

• 综述 •

情绪伪装

童萍, 吴承红

[摘要] 情绪伪装是个体情绪体验与情绪表现不一致的行为。它在社会生活中习得并且终身发展, 受到社会环境、家庭、教育及同伴关系等因素的影响, 并且由于个体的认知、情感和行为不同而采取不同的策略, 产生不同的结果, 对个体的生理、心理和社会功能均会产生影响。

[关键词] 情绪调节; 情绪伪装; 情绪劳动; 综述

Emotional Masking (review) TONG Ping, WU Cheng-hong. Educational Science Institute of Yangzhou University, Yangzhou 225001, Jiangsu, China

Abstract: As a variance of the experience and the behavior of emotion, emotional masking has been obtained in society and will be developed during all one's life. The emotional masking, which has been influenced by many facts, such as social surroundings, the family, the received education, companioner and so on, will produce different results for the multiplicity of cognition/emotion and acts and will work on the people's physiology, psychology and social relation.

Key words: emotional regulation; emotional masking; emotional labor; review

[中图分类号] R842.6 [文献标识码] A [文章编号] 1006-9771(2008)11-1041-02

[本文著录格式] 童萍, 吴承红. 情绪伪装[J]. 中国康复理论与实践, 2008, 14(11): 1041-1042.

情绪就像一面镜子, 体现着个体对主、客观事物的心理体验; 行为是情绪的外在表现, 通过表情、言行等可以了解一个人的内在情绪状态。然而研究发现, 在社会情境中, 个体出于某种社会性目的, 常通过不同的表情表现中性情绪, 或表现与真实程度不符的情绪强度等来掩饰内心体验到的真实情绪, 即情绪伪装^[1]。儿童时期, 情绪伪装能力只处在初级发展阶段; 随着个体进入青年期和老年期, 个体的社会经验尤其是人际关系日益丰富, 个体的情绪伪装可能会和其他心理理解能力一样, 不断发展变化^[2]。

1 情绪伪装的机制

情绪伪装为人类的非本能活动, 相应的生理与认知发展是其产生的必要条件, 在社会情境中的观察学习以及各种动机的驱使为伪装行为的产生创造了可能条件。

1.1 生理基础 个体在婴幼儿时期的情绪反应多为先天性的, 是生物本能, 与生理需要是否满足直接相关^{[3]184}, 饿了就会哭, 乐了就会笑, 是与生理反应相一致的情绪表现, 尚未出现情绪伪装现象。大量研究表明, 情绪由大脑中的神经元回路所控制^[4]。随着年龄的增长, 神经系统不断发育成熟, 第二信号系统的出现, 尤其是皮质抑制机能的蓬勃发展使儿童具备了调节、控制自己言行和心理感受的能力, 是情绪伪装的生理基础。研究显示, 2 岁儿童开始依靠自己管理情绪行为^[5]。Harris 等认为, 儿童在 4 岁时就应该能够区分情绪的外显行为和内心真实感受, 也就是具备了一定程度的情绪伪装的认知能力^[1]。

1.2 认知发展 认知是指个体认识客观世界的功能系统, 该系统包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等活动, 这些活动能力的获得与发展影响着情绪伪装的形成与发展。Gross 等认为, 认知错误信念的产生对儿童情绪伪装认识能力的发展很重要^[6]。研究显示, 4 岁儿童不能认识到他人产生了错误信念, 而 6 岁儿童却具备了这种能力, 同时也说明儿童在 6 岁时可以认识到自己的心理状态是隐秘的, 不被人了解的。塞尔曼提出“观点采择”能力的发展对儿童认识、理解他人的行为过程中起着重要的作用, 认为儿童从 6 岁左右开始能意识到他人有不同的观点, 并随着年龄的增长而不断发展^{[3]317-318}。在个体的成长过程

中, 对错误信念理解的加深与观点采择能力的发展, 能够分辨成人正确的情绪反应与伪装的情绪反应。由此可见, 一定的判断、推理能力是个体调节情绪的认知基础, 随着认知的发展, 个体对情绪伪装的认知经历着从无到有并逐步内化形成系统的认知图式的过程。

1.3 社会习得 情绪是个体对客观情景或观念的主观态度体验及所采取的相应的行为反应, 情绪调节产生于情绪发生的过程之中^[7]。在特定的情境中, 他人的情绪、动作、语言等信息是个体学习的内容, 同时个体也在潜移默化中了解到社会倡导的主流道德、行业规范的要求以及传媒宣传的情绪调节策略, 通过观察、模仿、强化等机制, 个体习得各种情绪反应和情绪调节策略, 并将之内化形成规范或相对固定的情绪反应模式, 当再次处于类似的情境时, 个体会有意识或无意识以之前的规范或反应模式为衡量标准作出反应, 若反应与真实情绪感受不一致, 则为情绪伪装行为。史冰等认为, 在社会习得过程中, 家庭环境、同伴关系、教育、文化背景等社会因素对儿童的情绪伪装有着重要的影响^[8]。

1.4 预期驱动 Thompson 认为, 情绪调节是指个体为完成目标而进行的监控、评估和修正情绪反应的内在与外在过程, 即个体进行情绪调节时具有明确的动机^[9]。情绪伪装是在个体的社会化过程中形成的, 不同的情境对个体的意义不同, 即个体对各种情境的预期是不一样的, 根据刺激强度、刺激对个体的意义、个体的动机状态的不同可产生不同的内驱力, 充分调动个体的主动性, 个体会有意识或无意识地调动内部机制, 运用调节策略, 权衡利弊, 以达到预期结果为行为准则, 调整自己的情绪及反应, 形成情绪伪装。刺激的性质、动机的强度和个体自我调节策略的掌握在情绪伪装形成过程中起着重要作用。动机越强, 真实的情绪与行为结果与预期差别越大, 情绪伪装的程度可能就越深。

2 情绪伪装的策略

情绪伪装是受个体动机驱使而产生的与其本意有差别的行为, 在主体意识参与程度、伪装情绪的性质、强度等方面具有很大的差别, 因而不同的伪装策略反映事件或情境对个体的意义以及个体想要达到的伪装目的。

2.1 表层情绪伪装 为达到某种目的, 个体压抑、隐藏真实的情绪体验, 通过调整情绪的外在行为表现, 如面部表情、声音、语调等以符合情境要求, 属于自动化或半自动化的过程, 一般

作者单位: 扬州大学教育科学学院, 江苏扬州市 225001。作者简介: 童萍(1976-), 女, 江苏扬州市人, 硕士研究生, 主管护师, 主要研究方向: 应用心理学。通讯作者: 吴承红。

不需要太多的意识加工过程,是情绪劳动中的表层动作^[10]。表层情绪伪装的机理与其类似,主要通过外在表现来对真实情绪进行伪装,较少涉及认知改变的过程,不需要太多的认知努力,利用较少的心理能量与资源,如服务性行业的工作人员接待任何客人都面带微笑说“你好”,参加葬礼时要保持表情肃穆、心情沉痛以哀悼逝者等属于习惯性、常规性行为,个体一般以道德规范或行为准则为标准作出情绪伪装。

2.2 深层情绪伪装 深层情绪伪装与马淑蕾等提出的情绪劳动中深层动作^[10]一致,对于体验较深,难以从表层进行改变的情绪体验和内心冲突,个体主要通过调节,改变对刺激的认知评价过程来改变主观感受,需要付出较多的主观努力,消耗较多的心理资源。该过程同时涉及内在认知改变和外在表现的调节,并且认知过程、情绪体验与情绪反应之间达到了一致,即行为是受调整后的情绪所支配,这与表层情绪伪装完全不同。比如以“至少我还活着”来取代由于车祸造成的肢体残疾而产生的沮丧情绪,或以“骄傲使人落后”来调节获得成功后无法抑制的喜悦,不失为健康有效的深层情绪伪装。

2.3 情绪回避 当个体面对较大的情绪刺激无法调适,或意识到该刺激对自己不利时,可能会对内心真实的情绪体验采取回避、置之不理的态度,或将原来的真实情绪体验改头换面以另外一种形式表现。如失恋后将痛苦的情绪体深深隐藏,表现为进入更加投入的工作状态,试图以忙碌的生活转移注意力,淡化对负性情绪的关注。这种方式为情绪回避,是生物趋利避害的本能反应。而实际上,此时的个体处于高度警觉与应激防御状态,表面平静而内心冲突却异常激烈,负性情绪的能量大量积蓄,需要利用非常多的心理资源进行调节控制,若处理不当,极易使心理矛盾激化,引发心理问题。

3 情绪伪装的意义

情绪相对于个体的生理、心理和社会交往都具有重要的影响,情绪伪装同样会在这 3 方面产生影响。适度的、功能良好的情绪伪装有利于个体的自我和谐,而不适当情绪调节则会对身心健康和人际关系产生负性影响。

3.1 积极意义 情绪具有社会性和适应功能,良好的情绪有利于个体更好地适应周围环境,建立和谐的人际关系。情绪对健康的影响越来越受到关注。王云强等认为,积极的情绪调节有助于免疫功能的增强^[11]。同时情绪受社会化程度、情绪调节能力以及身心健康的影响。情绪伪装是个体社会化的产物,是以协调人际关系为目标,以一定的社会规范为准则,目的是促进身心及社会关系的更好发展。因此在社会交往中,积极有效的情绪伪装应以他人感受为出发点,与他人产生共情,使伪装行为与内心调整后的体验一致,则有利于建立和谐的人际关系和保持身心健康。

3.2 不良后果 王云强等认为,消极的情绪调节导致免疫功能的减弱,情绪宣泄能够缓解创伤或压力事件对免疫功能的消极影响,而抑制消极体验则会导致免疫系统功能的降低^[11]。刘海燕等研究发现,情绪与身体健康之间是一种非线性动力关系,即在一定范围内,情绪(既包括积极情绪也包括消极情绪)有利于身体健康;而超出所限定的范围之外,则不利于身体健康^[12]。情绪伪装也是一柄双刃剑,如果表现敷衍、行为形式化,以自我意识为出发点,则会给人虚伪、不真诚的印象,反而不利于良好的人际关系的建立;或者负性情绪隐藏、积压太多,无法疏导,反而不利于身心健康。

4 思考

在人们发现所谓正性情绪的积极作用时,引发了个体潜在的情绪伪装动机;在潜意识中,负性情绪背负了一切消极行为的“始作俑者”的称号。其实从整体上看,正、负也只是情绪的两极,其共存有其合理性,偏向任何一极都会失衡,因此在情绪伪装时,如何正确认识正、负情绪,如何保持情绪的动态平衡值得深入研究。

4.1 情绪的生态性 对情绪的研究得到了医学、心理学和社会学学者们的极大关注,当人们发现情绪在人际交往以及身心医学中所起的作用时,总是强调积极情绪的重要影响,强调如何进行积极情绪的调节,以更好地适应环境和获得健康,其实这也是情绪伪装产生的重要原因。但这么做可能忽视了情绪(包括正性与负性情绪)的生态理性^[13],一味强求情绪的近期效应而忽视了情绪反应的终极功能,是对情绪影响的错误认识,会对个体发展的可持续性造成影响。如何在保持情绪生态理性(即综合考虑当前利益与长远利益)的前提下进行情绪伪装是值得探讨的问题。

4.2 元情绪的重要性 元情绪是个体对自我情绪、情感的感知和体验、表述和评价、调节和控制的能力^[14]。林崇德认为,心理健康不仅包括正负两个方面,还应包括个体的主观体验和态度,即对情绪的认知,自尊比情感更适合作为评价心理健康的指标,和谐的心理就是有能力处理协调好各种各样的关系,使之处于“平衡”状态,而非“完美”状态^[15]。所谓正、负性情绪是情绪的两极,增强对情绪的认识与评价(发展元情绪)能力对个体的情绪调节能力的发展具有重要意义。只有当个体具有一定的元情绪能力,才能够正确认识、对待情绪的发展变化,并对该过程做出适宜的调节,因而学校、家庭、社会应重视个体的元情绪的发展,使个体在充分认识自我的前提下具有协调自我的能力,保持内外协调一致,才能有益于身心健康。

4.3 情绪伪装的研究 由于社会压力的增大、人际关系的紧张及服务规范的实施,使得很多人带着面具生活,出现许多“微笑的抑郁患者”甚至“微笑的自杀者”,其出现与情绪伪装不当不无关系。但目前对情绪伪装的系统研究却不多。就文献看,情绪伪装具有一定的社会意义,但我们也不能忽略情绪伪装所掩饰或隐藏的成分对个体的发展所发生的影响^[9],情绪伪装的机制、功能及适度问题值得深入研究,被伪装的情绪的处理、转归及其可能产生的积极和消极效应及机制更是应该开辟的研究领域。

[参考文献]

- [1] Harris PL, Donnelly K, Guz GR, et al. Children's understanding of the distinction between real and apparent emotion[J]. Child Dev, 1986, 57(4): 895 - 909.
- [2] Hughes C, Leekam S. What are the links between theory of mind and social relation? Review reflections and new directions for studies of typical and atypical development[J]. Soc Dev, 2004, 13(4): 590 - 619.
- [3] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京:人民教育出版社,2006.
- [4] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 北京:北京师范大学出版社,2006:373.
- [5] 陆芳,陈国卿. 儿童情绪调节的发展研究[J]. 心理科学, 2003, 26(5): 928 - 929.
- [6] Gross D, Harris PL. False beliefs about emotion: children's understanding of misleading emotional displays[J]. Inter J Behav Dev, 1988, 11(4): 475 - 488.
- [7] Gross J. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences[J]. Psychophysiology, 2002, 39: 281 - 291.
- [8] 史冰,苏彦捷. 儿童情绪伪装能力的发展和影响因素[J]. 心理科学进展, 2005, 13(2): 162 - 168.
- [9] Thompson RA. Emotion regulation and emotional development[J]. Edu Psychol Rev, 1991, 3: 269 - 307.
- [10] 马淑蕾,黄敏儿. 情绪劳动:表层动作与深层动作,哪一种更好?[J]. 心理学报,2006,38(2):262 - 270.
- [11] 王云强,乔建中. 情绪活动对免疫系统的影响[J]. 心理科学进展, 2004, 12(4): 519 - 523.
- [12] 刘海燕,吴利国. 情绪与身体健康的非动力线性关系[J]. 山东师范大学学报(人文社会科学版),2006,51(1):70 - 73.
- [13] 庄锦英. 论情绪的生态理性[J]. 心理科学进展,2004,12(6):809 - 816.
- [14] 许远理. 元情绪在中学生心理健康教育中的作用[J]. 教育探索, 2001(9):68.
- [15] 林崇德. “心理和谐”是心理学研究中国化的催化剂[J]. 心理发展与教育,2007,1:1 - 5.

(收稿日期:2008-03-29)