; 而情绪觉察水平较低的个体, 在面对情绪事件时更多的激活与运动和躯体反应相关的脑结构(Tavares, Barnard, & Lawrence, 2010)。

Lane 和 Schwartz 根据自己提出的情绪觉察等级模型, 发展了情绪觉察等级量表(Levels of Emotional Awareness Scale, LEAS) (Lane, Quinlan, Schwartz, Walker, & Zeitlin, 1990)来测量个体的情绪复杂性。这是考察情绪复杂性最常用的量表之一。该量表包含 20 个情景, 每个情景要求被试用两到四句话进行描述, 并据此评定四类情绪(愤怒、恐惧、幸福和悲伤)在五个情绪觉察等级上的水平。情绪觉察等级量表的得分与多种情绪智力量表得分存在显著的正相关, 如 MSC 情绪智力测验(MSC Emotional Intelligence Test)以及特质元情绪量表(Trait Meta-mood Scale) (Lumley, Gustavson, Partridge, & Labouvie-Vief, 2005), 多因素情绪智力量表(Multifactor Emotional Intelligence Scale, MEIS) (Ciarrochi, Caputi, & Mayer, 2003)等。研究还发现该量表得分高的个体有更高的情绪面孔识别正确率(Lane, Sechrest, Riedel, Shapiro, & Kaszniak, 2000)以及更高的自我报告共情水平(Ciarrochi et al., 2003)。

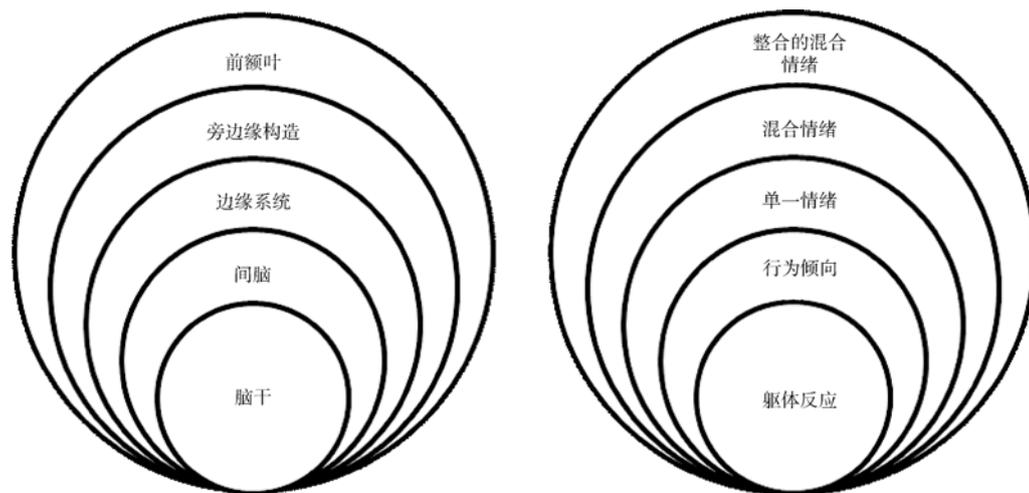


图 1 情绪觉察等级模型及其对应的生理基础

Kang 和 Shaver 认为情绪复杂性有两个因素组成: (1)广泛的情绪体验的范围, (2)能够区分情绪间细微差异的倾向(Kang & Shaver, 2004)。也就是说, 情绪复杂性代表了个体情绪体验的多样化程度和对各种情绪的区分辨别能力。Kang 和 Shaver 也根据自己对情绪复杂性的定义发展出一个测量情绪体验范围和区分性的量表 RDEES (Range and Differentiation of Emotional Experience Scale), 用来测量情绪复杂性的个体差异。RDEES 为 14 个项目的 5 点计分自评量表, 包括了范围和区分性两个维度。该量表与 LEAS 量表得分存在比较显著的正相关( $r=0.30$ ) (Kang & Shaver, 2004)。

### 1.2 混合情绪与情绪复杂性

另一些研究者将情绪复杂性视作积极和消极情绪共存的一种混合情绪状态。他们通常将积极情绪(PA)和消极情绪(NA)的水平以及两者的相关程度作为定义情绪复杂性的指标。与混合情绪相似的说法还包括“混合情绪体验(mixed emotional experience)” (Ersner-Hershfield, Joseph, Sarah, & Laura, 2008)和“矛盾情绪(emotional ambivalence)” (Fong, 2006)等。需要指出的是, 积极情绪和消极情绪本身也包括多种成分, 但此处的混合情绪仅指积极情绪和消极情绪共存的情况, 而不是指任意两种或两种以上情绪体验的存在。也就是说, 该“混合情绪”是基于情绪二维观点而提出的概念。有研究者认为, 两者相关程度越低, 即积极和消极情绪之间互相独立的程度越高, 情绪复杂性越好(Carstensen, Pasupath, Mayr, & Nesselroade, 2000; Ong & Bergeman, 2004; Tugade, Fredrickson, & Feldman, 2004)。也有研究者认为, 积极消极情绪的正相关代表了个体更好的接纳两者共存的能力(Bagozzi & Wong, 1999)。这反映出研究者对积极和消极情绪之间潜在关系的不同假设。Rebecca 等人指出, 积极情绪和消极情绪的相关程度只能说明混合情绪发生的可能性, 而两者的绝对水平更能说明是否存在混合情绪体验 (Rebecca, Janessa, & Mark, 2008)。他们认为, 同时考察积极消极情绪之间的相关程度和绝对水平, 能够更全面准确的考察情绪复杂性。目前普遍认可的使用积极情绪(PA)和消极情绪(NA)定义混合情绪(MA)的指标为:  $MA = |PA+NA| - |PA-NA|$  (Chin, Hung, & Michael, 2009; Ersner-Hershfield et al.,

2008)。

对混合情绪的测量, 即对积极情绪和消极情绪分别进行测量的常用工具包括 Watson 和 Clark 的积极消极情绪量表(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) (Crawford & Henry, 2004; Rebecca et al., 2008; Steptoea, Gibsonb, Hamera, & Wardleb, 2007)以及该量表的扩增版(Positive and Negative Affect Schedule-Expanded Form, PANAS-X)(McNiel & Fleeson, 2006)、综合情绪量表(Global Mood Scale, GMS) (Spindler, Denollet, Kruse, & Pedersen, 2009)等。然而, 很多研究者并不倾向于使用 PANAS 作为测量积极消极情绪的工具。他们指出, PANAS 对积极情绪和消极情绪的界定导致使用该量表测量的积极消极情绪之间往往不存在相关(Rebecca et al., 2008)。还有研究者认为 PANAS 使用的情绪词都有较高的唤醒度, 也会导致测量的偏差(Chin et al., 2009)。此外, 由于 PANAS 对消极情绪的界定偏向于焦虑和恐惧的情绪, 而 GMS 对消极情绪的界定更侧重于疲劳感和情绪耗竭感, 因此在进行情绪体验与临床疾病关系的研究中, 多采用 GMS 量表得分作为积极情绪和消极情绪的指标(Spindler et al., 2009)。

从已有研究可以看出, 情绪复杂性定义存在多角度多取向的问题。采用何种指标来定义情绪复杂性, 目前并没有统一的标准。这也导致情绪复杂性测量方法的多样性。将情绪复杂性等同于情绪觉察能力, 侧重于将其与社会认知加工过程相关联, 并更多将情绪复杂性视作个体一种相对稳定的特质。将情绪复杂性定义为消极情绪和积极情绪共存的状态, 侧重于体现出两种情绪的对立统一, 这既可以是一种状态, 也反映出个体的某些特质。可以认为, 情绪复杂性的产生既受个人特质的影响, 也与所处的情境密切相关(下文会就此详尽论述)。综合两种取向的共同之处, 可以认为情绪复杂性体现了个体情绪体验的多样性、广泛性和深刻性。因此对情绪复杂性的测量包括两方面内容: (1)对情绪体验的觉察能力的测量; (2)对个体体验到对立情绪的测量。前者代表了对情绪的认知加工深度, 后者代表了情绪体验的混合程度。

## 2 影响情绪复杂性的心理社会因素

在对情绪复杂性影响因素的研究中, 一部分

研究者试图探讨个体认知能力和人格特质对情绪复杂性的影响,另一部分研究者则关心情绪复杂性与个体所处情境的关系。此外,研究发现,对同一个体而言,情绪复杂性会随着年龄的增长而变化。跨文化研究也揭示了情绪复杂性的东西方差异。

影响情绪复杂性的个体因素包括注意分配能力,社会认知技能和某些人格特质的差异等。注意分配能力强的个体更可能产生混合情绪,而注意分配能力弱的个体则会根据自身的倾向性而产生单一的情绪状态(Schimmack, Colcombe, & Crites, 2001)。例如,抑郁病人对负性刺激有更多的注意(Canlı, Sivers, & Thomason, 2004)。来自神经生理学的研究证实了与注意加工过程相关的脑结构(背侧前扣带回)在情绪觉察中的重要作用(Kateri, Eric, Carolyn, Kewei, & Richard, 2008)。Lane和Schwartz基于他们理论中对情绪觉察能力的界定,认为个体的情绪觉察能力反应了其社会认知发展水平的差异(Lane, 2006)。Kang和Shaver证实了两种人格特质——私我意识(private self-consciousness)和经验的开放性(openness to experience)是影响个体情绪复杂性差异的重要因素(Kang & Shaver, 2004)。私我意识是自我意识的一部分,指个体对自身内在方面的觉察,特别是对内心想法和感受的觉察(Fenigstein, 1997)。Kang和Shaver认为,私我意识是情绪复杂性的核心品质,因为丰富的内心体验意味着对自身和他人感受更多的关注。开放性(openness)是大五人格理论中人格特质的一种。McCrae和Costa指出,开放性好的个体富于想象,寻求变化,具有审美、情感丰富、求异、创造和智慧等特征(McCrae & Costa, 1997)。由于开放性高的个体不断追求新的体验和变化,所以更可能由于丰富的生活经历而发展出更好的情绪复杂性(Rivera, 1984; Lewis, 1993; Zhiyan & Singer, 1997)。还有研究发现,神经质与较低的情绪复杂性相关;而心理复原力(resilience)能够预测更多的积极消极情绪共存的状态,即心理复原力水平高的个体,情绪复杂性更好(Ong & Bergeman, 2004)。

随着年龄的增长,个体的情绪体验会趋于复杂化。大量关于情绪复杂性年龄差异的研究证实,相比于青年人,老年人有更好的情绪复杂性,更容易产生混合情绪体验(Abby & Fredda, 2008;

Ong & Bergeman, 2004; Rebecca et al., 2008),情绪健康水平更高(Windsor & Anstey, 2010)。研究者认为,这种能力的提高可能和生活阅历的增加以及情绪调节策略的成熟有关。

对影响情绪复杂性的情境性因素的研究主要来自诱发混合情绪的尝试。很多研究者通过实验诱导,成功制造出混合情绪体验。例如,思念家乡的感觉(Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge, 2008),看电影《美丽人生》后的感觉,搬家和毕业时的情绪体验(Larsen et al., 2001),令人失望的胜利和令人释然的失败给人的感受(Larsen, McGraw, Mellers, & Cacioppo, 2004),等等。Zautra等人则致力于研究压力与情绪复杂性的关系。他们指出,压力水平比较低的时候,个体信息加工的容量最大,同时加工和判断不同维度信息的能力最强,从而易于同时体验到积极和消极两方面的情绪。随着压力水平增高,个体信息加工能力减弱,注意变的狭窄,分辨能力降低,判断趋于简单化,就会出现“一个声音说话”的现象,产生非此即彼的单一情绪体验(Zautra, Berkhof, & Nicolson, 2002)。这种现象一方面具有高度的适应性,使个体在突发事件到来时,可以在有限的时间内做出更迅速的反应;另一方面也会干扰判断的全面性,使个体处理问题的方式倾向于片面和极端(Zautra, 2003)。

来自情绪体验的跨文化比较研究发现,东方人比西方人更可能体验到矛盾对立的情绪(Bagozzi & Wong, 1999; Schimmack, Oishi, & Diener, 2002)。来自香港学者的研究认为,个体辩证思维(dialectical thinking)的能力,即对矛盾和对立想法的接受度,是影响人们产生混合情绪体验的重要因素;辩证思维能力强的个体,无论在积极事件还是消极事件发生时,均比辩证思维能力差的个体体验到更多的混合情绪(Chin et al., 2009)。也就是说,个体对于某一事件同时从正反两方面平衡地进行评估的能力,与情绪体验的丰富性相关。这项研究也进一步揭示了情绪复杂性的跨文化差异,因为辩证的联系的观点是东方哲学的典型特征。来自日本人与美国人的比较研究则发现,在积极事件中,日本人比美国人体验到更多的混合情绪,而在消极事件中则不存在情绪复杂性的显著差异(Miyamoto, Uchida, & Ellsworth, 2010)。该研究认为,辩证思考的方式

使东方人在积极事件发生的时候可能会更多考虑到自己的行为带给他人的感受(自己的成功可能意味着他人的失败和失望),从而产生比较复杂的情绪体验。而在挫折发生后,东西方文化中存在着辩证思考和鼓励人们积极应对的因素:如西方的谚语“every cloud has a silver lining(每一朵乌云都镶有银边)”。在东方谚语中,既有“塞翁失马焉知非福”的乐观主义,也会提醒和告诫人们“福兮祸所伏”。

### 3 维持情绪复杂性的意义

通过对情绪复杂性研究的回顾可以发现,情绪复杂性意味着更好的情绪觉察能力和更多的混合情绪。情绪复杂性对个体的意义何在?积极情绪是越多越好吗?消极情绪是越少越好吗?两者应维持在何种水平对个体最合适?进化心理学的观点认为,消极情绪是人类的防御动机系统,以保护有机体避开可能的危险、疼痛和处罚的情境;而积极情绪是人类的趋近动机系统,以促使有机体接近带来愉悦的情境(Watson, Wiese, Vaidya, & Tellegen, 1999)。这在一定意义说明积极情绪和消极情绪是两个有着独立作用机制的成分,两者对个体的生存和发展都有其重要意义。

#### 3.1 情绪复杂性和认知功能

积极情绪和消极情绪都能对个体的认知功能产生影响。来自情绪与问题解决能力关系的研究表明,积极情绪和消极情绪均能在某些条件下促进认知加工过程,而在另一些条件下产生抑制作用。Friedman 等人提出的动机匹配假说认为,积极情绪和消极情绪有不同的指示作用,使个体产生不同的目标。消极情绪引发“存在问题”的信号,进而驱使个体注重问题解决;而积极情绪诱发安全信号,进而驱使个体去寻求刺激和诱因。他们发现,积极情绪更有利于有趣的任务的完成,因为这些任务与寻求欢乐的动机一致;消极情绪更有利于严肃且重要的任务的完成,因为这些任务与解决问题的目标相一致(Friedman, Förster, & Denzler, 2007)。

积极情绪和消极情绪对于问题解决各自不同的促进作用,引发了研究者对于情绪复杂性和认知能力关系的研究兴趣。Fong (2006)使用回忆自传体记忆和观看影片的方法,诱发出个体的混合情绪。他们发现,正在经历混合情绪体验的个体

在远距离联想测验上表现更好。也就是说,情绪复杂性使他们更善于识别概念间复杂且异乎寻常关系。Fong 认为,个体会将复杂而矛盾的情绪体验作为信号,这一信号暗示了他们所处环境和状态的特殊性,进而增强了他们对特殊联系的敏感性。George 和 Zhou (2007)使用观察法在企业中进行研究时发现,个体的情绪复杂性强时,创造性最高。

#### 3.2 情绪复杂性和身体健康

传统的临床和健康心理学研究多聚焦于消极情绪,如抑郁焦虑情绪和身体健康的关系。大量研究证实,消极情绪会导致很多健康问题(Krantz & McCeney, 2002)。然而,在消极事件发生后,消极情绪的产生是不可避免的,此时个体如果在觉察和表达消极情绪方面出现问题,对消极情绪采取压抑或不接纳的态度,反而会导致消极情绪负面作用的持续(Watson, 2010)。如果消极情绪非常强烈或者持续的时间很长,就会对健康造成损害(Lane, 2006)。

随着积极心理学的兴起,越来越多的研究者开始关注积极情绪对健康的重要意义。研究发现,积极情绪能提高机体免疫力,是个体免于疾病威胁的重要保护性因子(Steptoe et al., 2007)。然而,在研究积极情绪和严重疾病存活率的相关时,对于积极情绪是否有助于延长个体生存时间这一问题,研究者给出的答案并不一致(Pressman & Cohen, 2005)。虽然很多研究支持了越快乐的人越长寿的观点,然而人们也发现了过高的积极情绪可能造成的健康风险(Friedman, Schwartz, & Haaga, 2002)。例如, Friedman 等人(1993)发现,在天才儿童中,高积极情绪水平与成年后的死亡率存在相关。他们指出,过于乐观和快乐的个体,会倾向于低估潜在的健康风险,缺少对危险情境的预防措施,或者不遵守医疗建议,从而导致较差的健康水平。

实验室情境中诱导产生的高水平积极情绪会导致个体短时间内高度的生理唤醒。研究发现,实验室诱发的积极情绪状态对免疫机能、心血管和肺部功能都有潜在的危险,而在日常情境中并没有观察到这种相关(Pressman & Cohen, 2005)。研究者认为,这与日常情境中积极情绪并未达到实验室条件下的高激活水平有关。另一个可能的原因则是,日常情境中积极情绪的产生往往伴随

着其他对健康有益的保护性因素,例如更多的社会支持和更好的医疗条件。这表明积极情绪和身体健康水平并不是简单的线性正相关,而且考察两者的关系时往往存在其他因素的混淆。也就是说,积极情绪和更好的健康水平,可能都是采取健康促进措施后的结果。

最新研究发现,高水平的特质性积极情绪(trait positive affect)是健康的保护性因素,而高水平的状态性积极情绪(state positive affect)则可能不利于身体机能的恢复(Papousek et al., 2010)。也就是说,在保持积极乐观的总体状态的同时,能够很好的觉察和接纳情绪体验的复杂性,可能最有利于身体健康。

### 3.3 情绪复杂性和心理健康

考察维持情绪复杂性对心理健康的意义,可以从更全面的角度理解情绪与心理健康的关系。研究显示,情绪复杂性与心理健康有着密切联系(Ong & Bergeman, 2004)。较低的情绪觉察能力是心理健康的风险因素(Lane, 2006)。

情绪复杂性对增强个体的人际适应能力有重要意义(Kang & Shaver, 2004)。情绪复杂性高的个体有更好的共情能力(Gresham, 2006),他们丰富的情绪体验有助于自己更好地觉察他人的感受,从而选择对他人更合适的反应。对此,有研究者指出,“这种始终如一的对自己和他人情绪觉察能力,能够提高个体人际互动的灵活性,进而使个体更容易适应环境”(Lane & Schwartz, 1992)。“情绪觉察能力与环境适应能力紧密相连”(Lane, 2000)。

和情绪体验较为单一的个体相比,在积极事件发生时不排除消极情绪存在的个体,以及在消极事件中能看到积极方面的个体,情绪的调节和恢复能力更好(Zautra, 2003)。情绪复杂性低的个体往往不能很好地觉察和理解自己的情绪体验,因此在情绪调节策略上存在更多的问题,更容易出现暴食,酒精滥用和躯体化障碍(Taylor, Bagby, & Parker, 1997)。

Fredrickson 等人认为,情绪复杂性高的个体,能够在压力事件到来时对积极情绪和消极情绪都有充分的觉察,这对个体更好的应对逆境并尽快从中恢复有重要意义(Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003; Tugade & Fredrickson, 2004; Tugade et al., 2004)。很多研究证实了情绪复杂性

在创伤回复中的积极作用。Salovey 和 Mayer 的一系列研究发现,情绪觉察能力高的人,消极心境恢复的速度更快(Salovey & Mayer, 1990; Salovey, Mayer, & Caruso, 2002)。DeVellis 等人让患骨关节炎的老人描述最近发生的生活困扰,由此引发了他们消极情绪的升高和积极情绪的降低。结果证明,情绪觉察能力强的个体,积极情绪损失较少,更容易通过练习恢复积极情绪(Zautra, 2003)。Bauer 和 Bonanno 对 67 名最近丧偶的人进行了一项研究,考察积极和消极自我评价的数量是否能够预测丧偶后个体的恢复程度。数月之后的访谈证实,情绪复杂性高的被试,恢复程度较好;只涉及积极方面的人,其恢复速度慢于至少涉及一次消极事件的人;恢复程度最好的被试,既有足够的情绪复杂性,又能保持其积极自我评价占优势。研究发现,积极与消极的评价最理想的比例约为 5 : 1 (Bauer & Bonanno, 2001)。

## 4 增加情绪复杂性的心理干预手段

了解情绪体验的复杂性,将积极情绪和消极情绪视作互相联系而又保持一定独立性的存在,有助于更好的解释情绪和行为。例如,一个人可能对自己的工作非常厌恶,却仍然卖力工作。再比如,夫妻俩即使性格不合,争吵不断,也还可以一起生活下去,等等。同时,这种观点也有助于从二维的角度理解情绪障碍的产生。例如,可将抑郁视作消极情绪持续密集的出现和积极情绪的缺失。

某些心理干预的手段可以帮助个体提高情绪复杂性。例如,正念训练和情绪聚焦疗法都将干预重点聚焦于来访者的情绪体验,强调提高情绪觉察能力的意义。

### 4.1 正念训练

正念训练(mindfulness training)是一种有意识地觉察内部心理体验的方法。这种带有浓郁东方哲学思想的干预技术,借鉴了佛教禅修中修练心性(mind)的方法,注重每时每刻有意识地对注意进行自我调节(Arch & Craske, 2006)。它强调以事物本来面目来看待事物和接受事物,追求开放的、接受的和不批判的态度。很多研究者认为正念训练可以有效地提高情绪觉察能力(Arch & Craske, 2006; Baer, 2003; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004)。正念训练强调对所有

情绪的接纳,包括痛苦的感觉。正念训练可以帮助个体从对抗消极情绪的努力中解脱出来。通过日常的正念练习,个体可以更加自在和宽容地对待自己和他人的情绪。

#### 4.2 情绪聚焦疗法

情绪聚焦疗法(emotion-focused therapy, EFT)是一种将干预重点放在情绪觉察方面的体验式的心理治疗流派。EFT的治疗师就像是来访者的情绪教练,他们通过一系列聚焦于来访者情绪体验的技术,引发来访者的情绪唤起,并鼓励和帮助来访者用语言来描述和解释自己的感觉,使原本被压抑和未觉察的情绪体验进入意识层面,而从教会来访者觉察、理解和接受自己的情绪体验。EFT的理论认为情绪的觉察和接纳是改变的基础。EFT的基本治疗理念是“到达”和“离开”。也就是说,一个人只有感受到和接纳了自己痛苦的情绪体验,才有可能去消除和改变这些负面情绪(Watson & Bedard, 2006)。EFT理论认为,这种自下而上的情绪觉察以及对情绪进行描述性表达的语义加工过程,会使来访者对自己情绪体验赋予意义,从而有助于产生更具适应性的新的情绪体验(Watson, 2010)。

### 5 情绪复杂性今后的研究方向

正如前文所述,目前国外已经开展了大量情绪复杂性的研究。这些研究为我们理解情绪体验与身心健康的关系提供了一个新的角度。然而,目前大部分研究仍倾向于采用积极情绪和消极情绪二分法进行考察,对于混合情绪的研究多局限于实验室和人工制造的情境。对于日常情境中混合情绪与身心健康的关系,以及情绪复杂性对身体健康的具体影响和作用机制,还有待进一步的研究探索。总之,当前该领域的研究仍然较为混乱,缺乏一个广为接受的理论框架和一致的研究工具。例如,情绪复杂性到底是一种状态,还是一种特质?不同的定义和测量工具会对结果造成怎样的影响?情绪的觉察能力和混合情绪体验之间有何内在联系?什么才是情绪复杂性的核心因素?究竟是积极情绪和消极情绪之间的正相关(辩证思维)代表着更好的情绪复杂性,还是不存在相关(相互独立)代表了更好的情绪复杂性?这些问题都有待进一步研究。

为了更好地理解情绪复杂性,还需要寻找更

有效的方法确认情绪的复杂成分以及不同成分间的关系,在前人研究基础上提出更整合的理论模型,发展出新的测量工具。此外,在研究中应该考虑到年龄以及文化背景等因素的影响。

### 6 总结

情绪复杂性意味着个体能够觉察自己和他人的情绪体验的丰富性,并接纳积极与消极情绪的共存。很多研究者将其视作情绪健康的重要标志。在面对情绪事件时,情绪复杂性高的个体既有充分的自我觉察,也会更加灵活和全面的看待他人的反应。这种能力一方面能帮助个体更好地适应环境;另一方面也有助于个体对抗压力,并尽快从创伤中恢复。值得注意的是,指出维持情绪复杂性的意义,并不意味着在所有情况下都是情绪体验越复杂越好。例如,在紧急的压力情境下,单一情绪体验更具有适应性,可以提高个体处理应急事件的效率;在日常生活和人际交往中,简单明确的情绪态度(例如,爱憎分明)也有其重要的适应意义。总之,不同情绪的功能与意义与个体的生存与生活要求密切相关,维持情绪复杂性是提高个体适应能力的一个重要方面,但也不应过分高估其作用。

处理好积极和消极情绪的关系,保持稳定的情绪状态,是维持身心健康的重要条件,也是人类生活质量的重要指标。对于情绪复杂性的研究发现了保留一部分消极情绪对于维持心理健康的作用,因此应用更辩证的观点看待情绪和心理健康的关系。然而,维持情绪复杂性并不意味着对积极情绪重要意义的否定。研究者提出的“5:1”(积极与消极的最理想的比例大约为5:1)的观点(Zautra, 2003),对看待积极与消极情绪的关系有一定借鉴价值。

尽管维持情绪复杂性对个体有重要意义,然而很多心理健康工作者却倾向于鼓励人们用单维的方式进行思考,将积极情绪的增多等同于消极情绪的减少。例如,“用欢乐杀死痛苦”。这种思维方式的错误之处在于混淆了追求积极的动力和避免消极的动力。事实上,两者是不能完全抵消和取代的。把情绪的不同成分混为一谈,会将复杂的情绪简单化,并且忽视了不同情绪体验中包含的独特信息。在心理咨询和治疗领域,不仅要充分发挥积极情绪的治愈作用,还应该充分关注和

接纳情绪的各个方面,提高来访者的情绪觉察能力,促使来访者产生更深刻的自我认知,从而获得改变和成长。

## 参考文献

- Abby, H. C., & Fredda, B. (2008). Emotion regulation in interpersonal problems: the role of cognitive-emotional complexity, emotion regulation goals, and expressivity. *Psychology and Aging, 23*(1), 39–51.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy, 44*, 1849–1858.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 125–143.
- Bagozzi, R. P., & Wong, N. Y. (1999). The roles of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition and Emotion, 13*(6), 641–672.
- Bauer, J., & Bonanno, G. A. (2001). Continuity and discontinuity: Bridging one's past and present in stories of conjugal bereavement. *Narrative Inquiry, 11*, 1–36.
- Berridge, K. C. (2003). Pleasures of the brain. *Brain and Cognition, 52*(1), 106–128.
- Canli, T., Sivers, H., & Thomason, M. E. (2004). Brain activation to emotional words in depressed vs. healthy subject. *Neuroreport, 15*(17), 2585–2588.
- Carstensen, L. L., Pasupath, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 644–655.
- Chin, M. H., Hung, K. F., & Michael, H. B. (2009). Who feels more ambivalence? Linking dialectical thinking to mixed emotions. *Personality and Individual Differences, 46*, 493–498.
- Ciarrochi, J., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences, 34*, 1477–1490.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 245–265.
- De Rivera, J. (1984). Development and the full range of emotional experience. In C. Z. Malatesta & C. E. Izard (Eds.), *Emotion in adult development* (pp. 45–64). Beverly Hills: Sage.
- Ersner-Hershfield, H., Joseph, A. M., Sarah, J. S., & Laura, L. C. (2008). Poignancy: mixed emotional experience in the face of meaningful endings. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(1), 158–167.
- Fenigstein, A. (1997). Self-consciousness and its relation to psychological mindedness. In M. McCallum & W. E. Piper (Eds.), *Psychological mindedness: A contemporary understanding* (pp. 105–131). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associate, Inc.
- Fong, C. T. (2006). The effects of emotional ambivalence on creativity. *Academy of Management Journal, 49*, 1016–1025.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 365–376.
- Friedman, E. T., Schwartz, R. M., & Haaga, D. A. F. (2002). Are the very happy too happy? *Journal of Happiness Studies, 3*, 355–372.
- Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J. E., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1993). Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 176–185.
- Friedman, R. S., Förster, J., & Denzler, M. (2007). Interactive effects of mood and task framing on creative generation. *Creativity Research Journal, 19*, 141–162.
- George, J. M., & Zhou, J. (2007). Dual tuning in a supportive context: Joint contributions of positive mood, negative mood, and supervisory behaviors to employee creativity. *Academy of Management Journal, 50*(3), 605–622.
- Gresham, C. K. (2006). Chariot of souls: Toward an understanding of emotional complexity in literature. M.S. dissertation, Mississippi State University, United States – Mississippi. Retrieved December 1, 2010, from *Dissertations & Theses: A&I*. (Publication No. AAT 1438970).
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*(1), 35–43.
- Hemenover, S. H., & Schimmack, U. (2007). The impact of prior emotional context on mixed feelings of amusement and disgust. *Motivation and Emotion, in press*.
- Hu, Z. G., Liu, H. Y., & Peng, D. L. (2005). Several hot-debated issues of amygdala research in emotion. *Neuroscience Bulletin, 21*(4), 301–307.
- Kang, S., & Shaver, P. R. (2004). Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 687–726.

- Kateri, M., Eric, M. R., Carolyn, L. F., Kewei, C., & Richard, D. L. (2008). Association between trait emotional awareness and dorsal anterior cingulate activity during emotion is arousal-dependent. *Neuroimage*, *41*(2), 648.
- Krantz, D. S., & McCeney, M. K. (2002). Effects of psychological and social factors on organic disease: A critical assessment of research on coronary heart disease. *Annual Review of Psychology*, *53*, 341–369.
- Lane, R. D. (2000). Levels of emotional awareness: Neurobiological, psychological, and social perspectives. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 363–388). San Francisco: Jossey-Bass/Pfeiffer.
- Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D., & Kaszniak, A. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and the repressive coping style. *Psychosomatic Medicine*, *62*, 492–501.
- Lane, R. D. (2006). Theory of emotional awareness and brain processing of emotion. *International Congress Series*, *1287*, 116–121.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The levels of emotional awareness scale: a cognitive developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, *55*, 124–134.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1992). Levels of emotional awareness: Implications for psychotherapeutic integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, *2*, 1–18.
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(4), 684–696.
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., Mellers, B. A., & Cacioppo, J. T. (2004). The agony of victory and thrill of defeat: Mixed emotional reactions to disappointing wins and relieving losses. *Psychological Science*, *15*, 325–330.
- Lewis, M. (1993). The emergence of human emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotion* (pp. 223–236). New York: Guilford Press.
- Lumley, M., Gustavson, B., Partridge, R., & Labouvie-Vief, G. (2005). Assessing alexithymia and related emotional ability constructs using multiple methods: interrelationships among measures. *Emotion*, *5*, 329–342.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Conceptions and correlates of openness to experience. In J. R. Hogan & S. B. Johnson (Eds.), *Handbook of Personality* (pp. 825–847). San Diego: Academic Press.
- McNiel, J. M., & Fleeson, W. (2006). The causal effects of extraversion on positive affect and neuroticism on negative affect: Manipulating state extraversion and state neuroticism in an experimental approach. *Journal of Research in Personality*, *40*, 529–550.
- Miyamoto, Y., Uchida, Y., & Ellsworth, P. C. (2010). Culture and mixed emotions: co-occurrence of positive and negative emotions in Japan and the United States. *Emotion*, *10*(3), 404–415.
- Ong, A. D., & Bergeman, C. S. (2004). The complexity of emotions in later life. *Journal of Gerontology*, *59B*, 117–122.
- Papousek, I., Nauschnegg, K., Paechter, M., Lackner, H. K., Goswami, N., & Schultze, G. (2010). Trait and state positive affect and cardiovascular recovery from experimental academic stress. *Biological Psychology*, *83*(2), 108–115.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 925–971.
- Rebecca, E. R., Janessa, O. C., & Mark, I. W. (2008). Emotional complexity in younger, midlife, and older adults. *Psychology and Aging*, *23*(4), 928–933.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, *125*(1), 3–30.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, *9*, 185–211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 159–171). New York: Oxford University Press.
- Schimmack, U., Colcombe, S., & Crites, S. (2001). Pleasure and displeasure in reaction to conflicting picture pairs: examining appealingness and appallingness appraisals. from <http://www.erin.utoronto.ca/~w3psyuli/msDATE.pdf>
- Schimmack, U., Oishi, S., & Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotional and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism? *Cognition and Emotion*, *16*(6), 705–719.
- Spindler, H., Denollet, J., Kruse, C., & Pedersen, S. S. (2009). Positive affect and negative affect correlate differently with distress and health-related quality of life in patients with cardiac conditions: Validation of the Danish Global Mood Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, *67*, 57–65.
- Stephens, A., Gibson, E. L., Hamera, M., & Wardle, J. (2007). Neuroendocrine and cardiovascular correlates of positive affect measured by ecological momentary assessment and by questionnaire. *Psychoneuroendocrinology*, *32*, 56–64.
- Tavares, P., Barnard, P. J., & Lawrence, A. D. (2010). Emotional complexity and the neural representation of emotion in motion. *Social Cognitive & Affective Neurosci*,

- 5(2-3).
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1997). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 320-333.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman, B. L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1161-1190.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 820-838.
- Watson, J. C. (2010). Case formulation in EFT. *Journal of Psychotherapy Integration, 20*(1), 89-100.
- Watson, J. C., & Bedard, D. (2006). Clients' emotional processing in psychotherapy: A comparison between cognitive-behavioral and process-experiential psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(1), 152-159.
- Wessman, A., & Ricks, D. (1966). *Mood and personality*. New York: Holt Rinehart Winston.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 975-993.
- Windsor, T. D., & Anstey, K. J. (2010). Age differences in psychosocial predictors of positive and negative affect: a longitudinal investigation of young, midlife, and older adults. *Psychology and Aging, 25*(3), 641-652.
- Zautra, A. J. (2003). *Emotions, stress, and health*. London: Oxford University Press.
- Zautra, A. J., Berkhof, J., & Nicolson, N. A. (2002). Changes in affect interrelations as a function of stressful events. *Cognition and Emotion, 16*(2), 309-318.
- Zhiyan, T., & Singer, J. L. (1997). Daydreaming styles, emotionality, and the Big Five personality dimensions. *Imagination, Cognition, and Personality, 16*, 399-414.

## Emotional Complexity: A New Perspective on the Functions of Emotion

GUO Ting-Ting; CUI Li-Xia; WANG Yan

(Department of Psychology, Capital Normal University, Beijing 10048, China)

**Abstract:** Emotional complexity refers to the individuals' emotional experiences that are well differentiated, broad in range and of full depth. Emotional complexity can be examined by measuring emotional awareness and mixed emotions. Emotional complexity is affected by individuals' distribution of attention, social cognitive skills, certain personality traits and the context factors. Some evidence from cross-cultural and developmental researches also indicates that emotional complexity differs in age and cultures. Maintaining emotional complexity can have positive effects on individuals' cognitive functions as well as physical and mental health, such as improving individuals' environment adaptability and better recovery from stress situations. Mindfulness training and emotion-focused therapy are introduced as two effective interventions to improve individuals' emotional complexity.

**Key words:** emotional complexity; emotional awareness; mixed emotions