

The Research of Regret Psychology Based on the Perspective of Counterfactual Thinking

Qin Liu¹, Cody Ding^{1,2}, Wei Liu³, Yunpeng Gao³, Dong Yang¹

¹Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

²College of Education, University of Missouri-St. Louis, St. Louis, USA

³Education Science School of Sichuan University of Arts and Sciences, Dazhou Sichuan

Email: 654979427@qq.com

Received: Feb. 17th, 2017; accepted: Mar. 7th, 2017; published: Mar. 14th, 2017

Abstract

As a special way of thinking, counterfactual thinking has a close relationship with emotions. Its interaction with negative emotion especially regret psychology affects individual's behaviors. Through the related psychological study of counterfactual thinking and regret, we focus on how the counterfactual thinking coming from regret influences individual's emotional state, mode of thinking and even behavioral pattern. Finally the interview shows, the rate of college students who have experienced the counterfactual thinking after they feel regret about something reaches 98.5%. We presume that the underlying cause of counterfactual thinking might be changing the undesired results through assumptions and imaginary thoughts, and eventually save themselves from passive state.

Keywords

Counterfactual Thinking, Emotions, Regret Psychology

基于反事实思维视角的后悔心理研究

刘琴¹, Cody Ding^{1,2}, 刘唯³, 高云鹏³, 杨东¹

¹西南大学心理学部, 重庆

²密苏里大学圣路易斯校区教育与心理学院, 美国 圣路易斯

³四川文理学院教育学院, 四川 达州

Email: 654979427@qq.com

收稿日期: 2017年2月17日; 录用日期: 2017年3月7日; 发布日期: 2017年3月14日

摘要

反事实思维作为人类的一种独特的思维方式，与情绪密切相关，而与负性情绪尤其是后悔情绪的关系更是影响个体的行为。本文通过对国内外反事实思维与后悔心理的相关研究进行梳理，考察后悔心理产生后出现的反事实思维对个体的情绪状态以及思维方式甚至是个体的行为方式所产生的影响。最后通过访谈，发现大学生后悔心理状态下产生反事实思维的比例达到98.5%，以及反事实思维产生的动机原因可能为，由于对已有结果不满意而产生了强烈的后悔心理并且想要通过改变行为来改变事件产生的结果，从而改变自己的情绪状态。

关键词

反事实思维，情绪，后悔心理

Copyright © 2017 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

1. 引言

在日常生活当中，经常会出现这样的情况：当个体遇到一些不好的事情的时候，他们往往会自觉或者不自觉地对这事件进行解释和因果推论，从而产生一种新的思维活动——想让结果变得与以往不一样或者是完全相反。这种在头脑中对过去已经发生过的事件进行否定并且重新构建新的一种可能性假设的思维活动，在心理学上被称为“反事实思维”。当人们在思考怎样改变已有结果的时候就是在进行反事实思维，这其实是一种心理模拟。美国心理学家 Kahneman 等提出的“反事实思维”这一概念引起了国内外学者的广泛关注，相关研究逐渐延伸到各个领域，其中，对反事实思维与负性情绪之间关系的探讨比较集中。本文旨在通过梳理反事实思维与后悔心理的关系来探讨大学生后悔心理的产生与原因。

2. 反事实思维的研究现状

反事实思维是个体在心理上对过去已经发生过的事件进行否定并且重新构建新的一种可能性假设的思维活动，它是人类意识的一个重要特征。反事实思维在头脑中是以条件命题的形式来表征的，其中就是包括前提条件和结论，例如：“如果我今天早上在上班的路上没有堵车，那我就不会迟到了”。没有堵车是前提，不会迟到是结果。这其中的假设性就是前提和结果都是跟预期的事实是完全相反的，但是在心理上却是获得了某种可能。

2.1. 反事实思维的分类

当前对反事实思维的分类有两种[1]，第一种是根据前提条件的性质进行分类，第二种是根据命题结论的性质分类。

1) 根据前提条件的性质进行分类

加法式(additive)是一种在前提中添加事实上没有发生的事件或者是没有采取的某种行动从而对既定事实进行否定的一种反事实思维方式。比如，“要是我今天出门的时候带上雨伞就不会淋雨了”，在这个命题当中，“带上雨伞”并不是既定事实，而是事情发生过后自己加上去的。另一种减法式(subtractive)

假设则是与加法式相反的，它是头脑中假定的某个想法并没有发生，从而对事实进行否定和重建。比如，“要是我早一点出发，就不会淋雨了。”

Roese 和 Olson 发现，对于产生哪一种反事实思维在很大程度上是取决于问题结果的性质[2]。通常，正面积积极的事件会引发减法式的假设，而负面消极的事件则大多引发加法式的假设。而出现这种情况的原因大多数是因为个体对于成功或者失败有着不同的预期。大多数的人都是渴望成功而厌恶失败的，倾向于是把成功看作是个人有目的行动而产生的一个结果，而认为失败是因为自己没有采取正确的行动，所以在对事件进行假设否定的时候会增加或者排除这种行动，从而验证自己的假设，进而得到一个自己比较满意的结果[3]。

2) 根据命题的结论的性质分类

上行假设(upward counterfactual)是指对于已发生的事情，想象其如果满足某种条件的话，就可能出现比事实更好的结果。例如，如果考试的时候再认真检查一次，我就能考到第一名。下行假设(downward counterfactual)则是假设一种比事实可能更坏的结果，例如：要不是我在快交卷的时候把答题卡填完，我恐怕连及格都达不到。

这种划分方法类似于社会比较理论中上行社会比较与下行社会比较的划分。事实上，反事实思维过程中常伴随着社会比较，社会比较是将自己的结果与他人作比较，两个结果都是客观存在的；反事实思维却是把已经出现的结果和原本可能但实际未出现的结果进行对比。

其实大多数人的思维都会遵循同一种模式，那就是在遇到负面的消极的事情的时候，大家都会出现上行假设，认为事情其实自己还可以做得更好，而遇到正面事件的时候则相反，不难发现生活中的上行假设其实出现得更多一些[4]。

2.2. 反事实思维的产生过程

Roese 通过研究认为反事实思维的产生过程分为两个阶段，就是激发阶段和内容产生阶段[5]，时间划分是其主要划分因素，激发是内容产生的必要前提条件，而在两个阶段中对反事实思维又是分别有不同的影响因素。

1) 激发阶段

在激发阶段中，由事件引起的情绪是影响假设过程的主要因素。负性情绪比正性情绪具有更强的激发强度，它是将个体的思维引导到怎样避免这种负性情绪上面来，由此想象出一种比现实更好的一种假设情绪。Davis 对丧失亲人的被试的追踪研究以及 Sanna 和 Turley 对反事实思维影响因素方面的研究，其结果都是负面结果比正面结果更能激发起反事实思维[6] [7]。结果的接近性也是影响激发阶段的一个因素。结果的接近性也就是说个体在事后知觉到的实现某一目标的难易程度。不仅是时间上的接近，空间上的接近，甚至数字上的接近(如彩票中奖号码)都容易产生反事实思维。而对于下行反事实思维来讲，接近性的作用更为关键，因为下行假设很少能自发出现，而如果个体意识到自己差点就碰到某些不好的事情时，下行假设就容易出现。

2) 内容产生阶段

个体受到激发并且将精力都投入到关注原本应该出现的结果时，反事实思维就进入到内容产生阶段了，简单点讲，拿一个学生考试为例，考虑是否会取得好的成绩那就进入到激发阶段了，而当他真正开始思考怎样能取得好的成绩时，假设命题其实就已经形成了。从理论上讲，对于任何一种事件的结果，都可以设想出无数的假设前提条件进行否定，从而产生大量内容不同的反事实思维。

在事件中个体是否有着积极的行动也影响着反事实的内容，采取行动通常比未采取行动能够引发更多的反事实思维。而人们在事件成功后往往采取的行为是对已经做过的行为进行假设，而失败之后却是

恰恰相反的，他们更倾向于未采取的行动。并且，在短时间内，反事实思维更倾向于采取过的行动，但是时间长了之后就会转而未采取的行动更加注意。另外一个因素就是前提条件的可控性，可以被个体控制的前提比不可控制的前提更容易引起个体的假设。通常情况下个体采取的行动一般被认为是可控的，而没有采取的行为则是不可控的。

3. 后悔心理的研究现状

后悔是指做错了一件事情时候出现的一种消极情绪，它作为一种情绪情感很大程度上影响着人们的行为。越来越多的人形成了一种后悔惯性——事前缺乏对事情的全面了解认识和考虑，事后翻来覆去的想，进行一些反向思考，然后出现一些反复的后悔情绪，从而非常严重的影响到个体的态度倾向、情绪状态、思维，进而影响个体的行为方式。

研究者对后悔心理做了大量的研究，其中 Zeelenberg 和 Manstead 等认为自责是把后悔这样一种情绪从其他众多的情绪当中区分出来的一个重要因素[8]，也就是证明了后悔心理与责任感有很大的关系。大多数情况之下，个体感到后悔不只是因为结果不太好，不在自己的预期内，另外也是自责自己在做事之前出现的决策失误。但是很多时候就算结果是好的，但在决策方面还是会有很多人出现后悔的心理。其实从众多的研究也不难发现，对后悔心理的研究主要是研究“做”与“不做”对后悔的影响，也就是决策之后真正实施的行为。但是个体在后悔方面的倾向性，即有些个体比较容易后悔，但是有一部分个体就不会，所以个人倾向性对后悔心理也是有一定的影响，只是对这方面的研究比较局限。

Kahneman 和 Miller 提出的标准理论认为事件总是在一定的背景下与某一标准相比较[9]，也就是人们对一个事件的评价和看法并不独立，而是将该事件与它“应该是这样”“可能成为那样”“也许会这样发展”等与事实相悖的结果进行比较从而得出结论[10]。标准理论根据有无行为发生对后悔有两种分类情况：一类是对采取了某种行为产生消极结果而后悔，即对已发生行为产生的后悔；另一类是对没有采取行为产生消极结果的后悔，也就是未发生的行为产生的后悔。并且该理论认为产生同样程度的消极后果，前者——采取了行动比后者——未采取行动产生的后悔更强烈、更持久。

另外 Gilovich 与 Medevc 对后悔方面的研究也是做出了很大的贡献。他们试图通过现实生活中发生过的真实后悔经历来检验“做与不做规律”，证明了产生的短期后悔是支持“做与不做规律”的，而长期后悔却与这一规律相悖。在此基础上两人提出了后悔的时间性模型，并且认为短期及长期后悔分别遵循着不同的规律[10]。他们认为，“做”即采取了行动产生的后悔强度在起初阶段更强，但随时间变化，其强度骤减。相反，对不做的后悔而言，尽管其强度也在下降，但由于多种原因使其下降速度不及做的后悔，其结果导致长期后悔中不做的后悔程度更深。然而，我们认为长时后悔的概念在一定程度上与遗憾相似，较难区分。显然，这样的比较维度比较容易发生偏差[11]。

后悔的标准理论与“做效应”都是比较赞同“做”产生的后悔更强烈这一观点，而后悔的时间性模型理论却认为以长期来看“不做”产生的后悔应该是更加持久、更加强烈。为了更好的解释这一矛盾，张结海等国内研究者故而提出了后悔的一致性模型。在前两项研究的基础上进行了一定的修正，并引入了“状态改变与状态继续”这对重要概念，用“状态改变/状态继续”来替代“做或者不做”[12]。

4. 反事实思维与后悔心理之间的关系

反事实思维与情绪的关系是很密切的，它既能让个体陷入到一种消极的情绪状态中，比如内疚，伤心，后悔等，也可以让个体体验到一种积极的正性情绪，比如高兴，兴奋等。同时反事实思维与情绪之间的关系也是十分复杂的。因为反事实思维不都总指向一种情绪状态，不同定向的反事实思维会产生不同的情绪的，就算反事实思维定向，不同的个体对事件不同的关注程度以及关注点也是会造成不同的情

绪体验的。这样的话我们就可以通过改变反事实思维的定向和关注点来改善以及控制个体的情绪状态。

一般来说,面对负性消极的事件,容易产生上行假设,而正面积极的事件则往往产生下行假设。情感作为一种重要的影响因素既是引发反事实思维的原因,又是反事实思维(上行反事实思维)产生的结果,他们相互影响构成了一条循环链。如 Davjs 等人对丧失亲人的被试进行研究发现:被试很容易对负性事件产生上行反事实思维,如“如果我当时能对他照顾更好一点,也许他就不会离开了”,而如果被试产生上行反事实思维的频率越多的话,那反过来又会进一步强化其负性情绪反应——痛苦或内疚程度会相应变高,并且持续时间越长,这种负性情绪又会作为一种刺激源不断的引发上行反事实思维,形成一种恶性循环。抑郁症个体这种情况比较严重,但是在正常的条件下,大多数正常个体能够通过改变反事实思维的方式进行思维活动,表现出高度的愉悦;负性情绪状态下,不愉快的动机容易产生上行假设,表现出遗憾、后悔和痛苦。

综上所述,上行假设与后悔心理是有直接的关系的。由于产生上行假设的这类个体普遍是因为对己有事实的不满意,所以才会产生强烈的后悔心理。而他们因此认为改变自己已采取的行动,可以达到令自己更加满意的结果,从而产生反事实思维。

5. 大学生后悔心理中的反事实思维调查

为了了解后悔心理中反事实思维出现的频率及作用,本文采用访谈法,选取 30 名大学生被试讲述自己的亲身经历,即“你觉得自己非常后悔的一次经历是什么”和“出现令你感到后悔的事的频率”,通过内容分析法对回答进行详细分析来考察个体在后悔心理中存在的反事实思维,并列举了其中比较有代表性的 8 位被试的访谈结果(见表 1)。

由表 1 可知,列举的 8 人都出现了反事实思维并且有 7 人都是属于上行假设。此次访谈过程中调查的 30 名被试都分别讲述了自己的后悔经历,其中有 90% 的被试在回忆自己的经历时都出现了反事实思维并伴随强烈的后悔情绪,认为改变一下自己的做法会带来不一样的或许更好的结果;6.7% 的被试虽然对自己当前的状态感到后悔也出现了反事实思维,但是其反事实思维属于下行假设,即认为改变了自己的做法也许事情会变得更加糟糕;另外只有 3.3% 的被试没有讲述到自己的反事实思维,也无明显的后悔情绪。在感到强烈后悔情绪的 27 名被试中又有 81.5% 的人是因为自己做了某件事情而感到后悔,后面觉得自己不做应该会更好,而另外 18.5% 则是由于自己没有采取应该做的行动而后悔。他们出现的都是上行假设,就是觉得自己不论是做还是不做,改变行为都能产生更满意的结果。而所有出现上行反事实思维的情况都是因为对现有结果的不满意不接受,出现了后悔心理,并且是试图通过采取某些行为来改变这种情绪状态。因此出现上行假设的被试在情绪方面更加容易陷入后悔的矛盾循环中,对生活和情绪方面都有很大的消极影响。而出现下行反事实思维的被试则是对现状采取一种观望和保持的状态,不想轻易去改变自己目前的生活,但是在情绪方面就会比较积极一点,不会因为后悔而产生过多的负性情绪。

在后悔心理出现的频率上,大部分被试都会经常或者较多地出现后悔心理,这种负面情绪会出现在一些关于学习、工作和生活的重要事件上,也会出现在一些琐碎的日常小事上并且较严重和较长时间地引起被试的后悔、自责等情绪,使其对事件陷入一种假设性的恶性循环中。而在较少或偶尔出现后悔心理的这部分被试里,他们的负性情绪体验不会特别强烈,一般能通过自我状态的调节来改善,并积极指导之后的行为。在访谈中发现还有一小部分被试未出现后悔心理,他们心态积极,认为对于已经做出的决定和已经发生的事情,后悔和反事实假设并没有什么实质性的作用,反而对于当前的生活和未来的发展是一种阻碍,应该汲取教训努力提升自己(见表 2)。

总之,反事实思维是日常生活中比较常见的一种重要的思维方式,它对情绪的影响是多面的,既可以让个体陷于一种消极的情绪状态中,比如后悔、自责、抑郁等,也可以让个体体验到诸如激动、自豪

Table 1. List of counterfactual thinking and regret psychology
表 1. 反事实思维与后悔心理研究列举

编号	事件	是否后悔	反事实思维概况	假设类型
1	没有考虑清楚选择了现在的工作	是	如果当初找工作的时候多考虑一下就好了	上行假设
2	高考时因心理状态没调整好发挥失常	是	如果不给自己太大压力, 考试结果会更好	上行假设
3	大学结束了但是英语四级没有通过	是	如果多做题多用点心就能过四级了	上行假设
4	一时冲动和女朋友分手了	是	但是如果互相理解, 多体谅一点就不会分开了	上行假设
5	经常和父母对着干, 我行我素	是	如果能听听父母的话会少走很多冤枉路	上行假设
6	因为意气用事错过了心爱的人	是	如果当时理智一点也许会有一个很好的结局	上行假设
7	对现在的大学不满意, 觉得选择这里读书很后悔	是	但是如果复读一年考得也许还没有这里好, 说不定更加糟糕	下行假设
8	大学里什么证都考了, 但是最后出来的时候发现很多都没有用	是	如果好好选择也不用浪费那么多时间和金钱	上行假设

Table 2. The frequency and description of regret
表 2. 后悔心理的出现频率及描述

频率	比例	描述
经常	43.3%	经常出现在生活中, 无论大事小事在做了决定之后会觉得其他选择更好, 容易责备自己
较多	33.4%	出现的次数较多, 有时候会比较苦恼, 但是经过一定的自我调节可以改善
一般	13.3%	在一些重要的事件上会觉得自己做得不够好, 告诫自己以后应该更努力更慎重
偶尔	6.7%	有时候会有后悔的想法, 但是不会很严重也不会持续很久, 对生活没有什么影响
从不	3.3%	相信自己, 不论结果好坏都有其值得学习和借鉴的地方, 做过的事没必要后悔, 向前看

和愉悦之类积极正面的情绪。清楚地认识到自己的反事实思维, 调整情绪状态对于我们保持积极乐观的生活态度非常重要。

6. 对反事实思维与后悔心理研究的展望

虽然已经有研究证明了反事实思维和后悔心理之间的密切关系, 以及二者对个体的思维、情绪状态和行为方式会产生极大的影响, 但是这种影响是怎样作用于个体, 其作用机制和作用方式尚不清楚。

其次, 反事实思维作为一种独特的思维活动, 其心理本质和认知成分还有待探索。同样, 后悔作为一种常见的负性情绪, 其影响因素和作用机制等内容还需进一步研究。因此, 基于反事实思维视角下的后悔心理的相关研究也成为值得探讨的话题。

其他内部与外部因素, 比如个体的自我认知, 个性特征以及环境因素等与个体后悔心理的产生也是息息相关。前人在对后悔心理的研究中发现, 反事实思维的调整在心理辅导和心理治疗中也具有重要作用[13], 即可以通过探讨反事实思维的机制以及矫正方法, 来调控和改善个体的情绪状态, 培养个体良好的个性和社会适应能力。总之, 这一领域还有很多值得深入探索的地方, 相信随着研究的扩展和内部机制的揭示, 其理论意义和实践效用也能更好地得以体现。

参考文献 (References)

- [1] Roese, N.J. (1994) The Functional Basis of Counterfactual Thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**,

- 805-818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.805>
- [2] Roese, N.J. and Olson, J.M. (1993) The Structure of Counterfactual Thought. *Personality and Social Psychological Bulletin*, **19**, 312-319. <https://doi.org/10.1177/0146167293193008>
- [3] 杨红升, 黄希庭. 关于反事实思维的研究[J]. 心理学动态, 2000(12): 13-18.
- [4] 陈巍, 丁峻, 等. 后悔的心理学研究进展[J]. 中国临床心理学杂志, 2007(15): 415-417.
- [5] Roese, N.J. (1997) Counterfactual Thinking. *Psychology Bulletin*, **121**, 133-148. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.133>
- [6] Davis, C.G., Leman, D.R., Wortman, C.B., et al. (1995) The Undoing of Traumatic Life Events. *Personality and Social Psychological Bulletin*, **21**, 109-124. <https://doi.org/10.1177/0146167295212002>
- [7] Sanna, L.J. and Turley, K.J. (1996) Antecedents to Spontaneous Counterfactual Thinking: Effects of Expectancy Violation and Outcome Valence. *Personality and Social Psychological Bulletin*, **22**, 906-919. <https://doi.org/10.1177/0146167296229005>
- [8] Zeelenberg, M., van den Bos, K., van Dijk, E. and Pieters, R. (2002) The Inaction Effect in the Psychology of Regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, **82**, 314-327. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.3.314>
- [9] 艾福娇, 陈秀兰. 后悔心理的研究综述[J]. 学理论, 2010(3): 4-5.
- [10] 仇云霞, 张璐. 国内外反事实思维研究的现状与展望[J]. 大众科技, 2010(3): 134-135.
- [11] Thomas, G. and Victoria, H.M. (1994) The Temporal Pattern to the Experience of Regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, **67**, 357-365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.357>
- [12] 张洁海, 朱正才. “状态改变: 状态继续”与“做: 不做”[J]. 心理科学, 2004, 27(2): 392-394.
- [13] 唐晓婉, 徐俊霞. 反事实思维与情绪的关系[J]. 呼伦贝尔学院学报, 2009(6): 115-117.

期刊投稿者将享受如下服务:

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ass@hanspub.org