

# The Courage in Human Nature: Re-Picking up and Highlighting the Ancient Virtue from Psychological Perspective

Sheng Qian<sup>1,2</sup>, Wenxia Wang<sup>1,2</sup>, Minjie Ye<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup>The Affiliated Kangning Hospital of Wenzhou Medical University, Wenzhou Zhejiang

<sup>2</sup>Wenzhou Kangning Mental Health Research Institute, Wenzhou Zhejiang

Email: \*minjieye@163.com

Received: Jan. 28<sup>th</sup>, 2016; accepted: Feb. 17<sup>th</sup>, 2016; published: Feb. 26<sup>th</sup>, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

Courage is a traditional virtue in the east and west culture. This article briefly introduced the philosophical origin, deeply discussed definition, type, measurement method, brain mechanism, related factors and the application of clinical psychotherapy in various fields of courage, and put forward the future research prospect.

## Keywords

Courage, Positive Psychology, Existentialism, Clinical Psychotherapy

---

# 人性中的勇气——心理学对古老美德的重拾与彰显

钱 胜<sup>1,2</sup>, 王文霞<sup>1,2</sup>, 叶敏捷<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup>温州医科大学附属康宁医院, 浙江 温州

<sup>2</sup>温州康宁精神卫生研究所, 浙江 温州

Email: \*minjieye@163.com

---

\*通讯作者。

收稿日期：2016年1月28日；录用日期：2016年2月17日；发布日期：2016年2月26日

## 摘要

勇气是东西方文化中的传统美德，本文对勇气的哲学起源进行简要介绍，对勇气的定义、类型、测量方法、脑神经机制、相关因素以及在各领域尤其是在临床心理治疗的应用进行较深入的探讨，并对未来的研究提出展望。

## 关键词

勇气，积极心理学，存在主义，临床心理治疗

## 1. 引言

勇气(courage)通常被描述为克服内心恐惧的力量，它是东西方各民族的传统美德，受到历代社会至上的尊崇。它多以古今英雄人物为载体，横跨东西文化，贯穿人类历史发展的进程。从孔孟之道到苏格拉底之死，从格萨尔王传到斯巴达克斯起义，从文天祥抗元、史可法抗清到圣女贞德抗英，从慷慨赴死的革命志士到马丁·路德·金的演讲，无不闪耀着勇气的光辉。勇气之所以重要是因为人类必须面对不确定和冲突的处境。勇气主题引发了人类大量的思考并留下了不朽的精神财富。长期以来，有关勇气的探讨者多为哲学家、文学家、史学家和神学家，他们主要讨论的是勇气的哲学本质、伦理价值及历史意义，而非人们在日常生活中所持有的勇气观念和行为。近年来，随着积极心理学的发展，勇气作为积极心理品质的重要组成部分而受到关注，并进行了一些有价值的研究。

## 2. 中西哲学与勇气缘起

### 2.1. 中国古代先贤对勇气的思考

在古汉语中，“勇”字的基本义项为果敢、胆大，人们也往往将“勇”与“气”连用，遂成“勇气”一词。孔子视勇为君子必备的美德之一。《论语·子罕》载：“知者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”《中庸》有云：“知、仁、勇，三者天下之达德也。”《论语·述而》指出：“暴虎馮河，死而无悔者，吾不与也。”暴虎馮河之人，有勇无谋，不算勇德(张燕婴, 2006)。孟子提出“养浩然之气”的思想(杨伯峻, 1985)。老子在《道德经》里提出“慈故能勇”(邱岳, 2010)，朱熹(1992)在《孟子集注·梁惠王章句下》中将勇分为两类：“小勇，血气所为。大勇，义理所发。”明清之际的哲学家王夫之(1865)认为：“智者心之能也，仁者性之能也，勇者气之能也。”王夫之(1865)还提出养勇的方法：“养勇以处不测之险阻，无他，爵禄不系其心”。

吕耀怀(2010)总结我国古人所论的“勇”有三种情形：第一种是中性的“勇”，此“勇”既可用于行善，也可用于作恶；第二种是作为善德的“勇”；第三种是作为恶德的“勇”。正因为单一的“勇”不必然为善德，所以古人论“勇”往往兼言其他诸德。正统儒家思想认为君子之勇必须以“义”为终极目标。

### 2.2. 西方哲学对勇气的解读

对勇气的探讨具有悠久的西方哲学传统。古希腊的荷马(Homer)将尚武勇敢看成是英雄的最高美德，这种观点根植于古希腊的男性武士文化(Homer, 1951)。柏拉图(Plato)认为勇气与“thymos”(人之血气)的

灵魂要素相联,将勇气看做是人的本质功能,具有伦理价值和社会学意义(Rabieh, 2006)。亚里士多德(Aristotle)认为对恐惧的控制是勇气的组成部分。有理性的人倾向于害怕某种特定的事物,真正有勇气的人必须理性地评估危险并面对之,并思索如何抗争以达到卓越和完善。亚里士多德对勇气的分析受到了荷马的影响,亚里士多德认为“andreia”(即勇气)必须为崇高的目的服务并旨在增加社会福祉。勇气行动需要与伦理学目标相联系。真正的勇气必须伴随着其他的美德如耐心,公正和智慧(Aristotle, 1962)。

存在主义哲学家保罗·蒂里希(Paul Tillich)指出,勇气是对一个人的本质、内在目的或完满性的肯定,但这是一种本身具有“不顾”(in-spite-of)性质的肯定(Tillich, 1980)。宣庆坤(2006)认为这种“不顾”是“不顾那些可能妨碍自我肯定的非存在的威胁,这种不顾是存在对非存在与自身的拥抱。通过肯定非存在达到对存在的肯定。存在主义治疗师罗洛·梅(Rollo May)认为,自我肯定的勇气分为四种:生理勇气、道德勇气、社会勇气和创造勇气。罗洛·梅(1978)认为勇气的每一个行动表现都提升了道德良知和社会意识,勇气行动宣告了价值和存在,没有勇气的生命是没有生活价值的。

### 3. 勇气的概念和类型

#### 3.1. 勇气的概念

Rachman (1984, 2004)及其同事将勇气定义为不顾害怕的体验仍然坚持行动的取向。这一定义主要来自于对军事训练中伞兵的研究。研究者(Muris, 2009)按照行为表现将伞兵归类为三组:恐惧组的伞兵表现出高度的生理唤醒且不能完成跳伞;无畏组的伞兵没有表现出特别显著的生理唤醒并能顺利执行跳伞任务;还有一些伞兵表现出了和恐惧组相同的高水平的生理唤醒,这些勇气组的伞兵尽管经历了恐惧,却仍然和无畏组的伞兵一样完成了跳伞任务。

Putman (1997)认为心理勇气(Psychological courage)是在面对不良习惯、不合理焦虑和害怕以及在日常生活中聆听真理的心理能量。Goud (2005)认为勇气是为追求道德上有价值的目标,面对风险和威胁或者阻碍时有意地去行动。并认为广义上的勇敢行为包含了行为、认知和情感,Goud (2005)提出的勇气的三维理论认为勇气是由害怕、目的和行动组成。Kilmann 等人(2010)认为勇气是察觉到一个有价值的目标,不顾内心存在的害怕,仍然采取行动去实现它。但 Kilmann 没有描述勇气概念的道德内涵。

和 Rachman 的定义类似,Woodard (2004)认为害怕是勇气的先决条件。他给出的勇气定义是:面对超出了现有资源能应付的预知威胁,不顾这些威胁带来的害怕,为了有意义的(如高尚的、美好的、有实用价值的)原因而去行动的能力。Brymer 和 Oades (2009)验证了勇气中包括害怕和危险的观点,他们通过对极限运动的参与者实施访谈,参与者认识到极限运动可能导致受重伤或死亡,但他们仍自愿处在危险的情境下,且必须处理和控制好这些恐惧以使自己能够成功完成运动。Brymer 和 Oades 认为,通过克服害怕,极限运动员展示了勇气。

Kilmann 等人(2010)认为组织勇气包括了五个成分:自由选择决定是否行动(不是被逼迫的);存在受伤害的风险;评估风险的合理性并思考哪种行动合适(不是蛮干);追求有价值的目标;不顾害怕继续谨慎行动。值得一提的是,Woodward 和 Pury (2007)提出了另一观点,认为害怕未必是勇气的必要成分,新的勇气定义为:为达到一个重要的(如道德层面的)结果或目标而采取的自发行动,面对威胁伴随或不伴随着害怕情绪。

在勇气定义的研究中,不同的方法发现了相对一致的三个成分:害怕,冒险,以及高尚的目的(Putman, 2001)。如是的话,孔子的名言当被改写成“勇者有惧”。

#### 3.2. 勇气的类型

Rachman (1984)认为在面临着害怕的情境下,个体的行为表现是一个从害怕到伴随着害怕的勇气、再

到无畏的连续体。鉴于人类认识事物有分类的倾向,勇气也被划分为多种类型,目前勇气的分类不统一。

Peterson 和 Seligman (2004)从积极心理学视角出发,认为勇气由勇敢、坚持、正直和活力四个品质优势组成,但这一分类方法存在争议。Lopez 等人(2003)基于前人研究,认为勇气有三种类型:身体勇气、道德勇气、关键时刻的勇气(vital courage)。但这种分类法主要是基于对特殊群体如勇敢的患者和轰炸机投弹员的研究。Woodward 和 Pury (2007)发现勇气有四种类型:工作或职业勇气、基于爱国主义与宗教信仰的信念系统、社会与道德勇气,以及独立勇气。

考虑到勇气可能是内隐理论(implicit theory),让个体对勇气的定义进行自我报告或许是好方法。Rate 等人(2007)对大学生进行了一个四阶段的研究来确认勇气的内隐理论,结果发现三组明晰的行为聚类,分别命名为:不顾害怕的坚定不移,为了高尚目标的社会行为,为了他人的自我牺牲和承担风险。Rate 等人还发现被试能够有效地将内隐勇气应用到评价他人行为的勇气水平和类型上。

Pury 等人(2007)对学生样本进行调查,让被试描述自己表现出的勇气行为,然后对当时的害怕、勇气和自信水平进行评级,语言学编码分析区分出两种勇气类型:总体勇气(general courage)是指为和一般人群相比,被认为是有勇气的行为;个人勇气(personal courage)是指以个体行为者感觉到害怕为参考指标,被视为有勇气的行为,总体勇气和个人勇气相区分的关键是比较的参照群体不同。Pury 等人(2007)让被试分别在个人和总体勇气的基础上对行为进行排序和分类,结果各种行为被划分成 16 种不同的类型,区分为三个组:身体的、心理的和道德的勇气。研究者发现个人勇气与对危险的知觉相关更高,总体勇气和个体的自信感以及在特定情境下的无畏有更高的相关。

Sekerka 和 Bagozzi (2007)重点研究道德勇气,他们将道德勇气定义为决定不顾个人危险地帮助别人,这种冒风险的行为类型是还要成为连续稳定的个体行为库。

## 4. 勇气的测量与评估

### 4.1. 自评问卷和量表

Schmidt 和 Koselka (2000)采用了一个 7 条目问卷测量勇气(Courage Scale, CS),研究发现该勇气分值可以缓冲惊恐障碍,但单维度问卷的效度存在疑问。Woodard (2004)发展了一个 31 个条目的勇气问卷(Personal Perspectives Survey, PPS-31),Woodard (2004)采用探索性因素分析的方法确定了勇气的四个维度:总体勇气、群体交往勇气、独立行动勇气、身体的和道德的勇气。但美中不足的是数据采自高害怕和高行动意愿的有偏样本,且有条目出现多重载荷。总问卷  $\alpha$  系数良好。但该问卷对勇气的测量中存在道德判断,因而可能导致测量偏差。另外,该问卷与 CS 问卷的相关不显著,提示两个问卷的相容效度不够理想。Woodard 和 Pury (2007)重新修订了 PPS-31,得到包含 23 个题项的勇气量表(Woodard Pury Courage Scale-23, WPCS-23)探索性因素分析得到 4 个维度,分别命名为职业勇气、身体勇气、社会道德勇气和独立勇气。问卷的  $\alpha$  系数降低为 0.683,且出现三个双载荷的条目。因此新问卷的信、效度指标并不很理想。

Norton 和 Weiss (2007)编制了一个 12 条目的勇气问卷(Courage Measure, CM)用于测量自我感知的勇气,CM 对勇气采用操作定义:不顾有恐惧仍然坚持不懈。采用利科特 7 点计分,从 1 (从不)到 7 (总是)。问卷的内部一致性信度、再测信度、结构效度和效标关联度等测量学指标良好。作者建议,就心理测量而言,勇气最好被视为一种稳定的特质。

儿童勇气问卷(the Courage Measure for Children, CM-C)也由 Norton 和 Weiss (2009)开发,其问卷源自于 CM,包括 12 个条目。如:“我尝试克服我的害怕”、“我用勇敢的行动表现自己”、“如果我对某种事物感到焦虑,不管怎样我都将去直面它”,反向条目如“如果某种事物让我害怕,我尝试躲避它”,采用利科特 4 点计分,总分越高则勇气水平越高。CM-C 还发展出了一个条目类似的父母他评版本。

Kilmann 等人(2010)从组织层面发展了组织勇气问卷(Organizational Courage Assessment, OCA)并考察其结构效度, OCA 评估了成员观察到的组织中潜在的勇气行为以及害怕表现出勇气的行为, 将组织分成四种类型: 官僚组织(很少的害怕和很少的勇气行为)、害怕的组织(很多害怕和很少的勇气行为)、勇敢的组织(尽管有很多害怕但仍展现出很多勇气行为)以及表现出很少害怕和大量行动的量子组织(quantum organization, 一种有凝聚力的高效组织)。研究者验证了 OCA 的双因素结构, 研究者发现组织勇气与组织气氛、绩效以及满意度呈现相关性。

Sekerka 等人(2009)以美军的管理者为被试, 编制了职业勇气问卷(Professional Moral Courage, PMC), 研究者认为职业勇气是一种管理胜任力。问卷包含五个维度: 道德行动者(moral agency)、多元价值观、对威胁的忍耐力、超越服从和道德目标。验证性因子分析表明问卷的结构效度良好。另外, 还有研究者 Konter 和 Ng (2012)针对专业运动员群体, 开发了运动勇气量表。

## 4.2. 虚拟场景测验

Muris 等人(2010)采用 12 个虚拟场景对勇气进行测验, 每个场景描述了一种引发儿童被试感到害怕的情形, 根据儿童的作答考察其勇气表现, 场景举例如: “假如你单独一人在家, 你的父母外出看电影并告诉你他们几个小时后回来, 屋子外面很黑, 风刮得很大, 突然门铃响了, 你会去开门看谁在外面吗?” 场景评价均采用利科特 4 点计分, 然后计算其测验总分。Muris, Mayer 和 Schubert (2010)在荷兰儿童中的一个独立样本(168 人)中, 发现儿童勇气问卷(Courage Measure for Children, CM-C)的  $\alpha$  系数为 0.73, 勇气场景测试的  $\alpha$  系数为 0.73, 两者相关系数为 0.46, 在另外一个独立样本(159 人)的研究中, CM-C 问卷的  $\alpha$  系数为 0.86, CM-C 父母他评版本的  $\alpha$  系数为 0.78, 两者相关系数为 0.45。两个样本均显示男孩自评的 CM-C 总分高于女孩, 但在第二个样本中的父母他评版本中却未显示性别差异。

## 4.3. 访谈法

Muris (2009)将勇气访谈(Courage Interview, CI)用于对儿童勇气的研究, 访谈首先询问儿童是否知道什么是勇气; 接着告诉儿童勇气的定义: “勇气就是尽管你有害怕情绪, 仍然敢去做某事”; 然后让儿童报告自己曾做过的最勇敢的事: “你能告诉我当时是什么样的场景? 以及你的勇敢行为是怎样”。让儿童分别在两个独立的利科特 9 点量表上报告在当时他们有经历了多大程度的害怕。(1 = 一点都不害怕; 9 = 非常害怕)以及他们的发现他们的行为有多大程度的勇气(1 = 没有一点勇气; 9 = 非常有勇气)绝大多数儿童报告了自己在生活中表现出个人勇气。在一个 48 人的儿童样本中, CI 分数和儿童勇气问卷(CM-C)呈现中等强度的正相关( $r = 0.31$ )。

## 5. 勇气的脑神经机制

为探索在真实刺激下需要立即作出反应的勇气脑神经机制, Nili 等人(2010)设计了一个实验, 首次筛选出怕蛇的( $n = 22$ )和不怕蛇的( $n = 39$ )两组被试, 实验中用到的刺激物是放在传送带上的一个玩具熊(控制组)和一条头部被固定的活蛇(实验组)。与此同时, 躺在 fMRI 仪上的被试可以选择让玩具熊或活蛇距离自己头部更近或更远。然后要求被试将蛇或玩具熊尽量置于距离自己最近的位置。每作出一次选择, 被试都要报告自己的恐惧程度。测试结果显示, 无人对玩具熊产生恐惧, 被试总是顺利拉近玩具熊与自己的距离。不怕蛇的被试对待蛇的态度与玩具熊一样。而怕蛇组中, 部分选择“前进”按钮, 部分选择了“后退”按钮。fMRI 扫描显示, 当被试选择“勇敢地”拉近与活蛇距离时, 其大脑的前扣带回膝状下部皮层区域活跃度提高; 作出相反选择时, 该区域的活跃度则较低。当个体的恐惧增加并选择作出克服恐惧的行为时, 被试的颞叶相关结构包括杏仁核的活动减弱。前扣带回膝状下部皮层的活跃度与被试报

告的恐惧程度以及皮肤电导反应指标呈正相关。Uri Nili 认为前扣带回膝状下部皮层的活跃在一定程度上反映出个体战胜恐惧的努力。研究者希望通过控制前扣带回膝状下部皮层的活跃程度治疗恐惧症。

## 6. 勇气的相关因素

Baumann (2007)发现, 勇气和自信两个变量在预测学业成绩上没有表现出多大差异, 提示了勇气和自信可能存在相关性。未来的研究要更精确的区分两者。人口统计学变量上的性别和年龄对勇气可能存在影响, 多数文化鼓励男子要更有勇气, 但研究结果并不一致。

### 6.1. 认知、行为、环境等变量与勇气的相关

Gruber (2011)从班杜拉(Bandura)的交互决定论和人本认知主义理论出发, 认为认知、行为、环境和勇气相关且存在交互作用。Schilpzand 等人(2015)认为面对威胁或危险、处在压力状态下是激发个体勇气的条件, 团体规范、个人的知识、技能和能力以及心理品质如直觉和情绪也可能会影响到个体的勇气行为。自我效能感、自我决定、信念、希望以及坚持不懈可能会影响勇气。Mavroudis (2003)认为勇气和相关领域的知识负相关。当面临困难任务时, 个体拥有更多知识则需要较少的勇气(可能更无畏)。当执行不确定任务时, 相关知识越少则越需要勇气。勇气应当与个人的胜任力有关。值得一提的是, 知识、技能、能力三者既有区别又有联系, 个体的勇气当与三者都有关联。Salvtore (2006)认为在面临困难的战略性任务时, 意志力会给勇气提供动力。Gound (2005)认为, 榜样示范、鼓励和希望、相信自己的能力、更高的目标, 以及管理恐惧对增进和保持勇气都是有用的。Ochsner 等人(2005)认为勇气与对情绪的认知控制有关。Hannah 等人(2007)认为学习积极的情绪技能, 降低害怕水平是执行勇敢行为和自主行动的先决条件。Curtis 等人(2013)以心理勇气为研究对象, 对招募来的被试进行为期 8 周的整合生活质量指导训练, 结果被干预者的心理勇气增强了。

### 6.2. 勇气与焦虑情绪、强迫障碍的相关

Muris, Mayer 和 Schubert (2010)采用 CM-C 作为测评工具, 发现勇气和焦虑显著负相关, 勇气和感觉追求显著正相关。分层回归分析发现, 性别对儿童的勇气存在预测作用。控制性别变量后, 大五人格中的外向性和开放性正向预测 CM-C 分数, 宜人性负向预测 CM-C 分数, 在控制性别和大五人格变量的影响后, CM-C 总分仍能独立负向预测焦虑分数。提示了勇气的保护性作用。研究者还发现儿童在不同的年龄段对勇气的理解也不一样。

Norton 和 Weiss (2009)探讨了勇气和焦虑、害怕、行为倾向的关系, 31 名男大学生被试完成了勇气问卷(Courage Measure, CM), 蜘蛛问卷(The Spider Questionnaire, SPQ), 和蜘蛛惧怕信念问卷(The Spider Phobia Beliefs Questionnaire, SBQ)和行为倾向测验中(Behavioral Approach Test, BAT), 焦虑状态问卷(The State-Trait Anxiety Inventory-State form, STAI-S)和主观困扰评量表(Subjective Units of Distress Scale, SUDS)。然后向被试呈现四只精细雕刻的狼蛛模型(被试以为是实物), 要求被试尽可能地将手接近这些狼蛛, 并报告对狼蛛的害怕水平增加值, 在控制了被试对狼蛛的害怕分数后, 研究者发现被试的勇气分数和被试与狼蛛的距离显著相关, 勇气分数高的被试的手离狼蛛更近, 验证了勇气的可测量性和在面对威胁时的预测效度。

Wetterneck 等人(2013)以 115 名自评符合强迫障碍诊断标准者为被试, 采用自评版的耶鲁——布朗强迫症状量表(Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale: Self-Report, Y-BOCS-SR) (样本中的  $\alpha$  系数为 0.91)和 Norton 等人(2007)编制的 12 个条目的勇气自评量表 CM (样本中的  $\alpha$  系数为 0.90), 多元回归分析发现, 勇气水平是强迫障碍严重程度的负向预测指标, 提示勇气训练可能对强迫障碍的治疗有增益作用。

## 7. 勇气在各领域的应用价值

### 7.1. 积极心理学视域下的勇气价值

“勇敢减轻了命运的打击”，这是古希腊哲学家德莫克利特(Demokritos)的名言。“积极心理学之父”Seligman (2004)发现人类内心有缓冲心理疾病的力量：如勇气，乐观，未来意识(future-mindedness)，人际关系技能，职业道德，信仰，希望，诚实，毅力，能力和洞察力等。Seligman 认为新世纪的心理预防工作将是创立一门人类力量的科学。

Woodard (2004)基于身心统一观，提出了一个包含害怕、意义、勇气和生理机能的模型(如图 1 所示)。该模型中，勇敢的行为(courageous behavior)和更好的生理机能相关联。Woodard 等人(2007)进一步指出，勇气是一种和爱、感恩相关的个人特质，是心理疾病的缓冲器，以及心理治疗的主要结果目标。

Rachman (2004)通过实证研究发现以下几点事实：有证据显示受惊吓的人(如罹患惊恐障碍者)也能表现出勇敢行为；勇气是一种习得的特征，人们可以在威胁中学会坚持不懈；尽管有害怕，仍然不屈不挠是勇气的表现；只有少数人不受害怕情绪的影响，自发的无畏是一种真实但少见的情况；表现出勇敢行为会逐渐降低个体的主观害怕并最终达到无畏状态。

癌症作为对生命有重大威胁的疾病，受死亡提醒的影响，癌症患者不得不去思考和存在有关的内容如生命和死亡。Isaksen 和 Gjengedal (2000)在对癌症患者护理的质性研究中发现，希望和勇气的关系紧密，勇气是癌症康复患者的必须品质。癌症患者认为“勇气和斗争精神”是值得钦佩的品质，对这种品质的表达对其他癌症病友来讲是鼓舞人心的。勇气作为癌症治疗的有利因素原因可能多样：如患者自身积极情绪对身体免疫系统的促进，以及护士对患者的更高的期望(出现了皮格马利翁效应)和更有效的心理支持。Ramfelt 等人(2002)的研究发现，对具有勇气的患者，护士在帮助患者接受疾病事实以及治疗和预后过程中起到重要的支持作用。在护士看来，有勇气面对疾病或治疗过程对患者来讲是有利的(Kendall, 2006)。另一方面，Lindh 等人(2010)采用质性访谈的方法，确认护士在护理实践中也需要勇气的参与。勇气能够

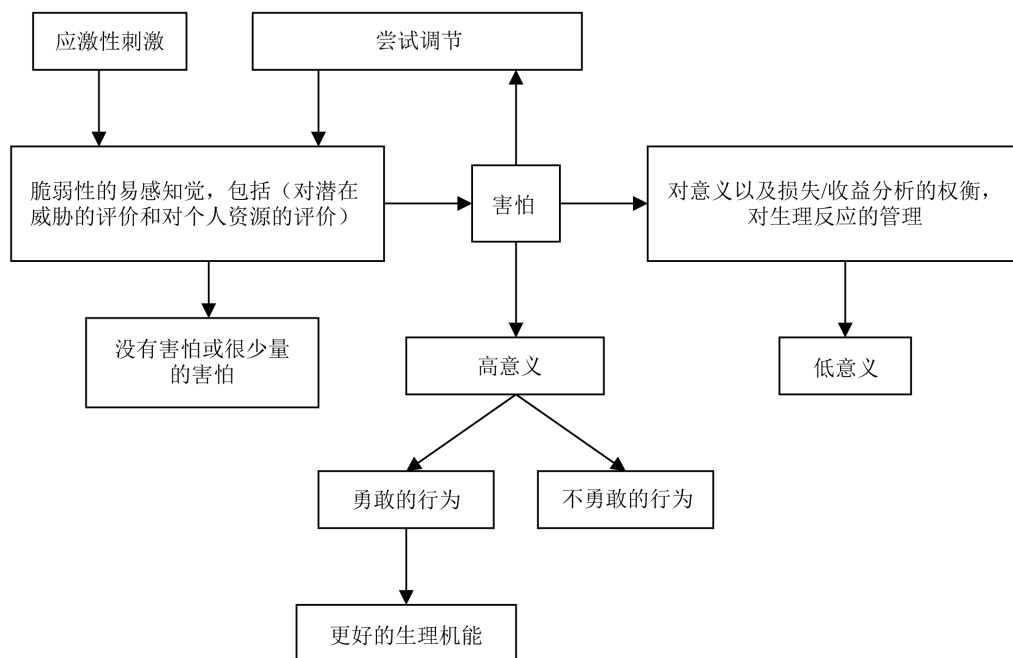


Figure 1. The models of fear, meaning, courage, and physical functioning

图 1. 害怕、意义、勇气和生理机能的模型

帮助护士缓解焦虑，克服障碍、愿意将自己置于风险之中、冒着职业暴露的风险与患者密切接触。勇气会影响到护士的职业发展和成长、实现目标以及获得尊重。

## 7.2. 行为主义的暴露治疗与勇气

尽管勇气的研究仍然有限，但总体来讲，勇气的概念对理解人类行为十分重要。勇气和恐惧、焦虑等情绪障碍存在相关。根据学习理论，勇气可能会缓冲病理性恐惧和焦虑。对恐惧刺激的暴露一直被证实是焦虑障碍治疗的必不可少的因素。在临床上，暴露疗法就是鼓励来访者或患者接近那些让他们恐惧和害怕的事物或线索，并且鼓励接近行为持续时间更多长，频率更多。Mowrer (1960)发现，当面对威胁时，将自己暴露在令人恐惧的刺激或场景中参与勇气行为的个体，罹患严重焦虑问题的概率更低，与之相反，表现出回避意愿和怯懦行为的个体将表现出持久的和恶化的恐惧。和那些对暴露练习表现出更多快速退却倾向的患者相比，似可认为那些坚持进行暴露练习的更有勇气的患者将在治疗中获益更多。勇气研究有助于治疗者理解基于恐惧刺激的暴露治疗中的患者不敢开始和脱落现象，尽管有多种因素可以解释该现象，但个人面对害怕时的回避行为和感知到的无能为力可能是因缺乏勇气所致。在临床上，需要注意的是暴露疗法的脱落率可能会高一些。Norton 和 Weiss (2009)建议在治疗前对参与暴露治疗的患者进行勇气测量，可能会帮助治疗者预测那些患者更可能完成整个治疗，识别哪些患者在暴露治疗前采用增加勇气的策略来获得更好的治疗效果。

## 7.3. 存在主义心理治疗与勇气的关系

存在主义心理治疗的一个关键点是帮助来访者发现当下去选择的勇气。维克多·弗兰克尔(Viktor E Frankl)是美国重要的存在主义心理学家，是二战期间纳粹集中营的侥幸生还者。他很少谈及自己在集中营里忍受的常人无法想象的艰辛、苦难与摧残，而是更多地谈论那些让人坚强地活下去的勇气。弗兰克尔是意义疗法(logotherapy)的创立者，他认为人们可以通过三种不同的方式来发现生命的意义：1) 创造工作和做好事；2) 经历有价值的事情和遇到有价值的人；3) 人面对不可避免的苦难(如疾病、丧失、即将临近的死亡)。在最后一点上，弗兰克尔认为人们可以选择去勇敢的承受，这意味着人在承受痛苦的同时可以寻求意义。“意义”是指在人的生命历程中，是以构成精神支柱的种种真善美的价值取向与内涵，讲述的是超越自我的始动力问题(郭本禹, 1997)。鉴于对人生意义的探寻是存在于自我之外的，所以弗兰克尔强调，仅仅靠自我实现或机能成熟与充分发挥是不够的。人们还必须超越自我，把自己同某个人、某种理想或某件工作紧密联系起来，这样才能摆脱自我的羁绊，找到人生的真正价值或意义。“矛盾意向法”(paradoxical intention)是弗兰克尔早在 1939 年提出的一种意义治疗方法。他把“矛盾意向法”定义为“鼓励患者去做，希望发生正是他所害怕的事情——尽管不是诚心要这样做”。这种治疗方法与勇气行为类似。

## 7.4. 森田疗法与勇气的行动实践

森田疗法(Morita therapy)是一种独具特色的顺其自然、为所当为的心理治疗方法，其适应症是神经质症，包括焦虑症、恐怖症、疑病症等。该疗法在日本和中国被广泛使用，并被推介到欧美国家。森田疗法鼓励来访者接受和服从事物运行的客观法则，不要关心自己的精神症状(如焦虑、害怕、恐惧等情绪)，带着症状去做自己该做的事情。尽管森田疗法的哲学思想基础是禅宗，但不难发现这一疗法包含了经历恐惧但仍然积极采取行动的取向(类似佛学的精进)，与 Rachman (2004)的勇气定义相似。

## 7.5. 勇气在其他应用心理学领域的价值

Kilmann 等人(2010)发现，勇气行为对雇员和组织的长远成功有积极影响。Sekerka 等人(2009)认为勇



气是管理者的美德。管理者必须在他们的日常工作表现出道德勇气，勇气实践是组织成员的一个重要特质。

Hartley (2011)受孙子兵法的启发，考察美军老兵对指挥官的勇敢的质性评估，研究军事指挥官勇气的内隐理论，David H Hartley 区分了勇敢(bravery)和勇气的区别，认为勇敢是对紧迫威胁的即刻反应，勇气则是一种稳定的特质。勇气是军事指挥官的必备品质之一，并且影响到指挥官的决策。

Martin (2011)的研究发现，学生的勇气能够预测学业成绩，并且会影响到学习计划，任务管理，自我阻碍，心理隔离，课堂参与以及积极打算等。

## 8. 未来的研究展望

未来的研究可继续扩展勇气的理论框架，关注勇气的特质论和情景论之争，内隐勇气观，恐惧管理理论(Terror Management Theory, TMT)视野中的勇气(Greenberg & Pyszczynski, 2014)，临终关怀领域中的身体勇气和死亡提醒效应(Mortality Salience Effect)之间的关系，以及勇气与不确定条件下的风险决策的关系，进化心理学理论与勇气的功能等领域。勇气作为积极心理学的变量，可以探讨其他的积极心理因素如韧性(resilience)、寻求意义(making sense)与创伤后成长(Posttraumatic Growth, PTG)关系(涂阳军, 2010)。勇气作为一种心理与行为现象，必然和文化存在千丝万缕的关系。采用文化人类学的研究方法考察不同文化对勇气的影响等课题都值得进一步探究。

勇气的脑神经机制可能是未来研究的热点。考虑到广泛的脑区(腹侧神经系统和背侧神经系统)活动参与情绪的产生和调节，勇气与情绪调节的关系，勇气对焦虑、恐惧情绪的抑制和积极情绪的激活仍需认知神经科学的深入探索。

值得思考的是，在面临紧急的应激情况时，个体可能会做出战或逃或木僵(Fight, flight, and freeze)反应(Thompson, Hannan, & Miron, 2014)，从勇气的定义来看，逃跑反应显然不是有勇气的行为。但从进化论心理学的观点看，这两种反应策略可能都具有重要的适应意义，过分的无畏让个体不能有效回避实际危险。看来勇气或者体现了人类更高的需要层次，或者仍然有其适用范围。有研究者(古若雷, 2009)从人本主义思想出发，认为社会观念将“无所畏惧”作为一种美德来宣扬。这种观念具有一定的实际意义，但本质上仍然是反人性的，其出发点是将社会中的个体看作实现共同意志的工具，而非一个具有完整价值的独立者。

最后，就道德勇气层面而言，我国目前正处在社会改革深水区，传统与现代价值观激烈碰撞，消融共生。在传统价值观瓦解，新的价值观尚未完全立稳，社会道德普遍滑坡的今天，扶不扶摔倒的老人，危难中是见义勇为还是冷漠旁观等社会热点问题无疑凸显了道德勇气的现实价值。

## 基金项目

温州市医药卫生科学研究项目(2013A13)。

## 参考文献 (References)

- 方红, 郭本禹(译)(2008). *存在之发现*. 北京: 中国人民大学出版社. (May, R., 1994)
- 古若雷, 罗跃嘉(2009). 我们为什么焦虑? *自然杂志*, 31(2), 109-117.
- 郭本禹(1997). 法兰克福的意义治疗. *中国临床心理学杂志*, 5(4), 249-251.
- 吕耀怀(2010). “勇”德的中西异同及其扬弃. *上海师范大学学报(哲学社会科学版)*, 39(2), 31-37.
- 邱岳(2010). *道德经注评*. 北京: 金盾出版社, 31.
- 涂阳军, 郭永玉(2010). 创伤后成长: 概念、影响因素、与心理健康的关系. *心理科学进展*, 18(1), 114-122.
- (清)王夫之(撰)(1865). 续春秋左氏传博议. 《续春秋左氏传博议》卷上, (丛书)船山遗书, 曾氏节署.

- 宣庆坤(2006). 论蒂里希关于勇气的本身思考及其意义. *滁州学院学报*, 8(2), 17-20.
- 杨伯峻(译注)(1985). *孟子译注*. 北京: 中华书局.
- 张燕婴(译注)(2006). *论语*. 北京: 中华书局, 131.
- (宋)朱熹(1992). *孟子集注*. 济南: 齐鲁书社.
- Aristotle (1962). *The Nicomachean Ethics*. Trans. M. Ostwald. New York: Macmillan.
- Baumann, S. L. (2007). Wisdom, Compassion, and Courage in the Wizard of Oz: A Human Becoming Hermeneutic Study. *Nursing Science Quarterly*, 21, 322-329. <http://dx.doi.org/10.1177/0894318408323488>
- Brymer, E., & Oades, L. G. (2009). Extreme Sports: A Positive Transformation in Courage and Humility. *Journal of Humanistic Psychology*, 49, 114-126. <http://dx.doi.org/10.1177/0022167808326199>
- Curtis, D. F., & Kelly, L. L. (2013). Effect of a Quality of Life Coaching Intervention on Psychological Courage and Self-Determination. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 11, 20-38.
- Goud, N. H. (2005). Courage: Its Nature and Development. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development*, 44, 102-116. <http://dx.doi.org/10.1002/j.2164-490X.2005.tb00060.x>
- Greenberg, J., Vail, K., & Pyszczynski, T. (2014). Terror Management Theory and Research: How the Desire for Death Transcendence Drives Our Strivings for Meaning and Significance Original Research Article. *Advances in Motivation Science*, 1, 85-134. <http://dx.doi.org/10.1016/bs.adms.2014.08.003>
- Gruber, C. (2011). The Psychology of Courage: Modern Research on an Ancient Virtue. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 45, 272-279. <http://dx.doi.org/10.1007/s12124-011-9155-x>
- Hannah, S. T., Sweeney, P. J., & Lester, P. B. (2007) Toward a Courageous Mindset: The Subjective Act and Experience of Courage. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 129-135. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760701228854>
- Hartley, D. H. (2011). Sun Tzu and Command Assessment: A Study on Commander's Courage. *International Journal of Leadership Studies*, 6, 263-273.
- Homer (1951). *Iliad*. Trans. Richmond Lattimore. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Isaksen, A. S., & Gjengedal, E. (2000). The Significance of Fellow Patients for the Patient with Cancer: What Can Nurses Do? *Cancer Nursing*, 23, 382-391. <http://dx.doi.org/10.1097/00002820-200010000-00010>
- Kendall, S. (2006). Admiring Courage: Nurses' Perceptions of Caring for Patients with Cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 10, 324-334. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejon.2006.01.005>
- Kilmann, R. H., O'Hara, L. A., & Strauss, J. P. (2010). Developing and Validating a Quantitative Measure of Organizational Courage. *Journal of Business and Psychology*, 25, 15-23. <http://dx.doi.org/10.1007/s10869-009-9125-1>
- Konter, E., & Ng, J. (2012). Development of Sport Courage Scale. *Journal of Human Kinetics*, 33, 163-172. <http://dx.doi.org/10.2478/v10078-012-0055-z>
- Lindh, I. B., Barbosa da Silva, A., Berg, A., & Severinsson, E. (2010). Courage and Nursing Practice: A Theoretical Analysis. *Nursing Ethics*, 17, 551-565. <http://dx.doi.org/10.1177/0969733010369475>
- Lopez, S. J., O'Byrne, K. K., & Peterson, S. (2003). Profiling Courage. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 185-197). Washington DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10612-012>
- Martin, A. J. (2011). Courage in the Classroom: Exploring a New Framework Predicting Academic Performance and Engagement. *School Psychology Quarterly*, 26, 145-160. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023020>
- Mavroudis, C. (2003). A Partnership in Courage. The Society of Thoracic Surgeons. *The Annals of Thoracic Surgery*, 75, 1366-1371. [http://dx.doi.org/10.1016/S0003-4975\(03\)00346-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0003-4975(03)00346-1)
- May, R. (1978). *The Courage to Create*. New York: Bantam Books.
- Medina, M. (2008). Everyday Courage, Living Courageously without Being a Hero. *Existential Analysis*, 19, 280-298.
- Mowrer, O. H. (1960). *Learning Theory and Behavior*. New York: Wiley. <http://dx.doi.org/10.1037/10802-000>
- Muris, P. (2009). Fear and Courage in Children: Two Sides of the Same Coin? *Journal of Child and Family Studies*, 18, 486-490. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-009-9271-0>
- Muris, P., Mayer, B., & Schubert, T. (2010). "You Might Belong in Gryffindor": Children's Courage and Its Relationships to Anxiety Symptoms, Big Five Personality Traits, and Sex Roles. *Child Psychiatry and Human Development*, 41, 204-213. <http://dx.doi.org/10.1007/s10578-009-0161-x>
- Nili, U., Goldberg, H., Weizman, A., & Dudai, Y. (2010). Fear Thou Not: Activity of Frontal and Temporal Circuits in Moments of Real-Life Courage. *Neuron*, 66, 949-962. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2010.06.009>
- Norton, P. J., & Price, E. P. (2007). A Meta-Analytic Review of Cognitive-Behavioral Treatment Outcome across the An-

- xiety Disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195, 521-531.  
<http://dx.doi.org/10.1097/01.nmd.0000253843.70149.9a>
- Norton, P. J., & Weiss, B. J. (2009). The Role of Courage on Behavioral Approach in a Fear-Eliciting Situation: A Proof-of-Concept Pilot Study. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 212-217. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.07.002>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The Cognitive Control of Emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Pury, C. L. S., Kowalski, R. M., & Spearman, J. (2007). Distinctions between General and Personal Courage. *Journal of Positive Psychology*, 2, 99-114. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760701237962>
- Putman, D. (1997). Psychological Courage. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 4, 1-11.  
<http://dx.doi.org/10.1353/ppp.1997.0008>
- Putman, D. (2001). The Emotions of Courage. *Journal of Social Philosophy*, 32, 463-470.  
<http://dx.doi.org/10.1111/0047-2786.00107>
- Rabieh, L. R. (2006). *The Plato and the Virtue of Courage*. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press.
- Rachman, S. J. (1984). Fear and Courage. *Behavior Therapy*, 15, 109-120.  
[http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894\(84\)80045-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(84)80045-3)
- Rachman, S. J. (2004). Fear and Courage: A Psychological Perspective. *Social Research*, 71, 149-176.
- Ramfelt, E., Severinsson, E., & Lutzen, K. (2002). Attempting to Find Meaning in Illness to Achieve Emotional Coherence: the Experiences of Patients with Colorectal Cancer. *Cancer Nursing*, 25, 141-149.  
<http://dx.doi.org/10.1097/00002820-200204000-00011>
- Rate, C. R., Clarke, J. A., Lindsay, D. R., & Sternberg, R. (2007). Implicit Theories of Courage. *Journal of Positive Psychology*, 2, 80-98. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760701228755>
- Salvatore, R. M. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stress. *Journal of Positive Psychology*, 1, 160-168.  
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Schilpzand, P., Hekman, D. R., & Mitchell, T. R. (2015). A Typology and Process Model of Workplace Courage Organization. *Science*, 26, 52-77.
- Schmidt, N. B., & Koselka, M. (2000). Gender Differences in Patients with Panic Disorder: Evaluating Mediation of Phobic Avoidance. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 531-548. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1005562011960>
- Sekerka, L. E., & Bagozzi, R. P. (2007). Moral Courage in the Workplace: Moving to and from the Desire and Decision to Act. *Business Ethics: A European Review*, 16, 132-149. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8608.2007.00484.x>
- Sekerka, L. E., Bagozzi, R. P., & Charnigo, R. (2009). Facing Ethical Challenges in the Workplace: Conceptualizing and Measuring Professional Moral Courage. *Journal of Business Ethics*, 89, 565-579.  
<http://dx.doi.org/10.1007/s10551-008-0017-5>
- Seligman, M. E. P. (2004). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In C. R. Snyder, & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). Oxford: Oxford University Press.  
[https://www.researchgate.net/publication/272079249\\_Positive\\_psychology\\_positive\\_prevention\\_and\\_positive\\_therapy\\_Handbook\\_of\\_positive\\_psychology](https://www.researchgate.net/publication/272079249_Positive_psychology_positive_prevention_and_positive_therapy_Handbook_of_positive_psychology)
- Thompson, K. L., Hannan, S. M., & Miron, L. R. (2014). Fight, Flight, and Freeze: Threat Sensitivity and Emotion Dysregulation in Survivors of Chronic Childhood Maltreatment. *Personality and Individual Differences*, 69, 28-32.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.005>
- Tillich, P. (1980). *The Courage to Be*. New Haven, CT & London: Yale University Press.
- Wetterneck, C. T., Lee, E. B., Smith, A. H., & Hart, J. M. (2013). Courage, Self-Compassion, and Values in Obsessive-Compulsive Disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2, 68-73. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.09.002>
- Woodard, C. R. (2004). Hardiness and the Concept of Courage. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 56, 173-185. <http://dx.doi.org/10.1037/1065-9293.56.3.173>
- Woodard, C. R., & Pury, C. L. (2007). The Construct of Courage: Categorization and Measurement. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 59, 135-147. <http://dx.doi.org/10.1037/1065-9293.59.2.135>