

# 具身认知理论的实践应用及其发展趋势

叶铭珊\*, 聂洪爽

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2022年7月8日; 录用日期: 2022年8月16日; 发布日期: 2022年8月24日

## 摘要

具身认知理论认为身体体验在个体的认知过程中起到了不亚于心智的作用, 将具身认知理论应用于实践中, 能够使个体通过身心共参促进对外界信息的接收。具身认知从一开始的哲学概念逐渐走向了实证领域, 国外已有较多在实践中运用具身认知理论的研究, 但国内对于这类研究还只是处于起步阶段。今后, 要如何从具身认知的角度出发, 帮助个体在实际情况中更好的实现身心交互和统合, 以此来构建一个更健全、完善和一体化的信息框架是至关重要的。

## 关键词

具身认知, 具体化, 行为主义, 认知心理学, 身心融合

# The Development Trend and Practical Application of Embodied Cognition Theory

Mingshan Ye\*, Hongshuang Nie

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Jul. 8<sup>th</sup>, 2022; accepted: Aug. 16<sup>th</sup>, 2022; published: Aug. 24<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

The theory of embodied cognition holds that physical experience plays a role no less than mind in the cognitive process of individuals. Applying the theory of embodied cognition to practice can enable individuals to promote the reception of external information through physical and mental participation. From the philosophical concept at the beginning, embodied cognition has gradually moved to the empirical field. There have been many studies on the application of embodied cogni-

\*通讯作者。

tion theory in the practice abroad, but such studies in China are still in the initial stage. In the future, how to help individuals better realize psychosomatic merge and integration in the actual situation from the perspective of embodied cognition, so as to build a more sound, perfect and integrated information framework is crucial.

## Keywords

Embodied Cognition, Embodiment, Behaviorism, Cognitive Psychology, Psychosomatic Merge

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

具身认知(Embodied cognition), 其又被称作“具体化”(Embodiment), 从该概念被提出到现在为止, 受到了不少国内外心理学研究学者的关注。具身认知理论主要指的是个体的生理体验会激活其内心的感受(Niedenthal et al., 2005), 也就是认为个体的身体是心智和认知塑造的主要参与者(Ionescu & Vasc, 2014)。曾有研究者声称, 具身认知的出现, 是将身体和认知放在了对立的两面, 是与认知革命完全相反的一场革命(Ramsy, 2007)。但近些年来, 具身认知理论的发展影响着研究者们对个体的认知过程中身体所起到作用的想法, 在如此看重教学教育的这个社会里, 更需要的是善于思考、勇于创新的人, 从具身认知的角度出发来探寻新的教学方式和学习方法, 是社会, 更是这个时代的教育价值追求。

## 2. 具身认知的由来及发展

从早期的行为主义到如今的认知心理学, 心理学发展过程及取向都发生了巨大的转变。行为主义产生于 20 世纪初期的美国, 其受到哲学中逻辑实证主义思潮的影响, 认为可见的、客观的、具有重复可操作性的外部行为比具有极大的主观性和不稳定性人的内在心理状态更稳定, 所以科学心理学的研究对象应该集中于外部的行为。而这样的行为主义纲领导致了人的一些内在心理状态, 例如感知觉、注意、情绪、意识等概念都被排斥在了心理学之外。这种对于人内在心理状态的排斥, 有益也有弊, 益是使行为主义研究具有了自然科学的实证性和严谨性; 但弊端是导致行为主义完全忽略了人类生活中最核心的内在方面, 从而暴露出行为主义的不足和缺陷。在此基础上, 认知心理学以和行为主义相对不一样的角色, 以克服行为主义的不足为使命踏入心理学领域(王黎楠, 马高才, 2017)。

1967 年, 奈瑟尔的《认知心理学》一书的出版, 标志着认知心理学作为一门学科正式形成。自那时起, 西方心理学家开始将认知心理学作为研究的主流, 认知心理学也因此出现了两种不同的取向——符号主义学派和联结主义学派。符号主义学派认为认知如同计算机一样, 可以对信息进行操作、处理以及加工。而如果大脑是计算机的硬件, 那么认知便是运行在这之上的“程序”; 程序在功能上相对独立于硬件, 大脑便也相对独立于人体, 至此就出现了“离身认知”的概念, 也就是说认知虽然会表现在包括大脑在内的人体上, 但是功能独立, 不依赖人体(李其维, 2008; 叶浩生, 2010)。20 世纪 80 年代, 认知心理学转而研究联结主义, 联结主义建构了人工的神经网络, 试图寻找认知是如何在复杂联结以及并行的加工分布中出现的(唐佩佩, 叶浩生, 2012)。联结主义虽然不赞同符号主义学派将人脑比作电脑的看法, 但他们都一样认为认知是具有自身独立性、离身性的, 这也构成了二者的理论

基础。

具身认知的倡导者们则对于符号主义学派和联结主义的离身的认知提出了不同的看法。他们认为个体生理上的结构才是个体看待这个世界的原因, 个体的认知与心智很大程度上是依赖于身体才进行发展的; 如果个体是其他的低等动物, 可能看到的世界就不是如今的样子。因此, 认知和心智都属于身体的一部分, 一旦脱离了身体, 个体的心智、认知都不会独立存在于这个世界上; 无论个体怎么看待如今自我存在的这个世界的规则, 个体的认知依然嵌入在身体之中(叶浩生, 2010)。据此, 研究者们提出了“具身认知”的概念, 即个体的生理体验和心理状态之间有着密不可分的联系(Niedenthal et al., 2005)。传统的认知主义里, 学者们认为身体只是刺激的感受器和行为的效应器, 具身认知则赋予了身体与其完全不同的内涵, 认为认知是身体的认知, 身体是认知的主体(叶浩生, 2013)。因此, 在个体的认知发展过程里, 身体在其中起到了决定性的作用(Landau et al., 2010)。

### 3. 具身认知的应用及实践

自具身认知理论提出后, 国内外的学者将具身认知理论融合进许多不同的领域, 在各个领域均获得了很大的收获, 这也使得研究者们逐渐肯定和承认了身体在认知过程中起到的作用。

#### 3.1. 具身认知在临床中的应用

在干预方面, 有基于皮亚杰的认知发展理论的影响而发展起来的、利用身心原理的临床干预和实践(Leitan & Chaffey, 2014)和针对儿童疾病(如自闭症)的体验疗法(Ollendick & King, 2004)。早年国外还有具身心理治疗的治疗师, 通过言语沟通和身体动作与来访者增强联系, 以帮助来访者解决心理问题(黄伟红, 汪澜, 杨文登, 2020)。针对儿童的感觉统合失调, Jean Ayres 博士还创立了感觉统合训练系统, 以帮助儿童在一系列游戏活动中拓展自身的感觉统合能力(Ayres, 1973)。我国有研究者运用具身认知对大学生进行心理咨询, 具体通过了布置、隐喻治疗和正念等方式, 让来访者通过对身体的觉察从而改善认知上的偏差(李瑾, 董静, 苻玲美, 2022)。

#### 3.2. 具身认知在情绪调节中的应用

在情绪调节方面, 研究者们对具身认知的实践与应用也取得了一些成果。Strack 等人在实验任务中, 通过控制被试的面部动作对面部反馈假说进行研究, 结果发现被试看卡通片时用牙齿咬笔的动作会产生积极的情绪体验, 对卡通片的评价也更高, 而用嘴唇含着笔的被试对卡通片的评价则相对较低(Strack et al., 1988)。这项研究也启发了其他研究者展开相关问题的研究, 例如, Havas 等人对情感反应和语言理解之间的联系进行了解释, 发现语言上表达出的情绪会影响到被试的情绪(Havas et al., 2007); Oberman 等人的研究则发现, 他们使用了高兴、厌恶、恐惧和悲伤四种表情以及两种模仿干扰操作(a) 咬笔和(b) 嚼口香糖, 另外还有两种控制条件, 实验结果显示: 当面部用于产生特定情绪的肌肉活动被阻断, 则与此相关的情绪识别就会减少, 这也说明了身体对于自身情绪的影响性(Oberman et al., 2007); Veenstra 等人的研究发现个体弯腰的身体动作会使个体产生一定的负性情绪, 也会影响个体自身负性情绪的调节(Veenstra et al., 2017); 鲍婧和傅纳通过实验证明了牙齿横咬筷子(微笑)和嘴唇竖含筷子(抑制)这两种具身操作会影响个体内隐情绪的加工过程(鲍婧, 傅纳, 2018)。

在情绪调节方面有关具身认知理论的研究也说明: 个体的情绪体验从构成方面来说其实是依赖于有生命的身体的, 也就是说, 身体在情绪体验中扮演了一个相当重要的角色, 将认知与情感统一在个体追寻生命意义的身体活动里, 为情绪研究开辟了一个新的视角, 更为研究者们重新认识个体意识的本质提供了一个新思路(叶浩生, 苏佳佳, 苏得权, 2021)。

### 3.3. 具身认知在教学实践中的应用

在教学实践方面, 学者们开始逐步将具身认知理论融合进教育教学之中, 学生在课堂体验中不再是身心对立, 而是开始身心统一的进入了学习环境, 与知识进行了更高效、更高质量的对话交流。Glenberg进行了与儿童相关的研究——“阅读感动计划”, 旨在利用儿童的运动和感知系统来促进阅读过程中意义的构建, 来帮助儿童将单词和短语反应到当前的记忆经历之中(Glenberg, 2008)。

在我国义务教育阶段的学科教学中, 不少老师也将具身认知理论结合进自己的课堂教学之中。在小学数学教学中, 运用了具身认知理论, 将数学问题情境化, 鼓励小学生动手尝试, 在实践中领悟图形、几何等数学问题, 让学生在数学实验中与老师、同学、实验形成情境互动, 丰富了学生的认知体验与情感体验(查人韵, 2021); 在语文教学中, 运用具身认知理论示范和优化具身学习的对话环境, 在语文的阅读教学中让学生们具身式的预习, 师生双方都全身心的投入了语文学习文本中, 提升了学生的语文核心素养, 同时也提高了语文阅读教学的质量(卓巧文, 2021); 在地理学科教学中, 研究者们带领学生深入地理环境, 在“陈家坪寨子”的地理户外活动设计中来加强自身对地理知识的领悟(周静蓉, 刘桂侠, 黎明, 梅建波, 2020), 还有参与普达措国家公园尼汝村的考察活动中, 感悟自然、社会等真实环境, 开展地理实践活动, 提高学生地理知识素养(赵文栋, 陈亚璠, 2020)。除了这些学科以外, 还有不少的学科同样在教学中融合了具身认知理论, 例如物理实验闯关结合具身认知理论加深学生高阶思维的发展(余耿华, 2020)、音乐教学中通过具身认知使学生更深刻的体会音乐、感受音乐等等(曾晶晶, 2021; 潘玉红, 卢炳愉, 2022)。

具身认知的引入给课堂教学带来了一定的福音, 在课堂教学中, 可以进行体验式教学, 让学生在亲身实践中获得成长; 运用多媒体设备以创设一种较好的教学环境, 达到延伸学生视听范围的效果, 也可以让学生们在创造中学习(曹周天, 2021)。具身认知理论在课堂中的运用大大提升了课堂的深度, 学生可以通过身体对外界环境、分为的觉知和体验来进行知识的接收, 体会到学习过程中身心融合的乐趣, 这些研究的结果都证实具身认知理论在教育教学方面获得了初步的成效。

## 4. 讨论与展望

综上所述, 具身认知理论具有一定的潜在应用性, 可以在许多的研究领域中进行推广和运用。在实践活动中, 将具身认知和研学旅游结合起来探寻新时代的学习方式, 实现身心交互的具身学习、身心统合的情境学习和身心共参的生成学习, 会令个体的认识及感受更加深刻(施凌云, 2022)。但所有的理论都难免会遇到一些研究者的质疑, 具身认知理论也不例外。在面对赞成与反对具身认知理论的两种不同声音时, 研究者们应当更加谨慎和适度, 以免产生无知和不友好的解读。从第一次的拒斥行为主义与第二次回归了身体的两次认知革命来分析, 可以知道认知理论的发展是一种波浪式前进和螺旋式上升的辩证否定的过程, 这样的过程让研究者们对于个体的认知发展研究也有了更加完整、更加系统的认识。在今后针对具身认知理论的研究和实践中, 研究者们不应该将个体的身心放在截然对立的两面, 而是要更注重个体身与心的交互与融合, 使个体更好的接收外部信息, 为解释人类的心理活动、认知活动等方面构建一个更健全、完善和一体化的学科框架。

### 参考文献

- 鲍婧, 傅纳(2018). 具身的情绪调节: 面部表情对内隐情绪的影响. *心理与行为研究*, 16(2), 180-187.
- 曹周天(2021). 具身认知理论引领下的有效教学变革. *当代教育与文化*, 13(1), 40-44.
- 黄伟红, 汪澜, 杨文登(2020). 具身心理治疗: 原理与技术. *心理学探新*, 40(6), 489-494.
- 李瑾, 董静, 苻玲美(2022). 具身认知理论在大学生心理咨询中的应用. *心理月刊*, (3), 224-226.

- 李其维(2008). “认知革命”与“第二代认知科学”刍议. *心理学报*, 40(12), 1306-1327.
- 潘玉红, 卢炳愉(2022). 小学音乐课堂的具身学习策略初探. *中小学音乐教育*, (1), 8-12.
- 施凌云(2022). 具身认知视域下学习观念的重构. *教学与管理*, (6), 12-15.
- 唐佩佩, 叶浩生(2012). 作为主体的身体: 从无身认知到具身认知. *心理研究*, 5(3), 3-8.
- 王黎楠, 马高才(2017). 认知心理学: 困境及其变革. *山西高等学校社会科学学报*, 29(2), 81-84.
- 叶浩生(2010). 认知心理学: 困境与转向. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 28(1), 42-47+90.
- 叶浩生(2013). 认知与身体: 理论心理学的视角. *心理学报*, (4), 481-488.
- 叶浩生, 苏佳佳, 苏得权(2021). 身体的意义: 生成论视域下的情绪理论. *心理学报*, 53(12), 1393-1404.
- 余耿华(2020). 指向高阶思维的高中物理实验闯关教学策略探索——以必修1“力的分解”一课为例. *物理教师*, 41(7), 16-19.
- 曾晶晶(2021). 在“具身认知”中优化学生的音乐学习. *新课程导学*, (35), 118-119.
- 查人韵(2021). 具身认知视域下小学数学实验的教学策略. *上海教育科研*, (5), 83-86.
- 赵文栋, 陈亚颀(2020). 具身认知视角下高中地理项目式单元活动设计——以普达措国家公园尼汝村项目式考察活动为例. *地理教学*, (20), 34-36.
- 周静蓉, 刘桂侠, 黎明, 梅建波(2020). 基于具身认知理论的地理户外活动设计研究——以“陈家坪寨子地理户外活动”为例. *地理教学*, (19), 20-23+30.
- 卓巧文(2021). 基于具身认知理论深化阅读教学课堂对话. *语文建设*, (7), 77-80.
- Ayres, A. J. (1973). *Sensory Intergration and Learning Disorders*. Western Psychological Service.
- Glenberg, A. M. (2008). Embodiment for Education. In P. Calvo, & A. Gomila (Eds.), *Handbook of Cognitive Science* (pp. 355-372). Elsevier Science. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-046616-3.00018-9>
- Havas, D. A., Glenberg, A. M., & Rinck, M. (2007). Emotion Simulation during Language Comprehension. *Psychonomic Bulletin & Review*, 14, 436-441. <https://doi.org/10.3758/BF03194085>
- Ionescu, T., & Vasc, D. (2014). Embodied Cognition: Challenges for Psychology and Education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 128, 275-280. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.156>
- Landau, M. J., Meier, B. P., & Keefer, L. A. (2010). A Metaphor-Enriched Social Cognition. *Psychological Bulletin*, 136, 1045-1067. <https://doi.org/10.1037/a0020970>
- Leitan, N. D., & Chaffey, L. (2014). Embodied Cognition and Its Applications: A Brief Review. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 10, 3-10. <https://doi.org/10.7790/sa.v10i1.384>
- Niedenthal, P. M., Barsalou, L. W., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2005). Embodiment in Attitudes, Social Perception, and Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 9, 184-211. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0903\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0903_1)
- Oberman, L. M., Winkielman, P., & Ramachandran, V. S. (2007). Face to Face: Blocking Facial Mimicry Can Selectively Impair Recognition of Emotional Expressions. *Social Neuroscience*, 2, 167-178. <https://doi.org/10.1080/17470910701391943>
- Ollendick, T. H., & King, N. J. (2004). Empirically Supported Treatments for Children and Adolescents: Advances toward Evidence-Based Practice. In P. Barrett, & T. H. Ollendick (Eds.), *Handbook of Interventions That Work with Children and Adolescents: Prevention and Treatment* (pp. 3-27). John Wiley & Sons.
- Ramsy, W. (2007). *Representation Reconsidered* (pp. 1-20). Cambridge University Press.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and Facilitating Conditions of the Human Smile: A Nonobtrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768-777. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.768>
- Veenstra, L., Schneider, I. K., & Koole, S. L. (2017). Embodied Mood Regulation: The Impact of Body Posture on Mood Recovery, Negative Thoughts, and Mood-Congruent Recall. *Cognition & Emotion*, 31, 1361-1376. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1225003>