

心理预期可降低负性事件的情绪影响

袁加锦 李红 西南大学心理学部、认知与人格教育部重点实验室；辽宁师范大学
心理发展与教育研究中心

生活中，人们常说“凡事做最好的准备，但做最坏的打算”，从而使自己在挫折面前不至于惊慌失措、心灰意冷、一蹶不振；在获得成功的时候，多一份惊喜、自信与满足。古语也说，凡事预则立，不预则废。这些俗语提示我们，对潜在负性情绪事件进行心理层面的“未雨绸缪”，可能会改变该事件发生后产生的负面影响。那么，对潜在负性情绪事件的心理预期究竟如何影响人们的情绪健康及其对这些事件的身心反应呢？新近的科学证据逐渐为我们揭开了它的奥秘。

人们对情绪事件的心理预期加工大致可以分为两个阶段：第一阶段是心理准备阶段，此时事件尚未发生，但个体已有针对相关事件的心理准备。第二阶段是结果阶段。在这一阶段，事件已经发生，其结果或者符合或者不符合个体的预期。在以往研究中，研究者们从各个层面揭示了心理准备阶段的生理心理效应，较为一致的结论是，尽管负性情绪事件尚未出现，但在预期该事件发生的过程中，人们的大脑会出现显著的注意警觉，同时，诸如杏仁核、岛叶、前扣带回、丘脑、海马等与情绪活动密切相关的脑组织也会出现显著激活。例如，Bocker等人的研究指出，人类脑电中的刺激前电位（一种与预期过程中的注意警觉直接相关的脑电成分）在厌恶刺激出现之前活动显著增大，这标志着个体对负性情绪事件的预期很可能诱发相应的负面情绪。事实上，Taylor与Nitschke等人的研究直接表明了对潜在负性事件的预期将诱发个体的负面情绪。近期神经成像的证据也表明，预期负面情绪刺激与观看该类刺激的大脑活动模式具有很高的相似性。

从这种意义上看，“做最坏的打算”似乎并不利于人们的情绪健康。但事实究竟如何呢？近期的研究一致表明，尽管“做最坏的打算”这一过程并不享受，但这一心理上的准备却能最终降低，甚至去除负性情绪事件发生后产生的影响。Onoda等人的研究发现，预先的心理准备能显著降低个体观看负面情绪图片时大脑视觉皮层的注意强度。无独有偶，Yang等人近期采用多种实验方法的系列研究一致表明，心理预期足以降低负性刺激呈现后所产生的情绪影响。比如，在被试不关注情绪内容的条件下，恐惧面孔在无预期时引起了显著的警觉相关脑激活，而在预期条件下这一现象便不复存在。

由于转移注意本身也可能减弱负面情绪的影响，那么，心理预期能降低负面情绪影响的程度究竟有多高、可靠性有多强？仍需要进一步验证。为了回答这一问题，Yang等人进一步的研究要求被试充分注意情绪内容本身，在此基础上继续探讨心理预期是否仍能有效降低负性情绪事件的影响。结果显示，在被试充分注意情绪内容的条件下，被试对负性刺激的大脑警觉在无预期时相比不关注情绪内容条件下出现得更早，持续得更久。这表明，关注情绪内容的确增强了大脑对负性刺激的情绪警觉。但出乎意料的是，在有心理预期的情况下，上述的大脑警觉效应均全部消失。这些结果充分证明，尽管心理预期过程本身可能并不愉快，但这一预期却能显著减弱，甚至消除负性事件发生后所带来的情绪影响。这正如当人们提前得知某一亲人即将离去的消息时可能会很难过，但在有心理准备的情况下，当其真正离去的时候人们难过的程度必然低于其突然离去一样。

那么，有没有途径能减弱情绪预期在第一阶段的负面影响，而促进其在第二阶段的积极影响呢？针对这一问题，目前尚无直接的研究证据。但可以预料的是，既然各种情绪调节策略，如改变认知、转移注意、宣泄等，能在负性事件发生后降低情绪影响，那这些策略也就完全有可能在

预期阶段起作用，从而降低预期阶段的负面影响。从这种意义上看，将预期策略与其他策略相结合，可望克服预期策略在第一阶段的弱点，提高该策略对于维持情绪健康的整体优势。