



兰州大学管理学院
School of Management, Lanzhou University



积极心理学



主讲：杜林致 教授
南开大学心理学博士；
南京大学工商管理博士后

E-mail: dulzh@lzu.edu.cn

微信号: lzdu

QQ: 470471320

专题二

积极情绪与幸福感

How do you feel right now?

In the past three months, how often do you feel

- Anxious
- Pride
- Gratitude
- Depressed
- Excited
- Satisfied

1 = never; 2 = rarely; 3 = occasionally; 4 = often; 5 = almost always

- 1、什么是情绪？

- (1) 生理唤醒

- (2) 认知评价

- (3) 主观体验

- 2、情绪的维度

- (1) Wundt 三维理论：愉快 - 不愉快；激动 - 平静；紧张 - 松弛

- (2) Schloberg 三维理论：愉快 - 不愉快；注意 - 拒绝；激活水平

- (3) Plutchic 三维理论：强度；相似性；两极性

- (4) Ezard 四维理论：愉快度、紧张度、激动度、确信度

Moods & Emotions

➤ Mood

- Generalized state of feeling not identified with a particular stimulus and not sufficiently intense to interrupt ongoing thought processes.
 - Described in general terms (positive or negative)

➤ Emotion

- A feeling often experienced in reaction to an event or thought and accompanied by physiological changes in various systems of the body.
 - Described more specifically than moods

➤ Mood, Emotion & Affect all describe subjective feelings

Three Aspects of Emotions

➤ Physiological arousal

- E.g., heart rate; blood pressure;



➤ Expressive display

- E.g., facial expressions; sound of voice



➤ Subjective feelings and experiences

- E.g., “I feel calm”



Emotions

Why do we care about emotions?

- Emotions carry important information
 - What happens in our environment
 - Are we doing well with our environment
 - Are there problems to be focused and fixed?
 - Formulate adaptive responses
- Emotions describe our inner feelings and experiences
 - A key indicator of life quality
- Emotions significantly impact our thoughts and actions
 - A key determinant of personal functioning

Emotions

- The typology of emotions
- Causes of emotions
 - Why do we experience positive emotions?
- Effects of emotions
 - How can positive emotions benefit us?

二、情绪的分类

- In fact, so many... depending upon how we label them.
- Positive and Negative Affect Scale (PANAS)
 - 10 positive emotions; 10 negative emotions

Positive	Negative
Interested; Excited	Distressed; Upset
Strong; Enthusiastic	Guilty; Scared
Proud; Alert	Hostile; Irritable
Inspired; Determined	Ashamed; Nervous
Attentive; Active	Jittery; Afraid

How Many Emotions?

- In many often cases, people may use different words to describe the same emotion
 - Depressive / Gloomy
 - Worried / Anxious
- Basic emotions universally experienced in all human cultures.

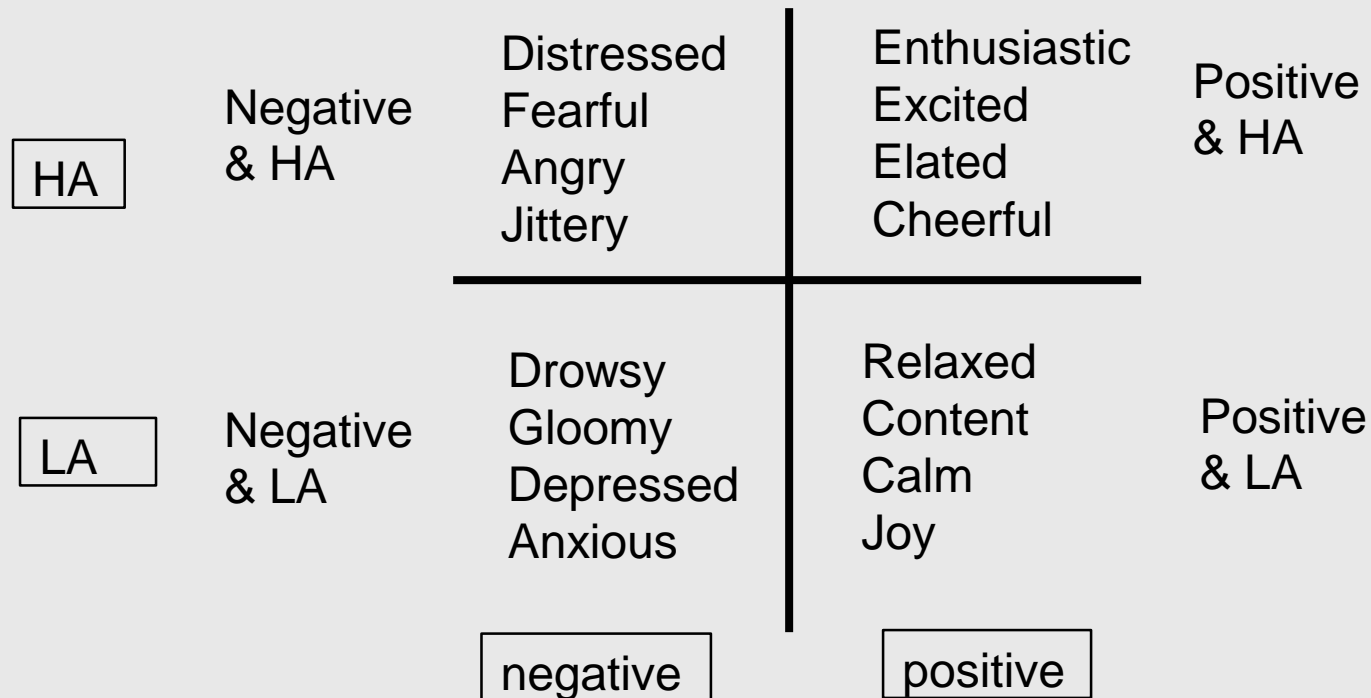


Types of Emotions

Emotions can be differentiated based on

- **Quality**: positive versus negative
- **Intensity**: Low arousal versus high arousal

➤ Circumplex model of emotions (Weiss, 2002)



Does the presence of positive emotions mean the absence of negative emotions?

- No...
- Positive and negative emotions are not mutually exclusive; they are independent (Diener & Emmons, 1985)
- That is, they are not the bipolar of a single dimension; rather, they are two dimensions of emotional experiences

三、情绪是怎样产生的？

- Why do we experience emotions?
- How are emotions generated?

P-E Transaction

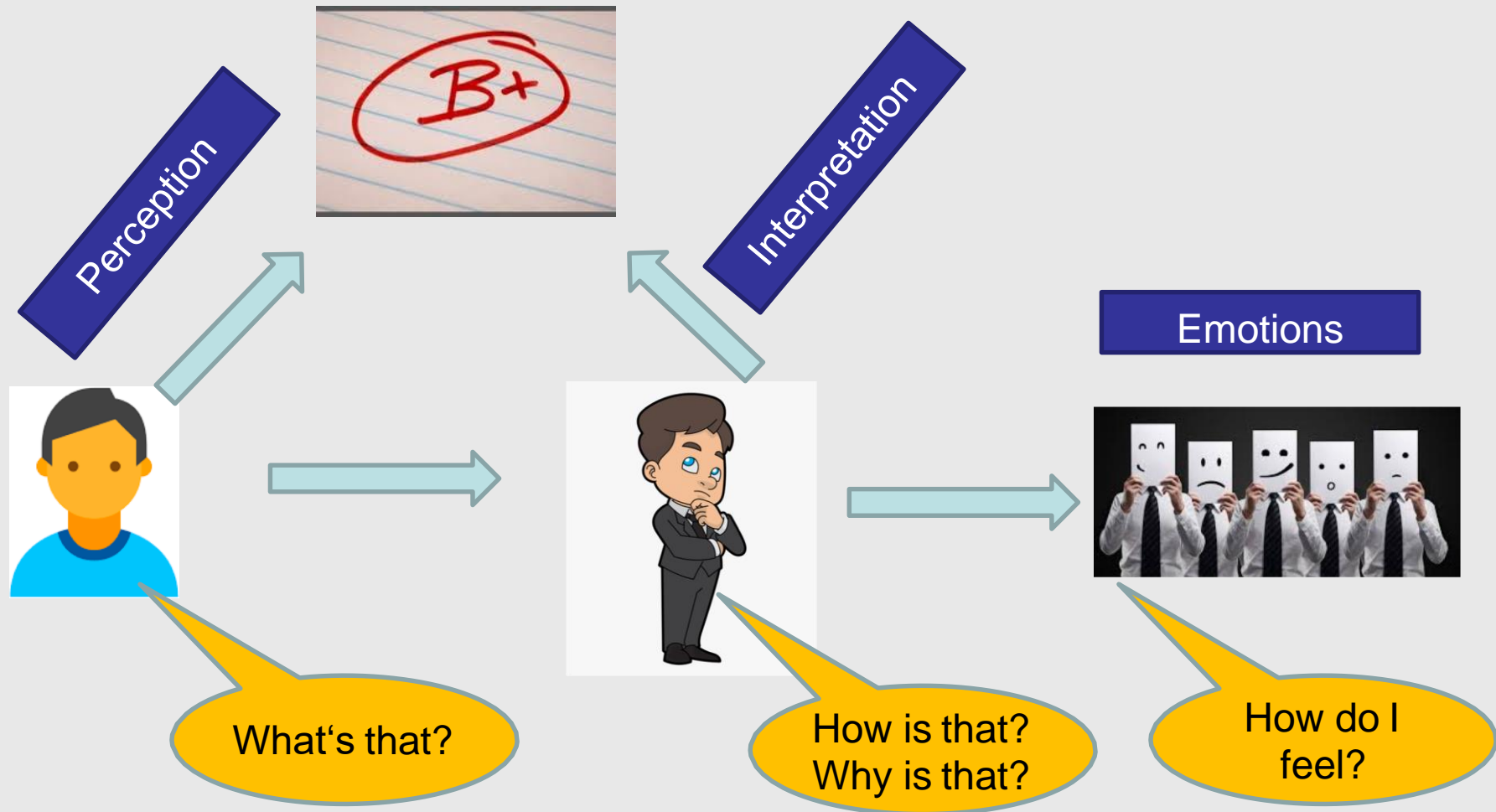
- Humans are conditioned on environments
- Person-environment transaction

“It appears that the way people perceive the world is much more important to happiness than objective circumstances”

---Diener, Lucas & Oishi (2002)

- Cognitive process is the key to understand the generation of emotions

Perception, Interpretation, Emotion



Causes of Emotions

Major theories explaining the causes of emotions

- Appraisal theory of emotion (Frijda, 1986; Roseman, 1984)
- Attribution theory of emotion (Weiner, 1986)

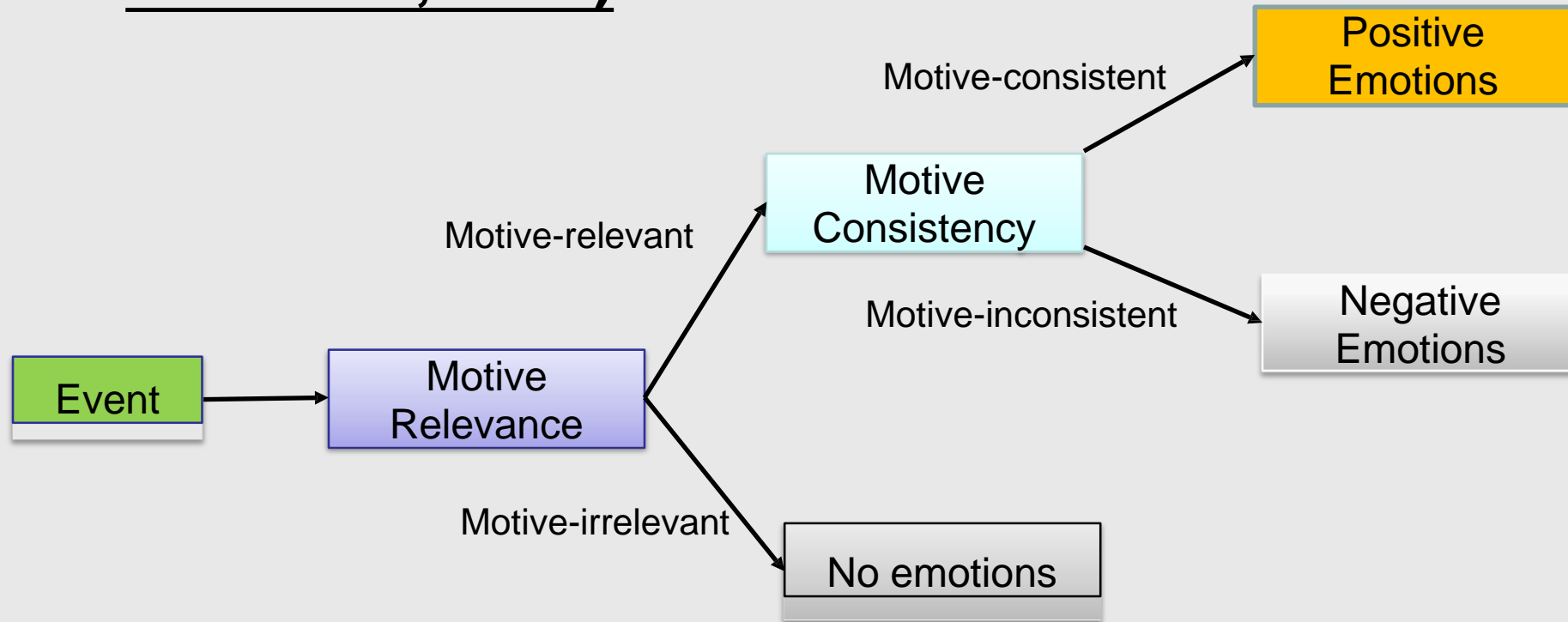
Causes of Emotions

Appraisal Theory of Emotion (Frijda, 1986; Roseman, 1984)

- Emotions are generated and differentiated by appraisals
 - Appraisal: subjective evaluation of what an event means to oneself (i.e., assessment of relational meaning)
- What do individuals appraise?
 - Motive relevance: Is it relevant to me?
 - Motive congruence: Is it consistent with my needs, goals and beliefs?

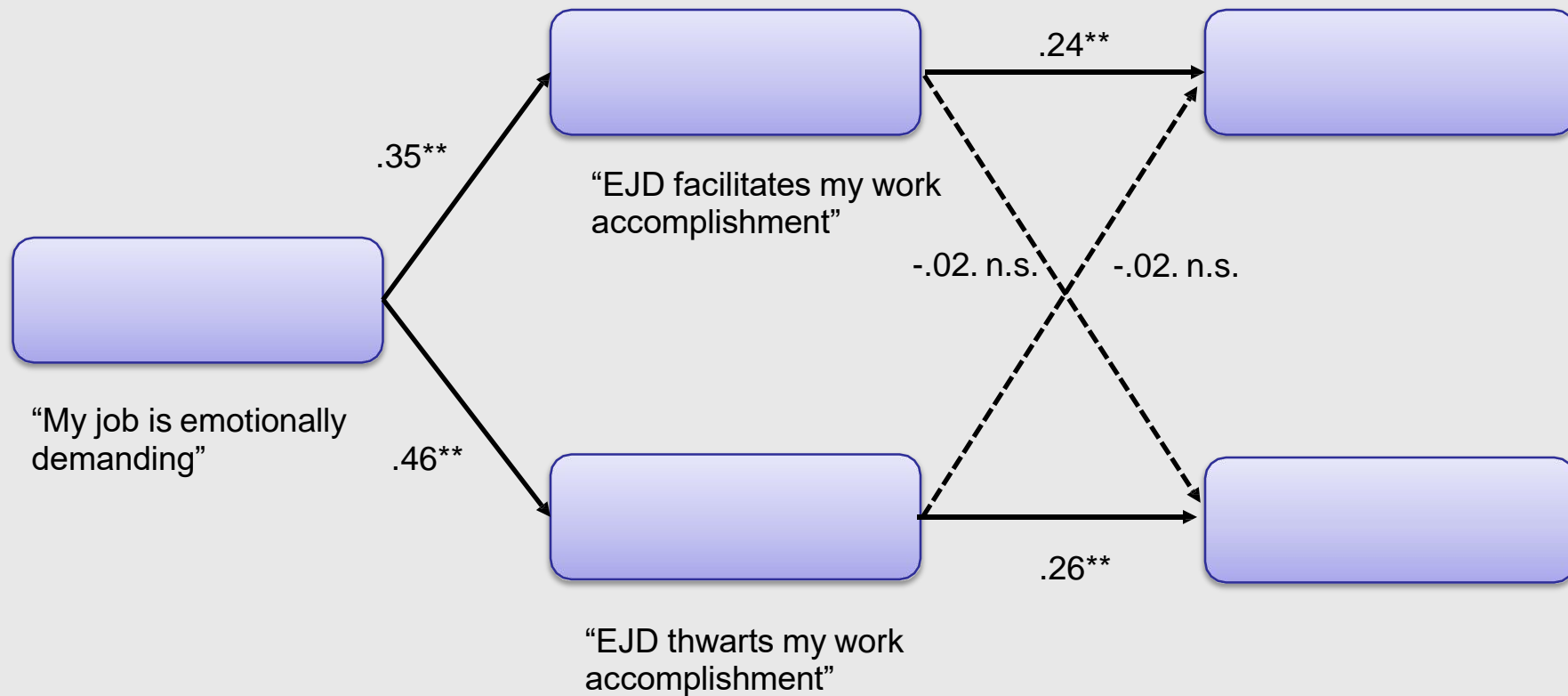
Causes of Emotions

Appraisal theory of emotion (Frijda, 1986; Roseman, 1984)



Causes of Emotions

N = 170; time-lagged design



Causes of Emotions

Attribution Theory of Emotion (Weiner, 1986)

- Emotions are also generated and differentiated by attribution
 - Attribution: the process of finding the cause of an event
- The temporal process of emotions
 1. Appraisal: whether positive or negative emotions
 2. Negative emotions: attribution; look for the cause of an event
 3. Classify the cause and experience discrete emotions
 - ✓ Internal attribution (caused by oneself): guilt; shame; depression
 - ✓ External attribution (caused by others): anger

Causes of Emotions

Neumann (2000)

- IV: Attribution
- DV: guilt & anger

Table 2. *Proportion of observed behavioral responses of anger and guilt as a function of the procedural priming*

Priming	Emotion	
	Anger	Guilt
Self ($n = 14$)	.29	.71
Other ($n = 15$)	.53	.33

Summary

- Emotions indicate person-environment interactions
- Emotions have adaptive functions
- Emotions are triggered by cognitive evaluations
 - Appraisal: Motive relevance; motive consistency
 - Attribution: Internal attribution; external attribution

Summary

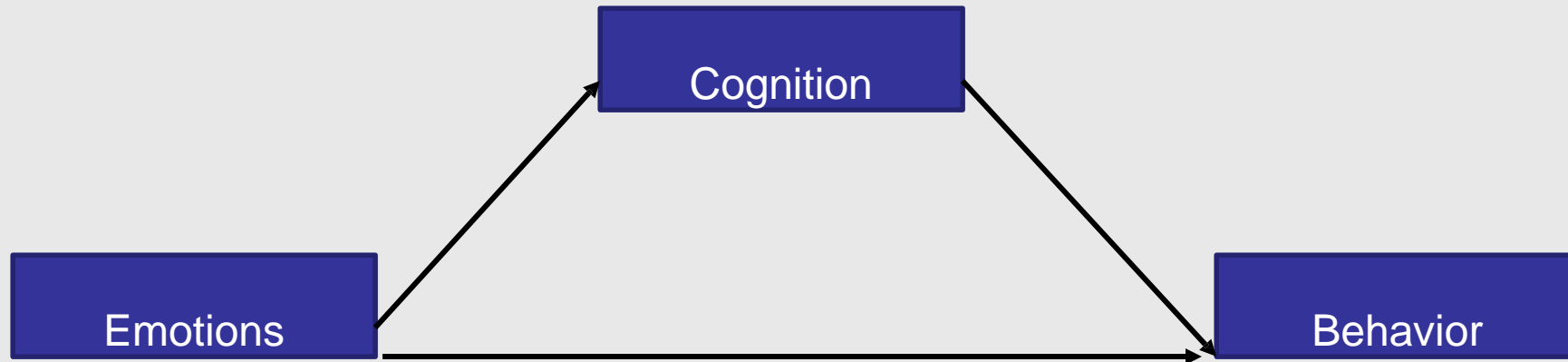
But in short, when do we experience positive emotions?

- When our needs are satisfied (Omodei & Wearing, 1990)
 - Need to belong; need for self-esteem; need for control; need for meaningful existence
- When our goals are fulfilled (McGregor & Little, 1998)
 - Work goals; wellbeing goals; life goals
- When we are engaging in an interesting task (Csikszentmihalyi, 1975)
 - “Flow”

四、情绪的影响

- How do emotions affect our thoughts and actions?
- What are the benefits of positive emotions?

Effects of Emotions



Mood Congruence

**Emotions and cognitions are
often matched up**

- - - Mood congruence

Mood Congruence

Affect priming theory (Bower, 1981)

- Affective and cognitive representations are qualitatively matched up
- Affects (emotions) determine what information we pay attention to and how we evaluate an object
 - Positive emotions → positive information → positive judgement
 - Negative emotions → negative information → negative judgement
- In short, affect can infuse judgments by facilitating or priming access to related cognitive categories

Mood Congruence

Research findings

- People in positive emotions
 - Evaluate others more positively (Forgas et al., 1984)
 - Make more optimistic risk assessments (Lerner & Keltner, 2000)

- People in negative emotions
 - Make more pessimistic risk assessments (Mittal & ross, 1998)
 - Evaluate others and situations more negatively (Forgas & Bower, 1987)

Mood congruence

- Affect priming theory (Bower, 1981)



- Affect-as-information model (Schwarz & Clore, 1983)



Mood congruence

- **Affect-as-information model (Schwarz & Clore, 1983)**

- People use their emotions as the shortcut to infer a judgement
 - Searching information and making evaluations accordingly requires effort
 - The information may not always be available or clear
- Alternatively, people make judgements by simply asking “How do I feel about it”
 - Requires less effort
 - Misattribution

Mood congruence

Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983).

- Examined the effect of mood and judgement of wellbeing from affect-as-information perspective
 - Early spring, participants reported higher levels of wellbeing
 - “I feel good right now, so my life is enjoyable”
 - The effect disappeared when the participants were asked to describe the weather
 - “The weather is good”
 - “Well, my life is...”

Mood congruence

When does mood congruence have a stronger impact on cognition and judgement?

- When the situation is complex, obscure and uncertain
 - Direct information is unavailable
 - Open to one's information gathering and evaluation

五、积极情绪

- （一）积极情绪的分类
- Seligman将积极情绪划分为三类：
 - （1）与过去有关的积极情绪：满意、满足、骄傲、安详等；
 - （2）与现在有关的积极情绪：
 - 即时的快感：生理上的，例如性、美食等；精神上的，例如热情、迷醉等；
 - 长久的欣慰：沉浸体验
 - 两者的区别：后者必须要沉浸在个人所从事的活动中，这些活动需要动用个体独有的个人力量。
 - （3）与将来有关的积极情绪：乐观、希望、自信等。

- (二) 积极情绪的价值
- 1.积极情绪为人们提供了创造更好的关系和显示更强的生产力的机会。
- 进化论认为，消极情绪如恐惧或愤怒，是我们面临威胁时的第一道防线。消极情绪将我们的注意力收缩到危险的来源上，并且动员我们准备战斗或逃离。

- 2.积极情绪促使人们产生创造性的、更宽容的思考。
- 消极情绪使得人即时思维-行动范畴变窄，使人们总是只使用一种特定的自我防御的行为方式。
- 相反，积极情绪的人们则会更多高估自己的能力，对积极事件记忆更多，扩展个人的即时思维-行动范畴他们会运用一些重要策略，比如寻求一些与健康的冒险相关的信息等，因此他们更擅长做生活的规划决策。

- 3.积极情绪提供了建设可持续的个人资源的机会，为个人的成长和发展提供了潜能。
- 欢乐引发了通过社交和智慧活动或者艺术活动完成游戏和进行创造的强烈愿望，欢乐通过游戏可以强化社会支持网络，通过创造可以引导艺术和科学工作的进行，过创造性的解决日常生活中的问题。因此，强化的社会支持，艺术和科学产品、成功解决问题的途径都是欢乐带来的相对持久的结果，并有助于个人的改变和发展。

What are benefits of positive emotions?

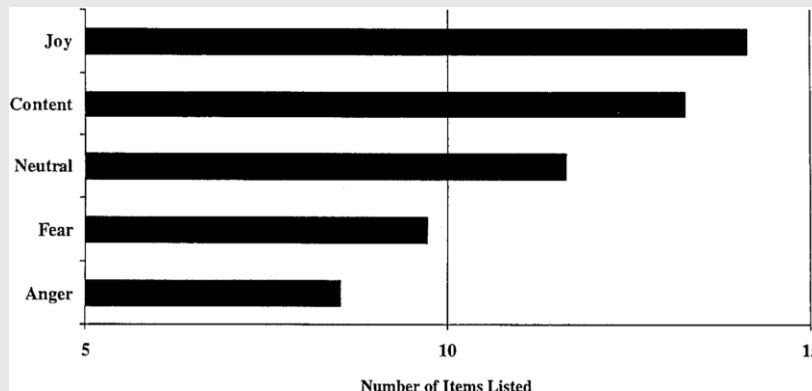
Broaden and Build Theory (Fredrickson, 1998)

- Focuses on positive emotions
- Positive emotions broaden an individual's thoughts and behaviors (i.e., thought-action repertoires)
 - widening the array of the thoughts and actions that come to mind
 - Flexible, creative, attentive, aware, curious
- The broadened thought-action repertoires build resources
 - Psychological: motivation, resilience, optimism
 - Intellectual: enhanced-problem solving skills, stronger ability to learn
 - Social: improved interpersonal interactions and relations
 - Physical: improved strength, cardiovascular health

Broaden & Build

Empirical support for Broaden and Build Theory

- **Broaden Hypothesis:** Fredrickson & Branigan (2001)
 - IV: Emotions (5 levels): anger, fear, neutral, content, joy
 - Manipulated by film clips
 - DV: Number of actions: “Imaging yourself in a situation with similar feeling, please list all the things you’d like to do right then”.
 - Measured by a self-report survey



Conclusion: positive emotions widen the array of thoughts and actions come to mind

Broaden & Build

Empirical support for Broaden and Build Theory

- **Build Hypothesis:** Fredrickson et al. (2011)
 - Predictor: positive emotions
 - Outcomes: cognitive, psychological, social and physical resources
 - **The change of positive emotions positively predicted the change of all the resources**

Broaden & Build

Build resources, then what?

- Resources can improve work engagement
- Resources can facilitate positive work behaviors
- Resources are a key driver of work productivity and health

Emotions & Subjective Wellbeing

Subjective well-being (SWB): a person's cognitive and affective evaluations of his or her life (Diener, Lucas, & Oishi, 2002, p. 63).

- Affective component:
 - positive emotions
 - negative emotions
- Cognitive component: life satisfaction

4.快乐的人身体更健康

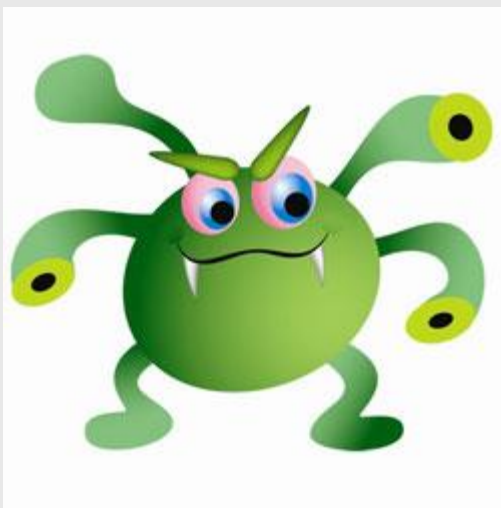
快乐实验：
“快乐与鼻涕”



故事起源于美国匹兹堡附近的一家旅馆。卡内基梅隆大学的科恩教授带领他的研究团队驻扎在旅馆内，并将被试分派在旅馆三层的房间内，每人一个房间，独自待上一周，试图了解被试被隔离的感受。



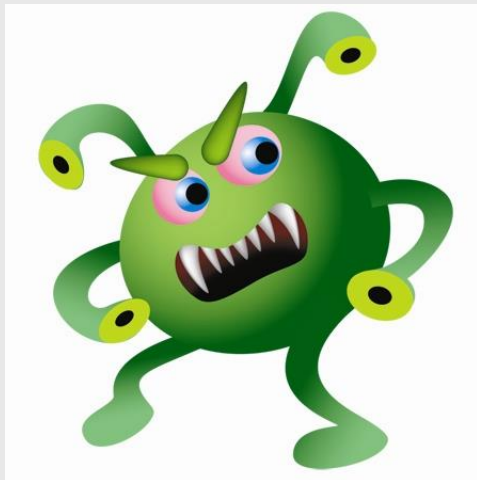
在这期间，研究人员会对被试进行一系列体检，试图探寻情绪与健康之间的联系。被试在抵达研究场地之前，已经接受了各项基本检查，其中包括情绪状态，即整体积极与消极程度的检查，以及体内抗体水平的检查，以获知这些被试是否曾患过某种疾病或遭受某种细菌侵袭。



- 进入旅馆的第一天，被试就感染了一种感冒病毒，然后他们靠看电视、看书或打电话来打发时间，此时，感冒病毒慢慢在他们体内蔓延并控制了他们的身体。在接下来的几天里，被试不能离开自己的楼层，也不能和任何人有身体接触，并且只能食用旅馆专供的食物。



-
- 被试消磨着时日，病菌也照常发展，但他们有大量体检项目来打破乏味的生活。
 - 每一天，被试都要到医务台报告自己的病情，研究人员用盐水喷雾为他们冲洗鼻腔，然后再仔细分析洗出来的鼻涕。
 - 接下来，研究人员会称鼻涕的重量。



一名被试在日记中写道：

- “他们往你鼻子里放很多东西，不过还好，他们也从中取出很多东西。”



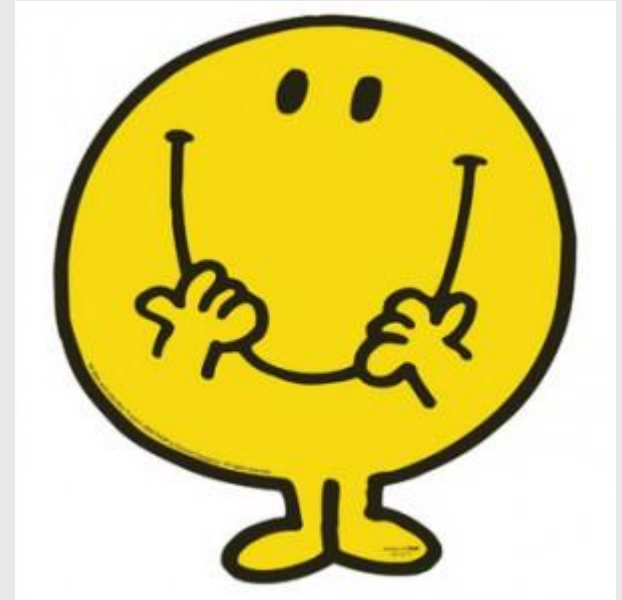
- 在平时，被试需要把自己用过的脏纸巾放到袋子里，以便研究者称重。



- 体检项目包括收集小便、血液和唾液样本，以及对耳喉的日常检查。最后，被试还要回答症状清单上的问题，描述自己患病的严重程度。

研究结果

- 快乐的人报告流鼻涕、鼻塞和打喷嚏这类症状较少。
- 在客观的诊断迹象（如过多的鼻涕）上，这类人的症状也更少。
- 因此，较为快乐的人不仅是主观认为自己更健康，而且客观的体验也证明了他们确实更为健康。



结论

happy

快乐的人不仅在患病时抱怨较少，而且他们一开始患病的几率就小，因为他们的免疫系统往往更强！

5.快乐的人更长寿

快乐实验：
“修女的日记”



修女实验



- 美国肯塔基大学的研究者丹纳及其同事集中研究了圣母学校修女会的180名修女。
- 被试：这些修女都是年轻时进入修道院的，其进院的时间均在1931-1943年间。
- 在最初进入修道院时，他们都会写一段自述，描述自己的生活，并说明自己加入宗教的原因。多年后，正是这些自述引起了研究人员的注意。



研究问题

- 丹纳及其同事想知道：这些修女们的情绪是如何影响其整体健康状况的。

- 研究小组从修女自述的内容中选出积极与消极的情绪暗示或语言。
- 如：上帝给了我一个良好的开端，赐予我神圣无比的品质…在过去的一年中，我作为候选人在圣母学校学习，这是一段很愉快的时光。…我生活中充满神圣主爱。

研究过程



- 研究者对自述中描述情感的内容进行打分，然后将此分数作为衡量其快乐的标准，分出最快乐的修女（25%）和最不快乐的修女（25%），并对他们的寿命进行比较。
- 当然，在进行此研究的时候，有些修女仍然在世，而有些修女已经过世了。



研究结果：快乐与寿命

情感	在世的修女	
	85岁	93岁
最不快乐	54%	18%
最快乐	79%	52%

研究结果

最不快乐的那组修女，其死亡风险是最快乐的那组修女的2.5倍。事实上，那些在自述中使用许多表述积极情绪的词语（如：快乐、感兴趣、爱、希望、感恩、渴望、满足、乐趣等）的修女，其平均寿命要比那些较少使用这些词语的人多10年。

美国伊利诺伊大学2011年一期《应用心理学：健康与安宁》杂志上撰文说，他们对160多项研究结果进行分析后发现了一个普遍的结论，即幸福快乐与寿命存在着密切联系，幸福快乐的人往往更健康，而健康的人往往更长寿。



(三) 影响快乐的因素

1. 快乐与社会关系

- 快乐的人喜欢与人交流吗？
朋友多是不是更快乐？
婚姻=快乐吗？
有baby是不是更快乐了？

想想现代社会人们彼此依赖的方式有那些？

QQ、微信、人人网、打电话、发短信、一起看电影、发邮件、朋友聚会、facebook……



2.快乐与朋友

- 一种快乐的状态是否会让你赢得更多的朋友呢？

快乐研究

- 在一项研究中，被试被随机安排与彼此不认识的被试进行聊天。在对话之后，研究人员让双方评估自己的聊天对象。
- 在实验前，这些人曾按一定的快乐衡量标准参与评估，一部分人是快乐程度较高的人，一部分人则是快乐程度较低的人。

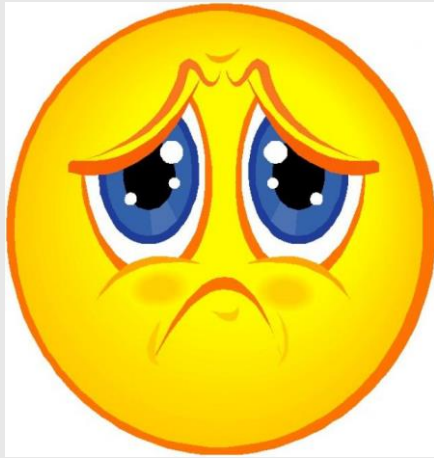
研究结果

- 人们都对快乐的聊天对象评价较高，且更愿意与之更进一步交谈。
- 简而言之，快乐的人往往更招人喜欢且更受欢迎。

大多数人都会被快乐的人所吸引



在你的朋友中，快乐的人往往会很幽默、乐观、热情、讨人喜欢，他们的积极态度甚至让你也会变得快乐一些。



- 相比之下，抑郁的人往往表现的无精打采或是对什么都漠不关心，而且还会吸走你的热情。

3. 婚姻 = 快乐?

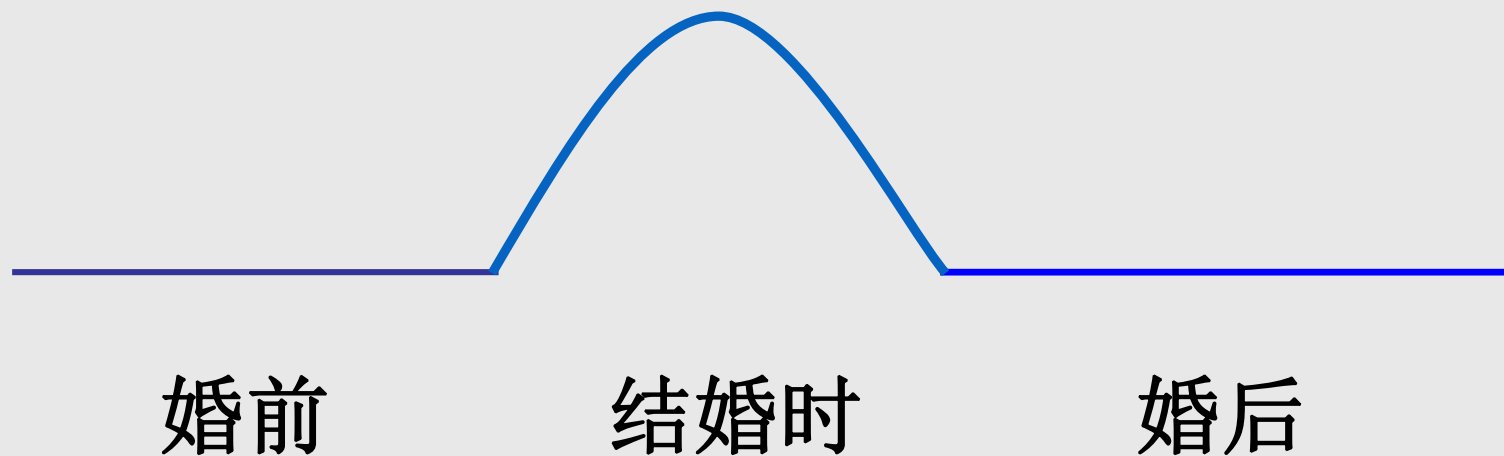
在现代社会中，至少在像美国这样的工业化国家中，几乎一半的婚姻都以离婚收场。那么我们就有必要思考这样的一个问题：

婚姻到底是增加快乐还是减少快乐？



快乐研究：“已婚人士更快乐”

美国密歇根大学的研究者卢卡斯调查了数万人多年的生活满意度。他发现，已婚人士在婚前与婚后的快乐程度是相同的。

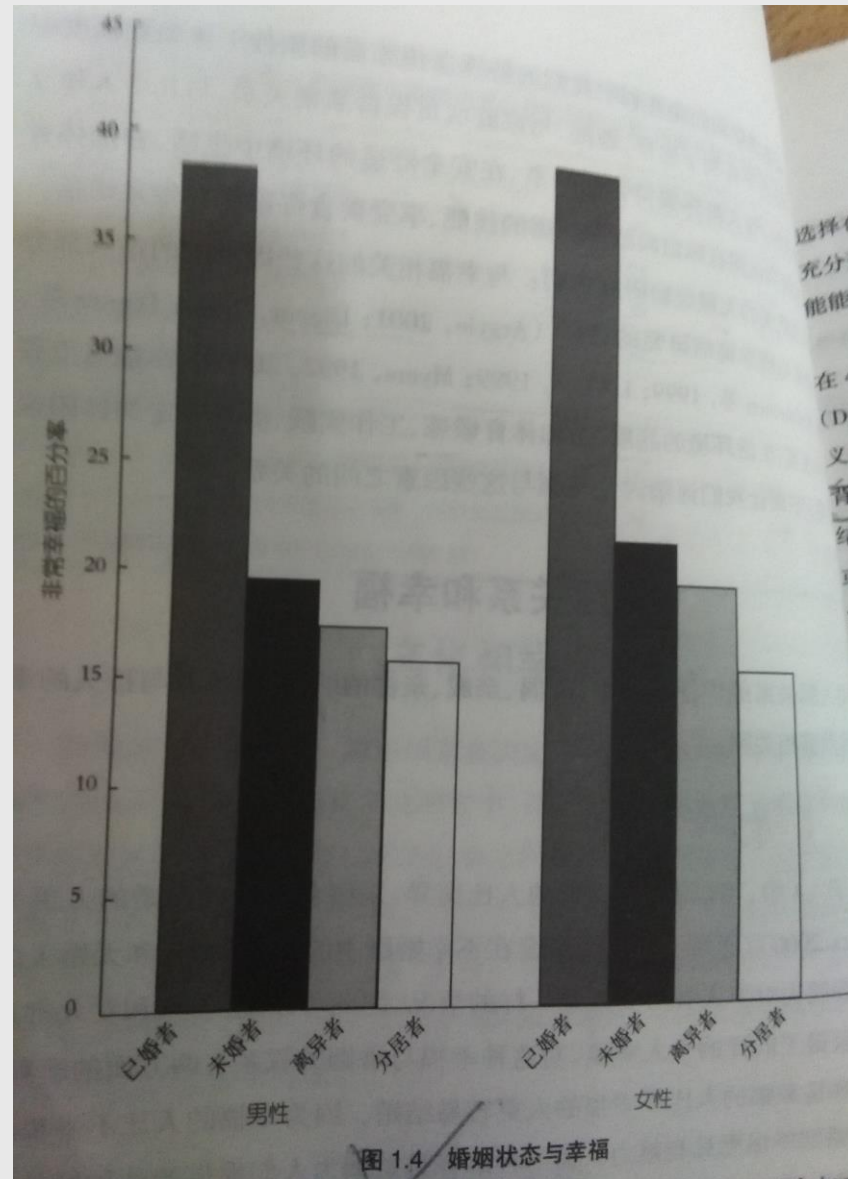


研究结果

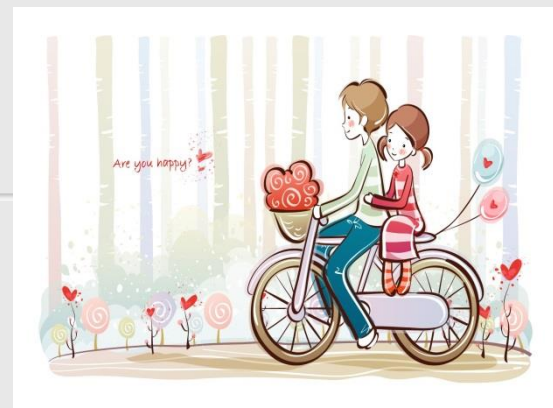
- 人们的快乐程度只有在婚礼前后出现短暂的上升，但婚姻本身并不会给人们的快乐感带来持续的巨大变化。
- 研究结论：婚姻并不是快乐的保证，婚姻适合你才是关键。



- 已婚的人比离异、未婚的人更幸福，已婚分居的人最不幸。
- 非婚同居对幸福的影响受文化影响，个人主义文化背景下，非婚同居的人幸福程度甚至比已婚者还高，集体主义文化背景下，非婚同居的人幸福程度比已婚者和未婚者都低。



- 尽管已婚人士整体上比单身人士要快乐，但并不是每个已婚人士都更快乐。一个人是否能从婚姻中受益，部分取决于其自身的个性，也取决于其生活的环境。
- 修女有彼此作伴，不需要婚姻。
- 现在美国有40%的成年人处在单身、离异或丧偶的状态，然而这些个体也能享受有意义的生活，婚姻并不是通向快乐的唯一途径。



4. Baby = 快乐?

- 孩子对快乐的影响又是怎样的呢?
- 对父母而言，养育子女的过程充满了风险与压力，那么这些小baby会不会带来快乐?



-
- 大多数研究结果显示：孩子并不是带给父母快乐重要的因素。
 - 与婚姻一样，养育孩子是否带来快乐很大程度上取决于个人的偏好。
 - 有人喜欢孩子，有人把孩子作为一种负担。人们需要评估自己喜欢孩子的程度、为人父母的精神准备，以及自己为此牺牲的自由限度。

孩子对快乐影响的性别差异

- 丹麦研究人员在近期的一项研究中，分析了数千对有多个孩子的夫妻的长期快乐程度。
- 他们发现，第一个孩子降生会使女性的快乐程度升高，但对男性没有什么影响。
- 而多个孩子会降低父母的快乐感（当然，这是个均值）。
- 最终，孩子对父母快乐的影响，无论是方式上还是程度上，都取决于你的价值观、社会关系，以及特定的生活环境。

5.文化与快乐

- 文化
- 文化部分地决定了哪种人格特征与快乐有关。
- 个人主义文化背景下人们体验到的快乐比集体主义文化背景下更强（Alan Carr）。
- 快乐与公平的社会文化、稳定的政治环境、高效民主的政府等存在高相关。

- 友谊
- **Argyle (2001)** 研究发现，保持友谊与主观幸福感联系密切。
- 原因：满足了归属需要；提供了社会支持；丰富了社会生活。



- 宗教
- **Myers (2000)** 研究发现，幸福和参加宗教活动之间有中等程度的相关。
- 原因：提供一个信仰体系；提供社会支持；培养健康的生活方式。



8.环境与快乐

- **Ulrich (1991)** 研究发现，人们在有植被、水和全景景观的地方积极情绪更多。
- **Cunningham (1979)** 研究发现，好的天气带来积极情绪。



- **Argyle (2001)** 研究发现，音乐、美食、休息等能够带来短时的积极情绪体验。



(四) 怎样才能活的快乐?



增进快乐的策略

领域	策略
人际关系	与和自己相似的、能够友好清晰地沟通的、相互宽容谅解的人结婚 与大家庭保持来往 和少数人保持亲密友谊 与熟人合作 参加宗教和精神活动
环境	人身安全、经济保障、让自己和家人舒适，但不要卷入消费主义踏轮 定期享受宜人的气候 住在风景优美的地方 住在有悦人的音乐和艺术的地方
身体状况	维持良好的健康 定期参加体育锻炼

休闲	适度饮食、营养充足 休息、放松、适度休假 与一群朋友参加合作性的休闲活动如音乐、舞蹈、身体锻炼计划、有氧运动（水上游览/冲浪）
教育和工作	运用本身就令人愉快的技能，完成具有挑战性的任务 从事有趣且有挑战性的工作，获得成功和认可 为一组相互协调的目标而奋斗
习惯比较	不过度追求物质，要有精神追求 与所在圈子中的人做比较，与不如自己的人做比较 根据自己的能力和资源设置恰当的目标和标准
令人痛苦的情绪	可以回避痛苦的情境。把注意力集中到这个情境中的不痛苦的方面。质疑那些悲观主义和完美主义的想法。让自己活跃起来，寻求支持
	可以质疑那些源于恐惧的想法，通过进入威胁性的情境来锻炼自己的勇气，使用应付方式来减少焦虑
	可以回避引发愤怒的情境，将注意力集中到困难情境中的不痛苦的方面，严正要求攻击性的人不要太过分，撤离并练习自己的移情能力

Summary

- Positive emotions and negative emotions
- Causes of emotions
 - Appraisal theory
 - Attribution theory
- Effects of emotions
 - Mood congruence
 - Affect priming theory
 - Affect-as-information model
 - Broaden and build theory

个人发展问题

- 1. 你的生活中有哪些促进快乐的因素？
- 2. 你的生活欠缺哪些促进快乐的因素？
- 3. 你可以采取什么策略让自己更加快乐？
- 4. 这些增进快乐的策略，各有什么成本和收益？
- 5. 尝试采用其中某些策略，每采取一个策略之前、之后都测测你的幸福感，看看每个策略对你有多大效果。