

灵感的概念、结构与功能

刘 亚¹ 周长江² 杨哈韬¹

(¹陕西师范大学心理学院, 西安 710062) (²新疆农业大学管理学院, 乌鲁木齐 830052)

摘 要 灵感既是一种人格特质, 也是一种状态体验。无论是作为心理结构的特质灵感, 还会作为欲求体验的状态灵感, 都具有动力性、唤起性和超越性三个核心特征。状态灵感是由诱发刺激所唤起的, 并使个体趋向于目标, 包括 by 成分和 to 成分两个独立的过程成分。灵感与积极情绪相比, 具有相当的动力性、更多的超越性和更少的责任性。灵感有利于创造力的发挥, 有益于心理健康, 能够增进个体的幸福感。未来的研究应对领域特异性的灵感、灵感结构的普遍性、灵感的诱发方法以及灵感影响心理健康和幸福感的机制做更深入的探讨。

关键词 灵感; 创造力; 心理健康; 幸福感

分类号 B842

“灵感”(inspiration)这一概念被广泛使用于问题解决和创造力、宗教以及人际关系等诸多领域中, 涉及心理学、神学、艺术和文学等学科(Thrash & Elliot, 2003)。在日常生活中, 我们更是经常使用“灵感”来表达我们的体验或感受, 如“柳暗花明”、“茅塞顿开”、“下笔如有神”、“意静神至”等均涉及灵感体验, 即感到被启发、被鼓舞或被激励等。然而, 对灵感的研究与其使用的广泛性却相差甚远, 尤其是实证研究才刚刚起步。实质上对灵感的研究长期被心理学家所忽略, 进展也比较缓慢。近年来, Thrash 和 Elliot (2003, 2004)综合采用现象学取向和实证主义取向, 整合了各个领域的灵感研究, 从静态人格特质的角度给出了具有领域一般性的灵感的操作性定义, 并将其推广至动态的状态灵感中, 建构并验证了灵感的结构, 揭示并证实了灵感的核心特征和重要功能。

1 灵感概念的演变

“灵感”(inspiration)一词来源于拉丁语“inspirare”, 有“吸入(灵气)”、“充满(灵气)”和“燃烧”等意思(Hart, 1998)。关于对灵感本质的认识,

奥斯本(1977/1979)曾专文论述了西方灵感概念演变的三个阶段:(I)原始宗教意义上的神赐天启论。在宗教领域里, 灵感通常被描述为神灵赐予的恩物或“神赐的迷狂”或神灵在个体身上的“凭附”(possession; Canale, 1994a, 1994b; Hodges, 1994; Metcalfe, 1999)。(II)灵感与天才的概念相结合。在早期的创造力领域里, 通常认为灵感是天才个体与世界某一方面的亲密关系, 这种关系是极其神秘的, 只可意会不可言传; 灵感往往只是天才们的专利, 与其创造性密切相关, 而常人则很少能体验到灵感(Hart, 1998; 舒咏平, 1997), 因此灵感是神秘不可知的。(III)灵感与无意识的心理学相结合。这个阶段灵感被认为是一种无意识的心理现象, 灵感沟通了理性和非理性, 是理性和非理性的整合; 灵感是意识和无意识认知活动交互作用的结果; 灵感是一种特殊的心理过程, 代表着一种超理性的加工; 灵感具有超越性, 能为文艺创作提供动力; 但灵感的出现具有偶然性, 是可遇而不可求的(Hart, 1998)。在我国, 人们对灵感的认识, 大体上也经历了类似的过程(舒咏平, 1997)。从“感兴说”、“神思说”到“妙悟说”再到“意境说”(刘奎林, 2003)。灵感概念演变的历程说明研究者对灵感的认识越来越深入且越来越科学, 将灵感逐步由神的身上移到人的身上, 由天才的身上移到常人的身上(陶伯华, 朱亚燕, 1987)。

收稿日期: 2012-01-16

通讯作者: 刘亚, E-mail: liuya84@126.com

自从灵感与无意识心理学相结合以来,研究者就普遍认同灵感是一种心理现象。但研究者对灵感是一种怎样的心理现象仍有较多的争议和分歧。目前主要有“思维说”、“结果说”、“过程说”和“情绪状态说”等(何建刚, 2007)。“思维说”是由我国著名科学家钱学森(1983)首先提出的,他认为灵感是与形象思维和逻辑思维并列的一种思维形式。“灵感思维说”虽然对灵感发生的机制及其诱发程序和方法进行了深入系统的探讨(刘奎林, 1983, 1986, 2003),但它却始终未能给“灵感思维”下过明确的科学定义;在论述灵感发生的原因时,又常将灵感思维与形象思维混为一谈(何建刚, 2007)。“结果说”则认为灵感是思维的产物,是创造性思维的成果(何建刚, 2007; 舒咏平, 1997; 周治金, 陈永明, 2000)。尽管“结果说”对灵感与思维进行了区分,并揭示了灵感的产生过程,但它将灵感视为思维的副产品,贬低了灵感对创造性思维和创造性行为的启发与激励作用;此外它也忽略了灵感的偶然性,夸大了灵感的主观意志性。“过程说”主张灵感是一种特殊的认识过程,代表着一种超理性的加工。如 Hart (1998)在总结宗教、创造力和潜意识心理学等领域关于灵感的研究后,就认为灵感是一种特殊的、非常规的学习或认识过程,它往往伴随着强烈的情绪反应和富有创造性的成果。“过程说”从动态的角度揭示了个体的灵感体验,但它未能注意到不同个体在灵感体验上的稳定性差异。“情绪状态说”则强调了灵感的情绪体验性。如现代的超个人心理学就认为灵感中包含着欣喜若狂的体验、高峰体验或玄妙神秘的体验(Hart, 2000)。“情绪状态说”虽然突出了灵感的积极体验,但它忽略了灵感的认知功能和行为意义,因为灵感不仅能使人愉悦兴奋,它还思考已久的或正在思考的问题提供了新的可能的解决途径,并驱使个体去尝试,以寻求突破(何建刚, 2007; Thrash & Elliot, 2003)。

此外,上述四种假说均未能给出灵感的操作性定义,它们都是基于现象定性地描述灵感,均未能使灵感摆脱模糊性或神秘性;而且它们对灵感的描述和解释都只局限于特定的领域或内容,均未能给出灵感的领域一般性概念。上述四种灵感假说的局限性使得“灵感”一直未能成为主流实证心理学研究的主题。尽管已有灵感假说对灵感本质的认识仍有较多的分歧和争议,且均有较大

的局限性,但研究者普遍认同灵感的产生需要一个潜伏期、需要外部或内部因素的促发、突如其来而又转瞬即逝、往往伴随着激烈的情感活动。正是由于灵感现象的这些共同特点,才使得研究者能够采用整合的视角,进而给出领域一般性的灵感的操作性定义。

近来, Thrash 和 Elliot (2003)在综合不同领域关于灵感的文献后发现,各种特殊领域的灵感都具有一些惊人的共同之处,开创性地提出了“灵感的结构说”,给出了灵感的领域一般性概念:灵感是一种心理结构,具有动力性(motivation)、唤起性(evocation)和超越性(transcendence)三个核心特征。所谓动力性,也称动机趋近性(approach motivation),是指灵感能激励并引导个体的行为,使个人的想法或愿望转化为行动。唤起性是指灵感是被自我之外的某事或某物所唤起的,而不是由意志直接始动的。也就是说,灵感的出现都有其显而易见的原因,而且这种原因往往是存在于自我之外的,不需要个人(personal-responsibility)或自我来负责(self-responsibility),因而灵感的唤起性主要体现在低责任性或低可控性上。超越性是指灵感能使人超越世俗的束缚或人类力量的局限,给人注入一种追求更好的可能性的意识。Milyavskaya, Ianakieva, Foxen-Craft, Colantuoni 和 Koestner (2012)发现特质灵感高的学生通常会设置更富于激励或启发意义的个人目标,目标进展的也更快,也更有可能实现所设置的目标;并且目标进展也能反过来激发个体的灵感,也就是说目标进展与灵感产生之间是相互促进的,从而实现灵感与目标追求的螺旋式增长,使个体不断获得更多的灵感,设置更大的目标追求。灵感产生与目标进展之间的良性动态循环实质上体现了灵感的动力性、唤起性和超越性等核心特征。也就是说灵感能激发或驱动个体去追求目标,从而超越现状,目标的良好进展反过来也能唤起新的灵感。

Thrash 和 Elliot (2003, 2004)认为灵感既是一种静态的人格特质也是一种动态的状态体验。从静态人格特质角度所得出的灵感的领域一般性概念也适用于状态灵感体验, Thrash 和 Elliot (2004)证实了状态灵感与特质灵感一样也具有动力性、唤起性和超越性三个核心特征。从灵感的三个核心特征可以看出,灵感是由诱发刺激(trigger)所唤

起的,并使个体趋向于目标(target)。所谓诱发刺激是指能唤起灵感的刺激,也就是通常所讲的灵感的源泉,包括超自然的力量(如缪斯、上帝)、大脑内部的加工(如无意识的豁朗、前意识的自由联想和意识水平上的意志)和外界环境(如大自然、榜样、他人的善行)等(Burleson, Leach, & Harrington, 2005; Eckert & Stacey, 2000; Fredrickson & Anderson, 1999; Hart, 2000; Lockwood & Kunda, 1997, 1999; Metcalfe, 1999; Ngara, 2010; Wallas, 1926)。灵感所趋近的目标则是指由灵感产生的动力所指向的那些客体,如一个可能的理想自我、鼓舞人心的个人目标或富于创造性的观念、行为模式或产品等(Burleson et al., 2005; Milyavskaya et al., 2012; Ngara, 2010; O'Grady & Richards, 2010)。

由此可见,灵感是一个宽泛的心理结构,涉及多个内容领域(如艺术、创造力)、多重来源(如大脑内部的加工、外部的环境)、多种诱发刺激(如不同观念的碰撞、大自然)、多种卓越的品质(如真善美)和多重目标(如富于创造性的产品、可能的理想自我)。因此,概括地说,灵感是由各种内部或外部的诱发刺激所唤起的一种驱使个体追求卓越的欲求动机结构或欲求状态。

2 灵感的结构

2.1 特质灵感的因素结构

Thrash 和 Elliot (2003)从静态的人格特质角度编制了一个包含4个陈述的特质灵感量表:①我体验到了灵感;②我遇到或经历的某件事启发了我;③我受到启发去做某事;④我感到备受启发。每一个陈述均包含一个频率项目和一个强度项目,分别用于评估灵感的频率和强度。

Thrash 和 Elliot (2003)使用验证性因素分析法证实了特质灵感量表的因素结构,包括频率和强度两个因子。该量表具有良好的心理测量学特征:频率亚量表、强度亚量表和总量表均具有良好的内部一致性系数;使用重测法,对收集到的时间1和时间2的数据进行均值-协方差-结构分析(means-and-covariance-structure analysis, MACS)发现灵感量表不仅具有良好的重测信度,而且量表的因素结构、因子载荷以及结构参数(均值、方差)均表现出了跨时间的稳定性。此外,使用不同群体的样本检验特质灵感量表,结果发现量表的

因素结构、因子载荷具有良好的跨样本一致性,而且不同群体在特质灵感的平均水平上具有差异性。这说明所编制的量表适合于测量特质灵感。

关于特质灵感量表的法则网络(nomological network)的研究,证实了该量表具有良好的构念效度(Thrash & Elliot, 2003)。研究发现,特质灵感与行为激活系统、内在动机和外倾性显著正相关,即特质灵感与趋近动机结构良好地聚合在了一起,但特质灵感与反映回避动机结构的行为抑制系统、外在动机和神经质则不相关,这说明特质灵感与人的欲求动机结构密切相关,即灵感具有动力性。同时,灵感还与人们学习专业的数目以及专业的门类有关,高灵感的学生往往学习更多的专业,并且更有可能学习与灵感关系密切的人文学科(如艺术、宗教等)。而且高灵感个体能更好地融入到他们所处的环境。灵感与超越性相关变量也能很好地聚合在一起,研究发现灵感与特质专注显著正相关,而专注能使个体将自己的注意聚焦于事物的美好一面,使个体沉浸于刺激的卓越品质。但灵感与责任性没有显著相关,这与灵感是被唤起的,不受意志控制的特点是一致的。关于特质灵感量表的法则网络的研究证实了灵感具有动力性、唤起性和超越性三个核心特征。

2.2 状态灵感的 by 成分与 to 成分

Thrash 和 Elliot (2004)采用特质灵感量表的强度分量表测量被试的状态灵感体验,证实了动态的状态灵感与静态的特质灵感一样也具有动力性、唤起性和超越性三个核心特征。研究还证实了动态的状态灵感包含着两个独立的过程成分:by 成分,即“被...所启发”(being inspired by)和 to 成分,即“被启发去...”(being inspired to)。也就是说状态灵感是由特定的诱发刺激所唤起的,并使个体趋向于预定目标。Thrash 和 Elliot (2004)使用验证性因素分析法证实了状态灵感的 by 成分与 to 成分的聚合效度和区分效度。结果发现,by 成分和 to 成分均较好地负荷于状态灵感的强度,并且 by 成分与超越性显著正相关,与责任性负相关,而 to 成分则与超越性显著负相关,与责任性和动机趋近性显著正相关。这意味着“被...所启发”与“被启发去...”是两个独立的过程,而且状态灵感的动力性、唤起性和超越性对这两个过程有着不同的贡献。将状态灵感区分为两个独立的过

程成分,与实际情形也是相吻合的。如我们可能被美丽的风景或卓越的他人所启发,但我们可能并不去做任何事情,而只是欣赏着风景的美丽或感叹于他人的卓越。

3 灵感与积极情绪的关系

灵感与积极情绪是两个较为相似的积极心理结构,二者都具有正效价和唤醒两个特征,二者在一周当中的分布也很相似,也就是说如果个体在一周当中某天的灵感水平较高,其积极情绪体验也较多(Thrash, 2007)。在灵感的法则网络的研究中也发现了无论是在特质水平上还是在状态水平上,灵感与积极情绪的相关都是最高的。不仅特质灵感能有效地预测积极情绪体验(Fulmer, 2007; Thrash, Elliot, Maruskin, & Cassidy, 2010),崇尚、敬畏、钦佩等与自我超越有关的具体的积极情绪也是灵感产生的源泉之一(Haidt, 2000, 2003; Keltner & Haidt, 2003)。特质灵感能激励并导引个体的行为,能帮助个体设置并实现富于激励和启发意义的个人目标(Milyavskaya et al., 2012; Thrash & Elliot, 2003);积极情绪则能够扩展个体瞬间的思维-行动序列,使人产生趋近行为或趋近倾向(Fredrickson & Cohn, 2008)。因此,二者都具有动力性。关于状态灵感与积极情绪体验在动机相关变量上的差异检验发现,二者在任务卷入、兴趣、动机强度和目标明确性上均没有显著差异,二者共享着显著的变异。叙事研究也得到了一致的结果(Thrash & Elliot, 2004)。这说明无论是在特质水平上,还是在状态水平上,灵感与积极情绪均具有相当的动力性。

虽然灵感与积极情绪具有相当的动力性,但二者在超越性和唤起性(或责任性)上却有着显著的差异。与积极情绪相比,灵感具有更多的超越性和更少的责任性(Thrash & Elliot, 2004)。关于状态灵感与积极情绪体验在超越性方面的差异检验发现,状态灵感在精神性、意义性、开放性和启迪性(illumination)上的得分均显著高于积极情绪体验,而积极情绪体验在奖赏显著性(reward salience)上的得分则显著高于状态灵感。叙事研究的结果也发现,状态灵感在顿悟和形而上的关怀方面高于积极情绪体验。关于状态灵感与积极情绪体验在责任性方面的差异检验发现,状态灵感在意志控制、可控制性、自我负责等方面的得分

显著低于积极情绪体验,而在他人负责方面的得分显著高于积极情绪体验。叙事研究也发现,相较于积极情绪体验,状态灵感在被动性自我(passive self)和主动性他人(active other)上的得分更高。

Thrash 和 Elliot (2004)采用日记研究对大学生被试的日常灵感体验与日常积极情绪体验进行对比,分层线性模型也得到了一致的结果,灵感在动机相关变量(兴趣、动机强度)上与积极情绪无显著性差异,但灵感在超越性相关变量(精神性、意义性)上的得分显著高于积极情绪,而在责任性上的得分显著低于积极情绪。这说明灵感与积极情绪相比具有相当的动力性、更多的超越性和更低的责任性。

此外,灵感与积极情绪在原因源方面也存在着明显的不同。Thrash 和 Elliot (2004)采用日记研究对大学生被试的日常灵感体验和日常积极情绪体验的原因进行了分析,分层线性模型的结果发现,在个体间层级上,接受性参与(receptive engagement)特质更能有效地预测灵感发生的频率,而趋近气质(approach temperament)则更能有效地预测积极情绪;在个体内层级上,特定一天的启发性更能有效地预测灵感,而奖赏显著性则更能有效地预测积极情绪。进一步探讨多层中介作用发现,高接受性参与的个体之所以更易体验到灵感,是因为这些个体在日常生活中能感受到更多的启迪;而高趋近气质的个体之所以更容易体验到积极情绪,是因为这些个体在日常生活能体验到更高水平的奖赏显著性。从灵感和积极情绪各自的前因可以发现,二者是双重性分离的,即灵感与积极情绪是两种不同的欲求动机结构。

最后,灵感与积极情绪作为两种不同的欲求动机结构,其功能也是不同的。Thrash 和 Elliot (2004)认为积极情绪具有获取(acquisition)功能,能帮助个体获取渴望的目标客体,获取资源,以满足根本性的需求,即满足个体的生理需要(如食物)和心理需要(如胜任的需要);而灵感则具有传输(transmission)功能,能将创造性的思想传输给大众并将其转化为创造性的产品,灵感也能满足个体的需要,尤其是那些高级的人类诉求,如创造性、意义性和真善美等。这些目标对于个体来讲是很有价值的,因为它们能使个体超越自我或超越现有的知识状态。

4 灵感的功能

4.1 灵感有助于将创造性的观点转化为创造性的作品

灵感在创造过程中的重要性已被作家、艺术家、科学家以及其他创作者所强调(Cai, Do, & Zimring, 2010; Ngara, 2010; Piirto, 2005)。灵感之所以有利于创造性的发挥,是因为灵感能使个体对新异的经验更加开放,能更好地将自己与外部的环境联系起来,使个体的感知和认识更加明晰,也能使个体焕发出巨大的活力(Hart, 1998)。Thrash 和 Elliot (2003)使用特质灵感量表和创造力量表分别测量被试的灵感水平和创造力水平,结果发现灵感(包括总体灵感、灵感频率和灵感强度)与创造力显著正相关。Thrash 和 Elliot (2003)还采用体验取样法测量被试的日常灵感体验和日常创造力体验,结果发现在个体间层级上,灵感得分与创造力得分显著正相关,即对不同的个体而言,灵感水平较高的个体,创造力水平也较高;在个体内层级上,日常灵感体验与日常创造力体验也显著正相关,即对同一个体而言在灵感水平较高的日子里其创造力水平也较高。这说明不仅特质灵感与创造力有关,而且状态灵感与创造力也紧密关联。进一步的时滞分析发现,两周前的特质灵感测量能有效地预测日记研究期间(两周内)的创造力水平;前一周的灵感水平能有效地预测后一周的创造力水平;但前一天的灵感体验则不能有效地预测第二天的创造力水平;且相应的时滞分析未发现创造力对灵感的预测作用。这说明灵感与创造力之间的关系可能是单向的,灵感能促进个体超越思想和行为中的限制条件,从而有利于创造性的发挥,表现出较高的创造力水平。

对名人组被试的分析(known-groups analysis)更是确证了灵感与创造力的关系。Thrash 和 Elliot (2003)通过对 51 名实用型专利拥有者、55 名外观设计专利拥有者和 93 名大学毕业生的灵感频率和强度的分析发现,专利拥有者在灵感频率和强度上都比大学毕业生要高得多,并且拥有的专利数目与灵感频率显著正相关,而与灵感强度无关。回归分析发现了更稳健的结果,即使在控制了被试的性别、年龄和受教育程度后,专利数目与灵感频率的关系依然显著。这说明灵感,尤其

是灵感的频率,与个体的创造性紧密相关。

Thrash 等人(Thrash, Maruskin, Cassidy, Fryer, & Ryan, 2010)还检验了状态灵感在写作过程中的创造性功能。采用交叉时滞面板设计(cross-lagged panel design),对收集到的四个时间点的数据进行验证性因素分析和结构方程模型分析,结果发现获得创造性的观点与被启发是两个不同的过程,前者在时间上先于后者,即创造性的观点能给个体带来状态灵感。同时,作者的状态灵感能有效地预测作品的创造性。关于状态灵感的递增预测效度的研究证实了这一结论。结果发现,无论是在科技写作、诗歌创作还是在虚构小说的创作中,状态灵感对作品的创造性的预测作用,即使是在控制了一系列的协变量(如能力、开放性特质、积极情绪、敬畏、努力程度和技术水平等)后,也依然显著,即状态灵感对创造力具有独特的预测作用。关于状态灵感的中介作用的研究发现,状态灵感在观点的创造性与作品的创造性的关系中起完全中介作用,即状态灵感能使创造性的观点转化为创造性的作品。而关于积极情绪、敬畏和努力程度的中介作用的研究,虽然证实了观点的创造性能有效地预测创作过程中的积极情绪、敬畏和努力程度,而积极情绪、敬畏和努力程度则不能有效地预测作品的创造性。即在将创造性的观点转化为创造性的作品的过程中,状态灵感是唯一的中介变量。在探讨创造性观点产生的前因的研究中,不仅再次证实了状态灵感的完全中介作用,而且还发现作者的特质,如开放性、积极情绪是创造性观点产生的前因,尽管趋近气质不是创造性观点的前因,但它与创造性观点具有交互作用,能调节创造性观点与状态灵感之间的关系:在高行为激活的个体中,观点的创造性能很好地预测状态灵感,而在低行为激活的个体中,观点的创造性则不能有效地预测状态灵感。关于作者特质、观点的创造性、作者的状态灵感与作品的创造性之间的关系见图 1。

4.2 灵感有益于心理健康

心理健康不仅仅是没有心理疾病,而且更主要的是一种持续的积极发展的心理状态,在这种状态下个体表现出良好的适应,能充分发挥身心潜能。Hart (1998)通过对不同领域的 70 名被试的深入访谈发现,灵感对个体获取正常的心理和社会适应来讲可能不是十分必要,但对个体生活得

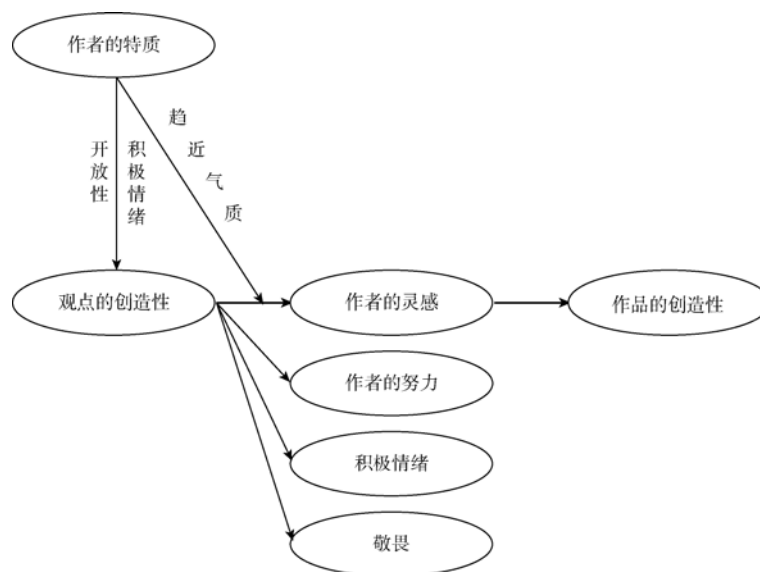


图 1 作者的灵感与其作品创造性的关系

有活力、有意义来讲却十分重要。灵感能给个体提供一种有力的、巨大的和振奋人心的情绪-知觉转变,能给个体提供希望、意义、价值和生命的明晰性。灵感能使个体摆脱使人麻木的抑郁或机械性的常规,激励个体的行为,扩展他们的知觉,使他们充满活力与爱。

缺乏灵感所产生的危害也间接地证实了灵感的重要性。Hart (1998)认为如果将灵感视作连续体的一端,则连续体的另一端是以抑郁为中心的情绪体验集。缺乏灵感会使人感到单调乏味、厌烦、无生气、平淡无奇、行动迟缓,停滞不前、不知所措和空虚;感到自我分离、疏远和孤独;感到麻木和焦虑不安;感到被压制或被封闭;感到忧虑和怀疑。悔恨、自我怀疑、沉溺于对过去的回忆或对未来的担心是缺乏灵感的典型特征。可见,灵感对个体的心理健康和意义感来讲是极为重要的。

Thrash 和 Elliot (2004)在研究灵感的法则网络时发现,灵感与一些心理资源变量,如知觉到的胜任、对工作的掌控感、投入、自尊和乐观等显著正相关。同时,灵感与自我决定也具有显著的正相关。这说明尽管灵感不是由自我直接始动的,但灵感与自我是相容的。进一步的交叉时滞分析发现,灵感能有效地预测知觉到的胜任、对工作的掌控感、投入、自尊和乐观。这说明灵感能增强自我。研究还发现,除了对工作的掌控感

和乐观以外,其他变量都不能有效地预测灵感。同时,时滞因果分析还发现,自我决定能作为灵感的结果而不能作为灵感的前因。这意味着自我相关变量不能解释灵感,相反地,灵感能较好地解释自我相关变量。已有研究也发现了榜样所激发的灵感有助于自我增强(Burleson et al., 2005; Lockwood & Kunda, 1997, 1999)。灵感对心理资源和自我的增强效应有助于个体的心理健康。

4.3 灵感对幸福感的促进作用

当前幸福感的研究有两个主要的取向:主观幸福感和心理幸福感。主观幸福感以快乐论为基石,强调愉悦和满足,包括积极情感、消极情感和生活满意度(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999);而心理幸福感则以实现论为基石,强调个人潜能的实现,包括心理健康的一些直接指标,如活力和自我实现(Ryff & Keyes, 1995)。

无论是通过实验室操纵,还是自然情境中的交叉时滞设计和日记研究,结果一致发现灵感与幸福感的积极方面(包括积极情绪、生活满意度、活力和自我实现等)显著正相关,而与幸福感的消极方面(如消极情绪)则不相关(Thrash, Elliot, et al., 2010)。Thrash, Elliot 等人(2010)通过将 79 名大学生被试随机分入灵感操纵组(40 名)和控制组(39 名),让灵感操纵组观看两个关于 Michael Jordan 的视频,视频描绘了 Jordan 卓越的表现和娴熟的

技能以及 Jordan 以谋略取胜对手的技艺和优雅;控制组观看记录电脑屏幕保护程序(抽象形状)变化的视频。结果发现,观看“Jordan 视频”的被试有更高的灵感、更多的积极情绪和更少的消极情绪;并且灵感完全解释了“Jordan 操纵”对积极情绪的正性影响,而积极情绪不能很好地解释“Jordan 操纵”对灵感的影响。这说明灵感是积极情绪体验(即幸福感的情感成分)的一个有力的解释变量,二者存在因果关系。

Thrash, Elliot 等人(2010)还采用交叉时滞设计在自然情境中进行了一项为期 3 个月的纵向研究,层级回归分析的结果发现,在控制了时间 1 的幸福感水平与社会期望偏见、大五人格特质后,灵感特质依然能显著地预测时间 2 的幸福感变量:积极情绪、生活满意度、主观幸福感、活力和自我实现。这说明灵感对幸福感变量的递增预测效度是显著的,即灵感对幸福感具有独特的预测作用。而时间 1 的幸福感变量则不能有效地预测时间 2 的灵感水平。建构相应的结构方程模型也发现了一致的结果:时间 1 的灵感能有效预测时间 2 的积极幸福感,而时间 1 的积极幸福感对时间 2 的灵感则没有显著的预测作用。

不仅个体间层级的分析如此,个体内层级的分析也发现了相似的结果。Thrash, Elliot 等人(2010)进行的一项为期两周的日记研究的结果发现,同一个体在灵感发生的日子里会体验到更多的积极幸福感。上述的实验研究、追踪研究和日记研究的结果一致表明,灵感能增进幸福感的积极方面,而幸福感对灵感则没有显著影响。

灵感不仅可以直接增进幸福感,而且还可以通过中介变量间接地增进幸福感。Thrash, Elliot 等人(2010)在一项日记研究中,要求被试在中午的日记中报告前半天的灵感水平及当前(填写日记时)的生活目标和感恩状况,在一天结束时的日记中报告后半天的幸福感水平(包括积极情绪、消极情绪、生活满意度、活力和自我实现),使用分层线性模型进行个体内层级的中介效应检验(1→1→1)发现,生活目标和感恩在前半天的灵感体验对后半天的幸福感体验的效应中起着并行多重中介作用。

5 未来研究的方向

灵感虽然是一个很古老的话题,但一直以来

由于灵感显现的神秘性,持续时间的短暂性,尤其是实验操纵的复杂性,关于灵感研究的进展一直比较缓慢。已有的研究也多以定性描述和思辨解释为主,尽管 Thrash 和 Elliot 等人开创性地对灵感进行了量化研究,取得了许多有价值的成果,但灵感的实证研究才刚刚起步,许多问题还有待进一步的探讨。

首先,需要对灵感的概念进行更深入细致的界定。目前灵感的操作性定义和测量主要是基于单词“inspiration”及其各种变形,如“inspire”、“inspired”等。虽然这些词语有助于被试通过回忆报告自己的灵感水平,或在日常生活中动态记录自己的灵感体验,但这些词汇所表达的意思十分相近,容易使被试产生倾向性作答;而且这些词汇更多地描述了灵感的主观体验,而未涉及与灵感密切相关的创造性思维活动及其成果。未来研究应整合灵感概念或本质的其他观点,尤其是“思维说”、“结果说”和“过程说”的合理内容,从人格、思维、情绪和动机等多个角度界定灵感。另外,目前有关灵感的定义主要是领域一般性的,而对特殊领域的灵感研究较少。如何区分各种特殊类型的灵感?它们在同一个体身上是否倾向于共存,即灵感是否具有跨领域性?尽管各种类型的灵感都具有动力性、唤起性和超越性等特征,但不同类型的灵感之间仍有一定的差异。未来的研究应同时关注领域一般性的灵感和领域特殊性的灵感,两种取向相互补充以最大程度地扩展灵感的适用范围和真实性。同时对灵感的领域一般性定义和领域特殊性定义的区分也有助于理解创造性的领域一般性和领域特殊性的争论(Baer & Kaufman, 2005; Plucker, 2004)。

其二,Thrash 和 Elliot 等人使用了多元化的方法,如自我报告法、体验取样法和叙事法等,在实验室情境和自然情境中对灵感的特征和结构进行了深入的分析,得出了较为一致的结果,确证了灵感测量的信效度。未来研究还可以采用认知神经科学的 ERP 技术和 fMRI 技术对灵感发生的神经机制进行探讨。灵感与积极情绪既有诸多相似之处,也有大量的差异性,那么它们的神经机制应该既有重叠也有分化,未来的神经机制研究可以为灵感与积极情绪的相似性和差异性提供进一步的证据。

其三,Thrash 和 Elliot 等人所使用的样本较为

单一,主要是大学生群体。未来的研究应使用更具有代表性的样本,尤其是不同年龄和不同文化背景的样本。创造力与年龄有着密切的关系,通常在 30-45 岁达到高峰(卢家楣,魏庆安,李其维,2004)。与创造力紧密相关的灵感是否也是如此呢?未来可以采用追踪研究以揭示灵感的发展趋势。不同文化对超越体验的强调是有差异的,东方文化更注重集体融入,而西方文化则更强调自我超越,基于西方被试发现的灵感结构、特征是否也适用于东方文化背景下的样本呢?未来研究需要使用跨文化样本来进一步考察灵感结构及其特征的跨文化一致性。

其四,需要进一步探讨灵感的影响因素,以发展出富有操作性的灵感干预方法。激发学生的灵感、培养学生的创造力是学校教育和社会发展的重要目标之一。那么激发学生灵感的源泉有哪些?如何提升学生的灵感?哪些人格特质调节灵感源泉与灵感体验之间的关系?目前对灵感的影响因素和干预方法的研究还处于起步阶段,所得出的结论还较为零散,而且大多是质性的,缺乏实际的操作性。未来研究需要更多地关注如何创造适宜于灵感产生的外部环境和如何培养更有利于灵感产生的人格特质,从而发展出切实有效的干预方法。

最后,需要进一步探讨灵感与心理健康和幸福感等积极生活结果的关系及其作用机制。尽管 Thrash 和 Elliot 证实了灵感与乐观、自尊、自我决定等心理资源变量密切相关,但关于灵感对心理健康的影响还缺乏直接的实证证据。乐观、自尊和自我决定等心理资源变量是否在灵感与心理健康的关系中起中介或调节作用?尽管灵感对幸福感的增进作用以及感恩和生活目标在这种增进作用中所起的中介效应得到了证实,但已有关于中介机制的研究,主要集中于简单中介和低层级中介(1→1→1),缺乏对多层中介的探讨。未来的研究应进一步探讨灵感对心理健康和幸福感的影响及其可能的中介或调节机制,这不仅能深化灵感与心理健康和幸福感的关系,而且对发展操作性的干预实践也是非常有价值的。此外,状态灵感包含着两个独立的过程成分,即“被...所启发”和“被启发去...”。在某些情境中,这两个过程可能是分离的。具体来讲,如果一个刺激是令人感到受启发的,但并不能激励个体去追求一个可行的目

标,那么个体不大可能会获得一个明确的生活目标,也不大可能会感到感激,因而对幸福感的增进作用可能会较小。未来的研究应对状态灵感的 by 成分和 to 成分进行分离,以单独考察 by 成分和 to 成分对幸福感的增进作用及其作用机制。

参考文献

- 奥斯本, H. (1977). 论灵感 (朱狄 译). *国外社会科学*, (2), 80-93.
- 何建刚. (2007). 灵感—创造性思维最动人的成果. *宝鸡文理学院学报(社会科学版)*, 27(2), 18-21.
- 刘奎林. (1983). 灵感思维与科学发现. *求是学刊*, (4), 1-12.
- 刘奎林. (1986). 灵感发生新探. *中国社会科学*, (4), 157-168.
- 刘奎林. (2003). *灵感—创新的非逻辑思维艺术*. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社.
- 卢家楣, 魏庆安, 李其维. (2004). *心理学: 基础理论及其教育应用(修订版)*. 上海: 上海人民出版社.
- 钱学森. (1983). 关于思维科学. *自然杂志*, (8), 563-640.
- 舒咏平. (1997). 广义灵感论. *中国社会科学*, (1), 63-76.
- 陶伯华, 朱亚燕. (1987). *灵感学引论*. 沈阳: 辽宁人民出版社.
- 周治金, 陈永明. (2000). 灵感及其实质. *心理学探新*, 20, 12-16.
- Baer, J., & Kaufman, J. C. (2005). Bridging generality and specificity: The amusement park theoretical (APT) model of creativity. *Roeper Review*, 27, 158-163.
- Burleson, K., Leach, C. W., & Harrington, D. M. (2005). Upward social comparison and self-concept: Inspiration and inferiority among art students in an advanced programme. *British Journal of Social Psychology*, 44, 109-123.
- Cai, H., Do, E. Y.-L., & Zimring, C. M. (2010). Extended linkography and distance graph in design evaluation: An empirical study of the dual effects of inspiration sources in creative design. *Design Studies*, 31, 146-168.
- Canale, F. L. (1994a). Revelation and inspiration: The classical model. *Andrews University Seminary Studies*, 32, 7-28.
- Canale, F. L. (1994b). Revelation and inspiration: The liberal model. *Andrews University Seminary Studies*, 32, 169-195.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Eckert, C., & Stacey, M. (2000). Sources of inspiration: A language of design. *Design Studies*, 21, 523-538.
- Fredrickson, L. M., & Anderson, D. H. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 21-39.
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 777-796). New York:

- Guilford Press.
- Fulmer, R. D. (2007). *The relationship between inspiration as a psychological construct, temperament, and positive affect*. Unpublished master's thesis, Kansas State University.
- Haidt, J. (2000). The positive emotion of elevation. *Prevention & Treatment*, 3, 1–5.
- Haidt, J. (2003). Elevation and the positive psychology of morality. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 275–289). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hart, T. (1998). Inspiration: Exploring the experience and its meaning. *Journal of Humanistic Psychology*, 38, 7–35.
- Hart, T. (2000). Inspiration as knowing. In T. Hart, K. Puhakka, & P. Nelson (Eds.), *Transpersonal Knowing: Exploring the horizon of consciousness*. New York: State University of New York Press.
- Hodges, L. I. (1994). Evangelical definitions of inspiration: Critiques and a suggested definition. *Journal of the Evangelical Theological Society*, 37, 99–114.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17, 297–314.
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 91–103.
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1999). Increasing the salience of one's best selves can undermine inspiration by outstanding role models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 214–228.
- Metcalfe, A. W. (1999). Inspiration. *The Canadian Review of Sociology and Anthropology*, 36, 217–240.
- Milyavskaya, M., Ianakieva, I., Foxen-Craft, E., Colantuoni, A., & Koestner, R. (2012). Inspired to get there: The effects of trait and goal inspiration on goal progress. *Personality and Individual Differences*, 52, 56–60.
- Ngara, C. (2010). Creative vision and inspiration of Shona stone sculptors. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4, 181–192.
- O'Grady, K. A., & Richards, P. S. (2010). The role of inspiration in the helping professions. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2, 57–66.
- Piirto, J. (2005). The creative process. In J. C. Kaufman & J. Baer (Eds.), *Creativity across domains: Faces of the muse* (pp. 1–23). Mahwah, NY: Erlbaum.
- Plucker, J. A. (2004). Generalization of creativity across domains: Examination of the method effect hypothesis. *Journal of Creative Behavior*, 38, 1–12.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Thrash, T. M. (2007). Differentiation of the distributions of inspiration and positive affect across days of the week: An application of logistic multilevel modeling. In A. D. Ong & M. H. M. van Dulmen (Eds.), *Oxford handbook of methods in positive psychology* (pp. 515–529). New York, NY: Oxford University Press.
- Thrash, T. M., & Elliot, A. J. (2003). Inspiration as a psychological construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 871–889.
- Thrash, T. M., & Elliot, A. J. (2004). Inspiration: Core characteristics, component processes, antecedents, and function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 957–973.
- Thrash, T. M., Elliot, A. J., Maruskin, L. A., & Cassidy, S. E. (2010). Inspiration and the promotion of well-being: Tests of causality and mediation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 488–506.
- Thrash, T. M., Maruskin, L. A., Cassidy, S. E., Fryer, J. W., & Ryan, R. M. (2010). Mediating between the muse and the masses: Inspiration and the actualization of creative ideas. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 469–487.
- Wallas, G. (1926). *The art of thought*. New York: Harcourt Brace.

The Concept, Construct and Functions of Inspiration

LIU Ya¹; ZHOU Chang-Jiang²; YANG Ha-Tao¹

(¹ School of Psychology, Shaanxi Normal University, Xi'an 710062, China)

(² School of Management, Xinjiang Agricultural University, Urumchi 830052, China)

Abstract: Inspiration can be defined as a psychological trait and also a temporary state. As both a psychological construct and an appetitive motivational state, inspiration is conceptualized as having three core characteristics: motivation, evocation and transcendence. State inspiration is evoked by some trigger stimuli and motivates individuals to approach targets. “By” and “to” components are two separate processes of state inspiration. Relative to positive affect, inspiration involves comparable motivation, greater transcendence, and lesser responsibility. Inspiration can energize the creativity, promote mental health and enhance well-being. Future research should focus on the domain-specific inspiration, the generalizability of inspiration as a psychological construct, the methods of induction of inspiration, and the mechanisms underlying the influence of inspiration on mental health and well-being.

Key words: inspiration; creativity; mental health; well-being