

后悔情绪及其调节策略的研究综述

史晓冉¹, 赵翊馨²

¹泰山学院, 山东 泰安

²湖北医药学院, 湖北 十堰

Email: xrn-shi@outlook.com

收稿日期: 2021年7月2日; 录用日期: 2021年7月26日; 发布日期: 2021年8月3日

摘要

后悔是一种普遍存在的痛苦情绪体验, 有时这种情绪体验会伴随我们很长时间, 甚至是一辈子。后悔往往伴随着自责、失望、沮丧等消极情感, 涉及人的认知调节、情绪感知等心理过程, 不仅与心理健康息息相关, 又影响人的动机和未来的行为表现。本文将探讨后悔的心理机制、类型和调节策略, 以期帮助人们有效地降低后悔对身心健康的影响, 将后悔转化为积极行为的动力。

关键词

后悔, 负性情绪, 情绪调节

Review of Regret Emotion and Its Regulation Strategy

Xiaoran Shi¹, Yixin Zhao²

¹Taishan University, Tai'an Shandong

²Hubei University of Medicine, Shiyan Hubei

Email: xrn-shi@outlook.com

Received: Jul. 2nd, 2021; accepted: Jul. 26th, 2021; published: Aug. 3rd, 2021

Abstract

Regret is an extremely common negative cognitive emotion in life, which is an extremely common negative cognitive emotion that will accompany us for a long time, even for a lifetime. Regret is often accompanied by self-blame, disappointment and depression or other negative emotions, which involves people's cognitive regulation and emotional perception or other psychological

processes. It is not only closely related to mental health, but also affects people's motivation and future behavior. This paper will explore the psychological mechanism, types, and regulatory strategies of regret to help people effectively reduce the impact of regret on health and turn regret into the driving force of positive behavior.

Keywords

Regret, Emotion Regulation, Emotion Regulation Strategy

Copyright © 2021 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

后悔是一种普遍存在的情绪体验,几乎每个人都或多或少地体验过后悔。心理学研究者普遍认为后悔是一种伴随着自责和想要改变现状的强烈愿望的消极情绪体验(Zeelenberg, 1999)。Shimanoff (1984)的研究发现,后悔是人们在日常生活中口头表达最多的情绪体验之一。另外,Saffrey 等人(2008)的研究表明,在所有负性情绪的表达中,后悔出现的频率仅次于焦虑,但其强度和影响力却是所有负性情绪中最强烈的,与人的心理健康有着密不可分的联系。长时间沉浸在后悔中,将给人们的生活、工作和学习带来巨大压力,从而影响身心健康(Kuhnle & Sinclair, 2011)。研究和剖析后悔心理,加深对后悔的认知,将有助于人们采取有效的策略来调节后悔体验,降低消极情绪对自身的影响,将后悔转化为积极行为的动力,在下一次决策中表现得更好。

2. 后悔的心理机制

后悔是一种较为复杂的高级情绪体验,它包含了情感成分和认知成分,可以被理解为一种基于认知的负性情绪。心理学研究者普遍认为后悔不是一种类似高兴、愤怒、恐惧和悲伤的基本情绪,因为后悔不像基本情绪一样有典型的、跨文化一致性的外部表现,比如面部表情和身体姿势特征,后悔很难用一种清晰的面部表情来表现。

大多数心理学研究者都认同将后悔定义为一种基于反事实思维的情绪。人们只有具备了比较当前结果和设想结果的能力,才有可能体验到后悔。Guttentag 和 Ferrell (2004)的研究发现,儿童在7岁左右就能开始感觉到后悔,7岁的孩子能够将现实状态和假设的可能状态进行比较,意识到假如他们做出了不同的选择,那么结果可能会比现在更好,从而产生一种“如果当时……就好了”的想法,引发痛苦的感觉,体验到后悔。

所以后悔除了影响个体的生活情绪之外,也是唯一仅与决策相关联的情绪体验,只有在涉及到选择或决策问题时,个体才会体验到后悔(王金凤, 2009)。因此,后悔不同于其他负性情绪,它除了带给人们一种痛苦的消极情绪体验之外,还具有影响人们的决策和后续行为的功能。强烈的后悔情绪,会让人们失去行动的动力。

3. 后悔的类型

心理学研究者对后悔的类型也进行了诸多探索。从不同的研究角度可以把后悔分为不同类型。

3.1. 预期后悔和体验后悔

根据后悔发生的时间顺序, 可将其分为体验后悔和预期后悔。

人们实际经历、亲身感受到的后悔就是体验后悔。体验后悔能够激发人们改变现实结果的强烈动机, 使人们有所行动。预期后悔是预想到某个选择或行为可能会在未来产生令人不满意的结果而导致的后悔。也就是说, 预期后悔指向的是未来的选择或行为, 假想未来如果做了某种选择或行为可能会出现种种令人后悔的结果。

3.2. 短期后悔和长期后悔

根据后悔持续的时间, 可将其分为短期后悔和长期后悔。短期后悔是指短时间内发生的后悔, 通常短期后悔的体验较为强烈, 并伴随着愤怒、厌恶等, 让你有一种“想抽自己一巴掌”的感觉, 但是随着时间的推移, 后悔的强度会逐渐减轻。长期后悔是指人们长久以来, 经过心理调节的后悔, 通常人们会反复回忆痛苦的体验。Purvis 等人(2011)的研究发现长期后悔不仅会对人们学习和工作产生消极影响, 还会导致生活幸福感和满意度的降低。

3.3. 作为后悔和不作为后悔

从行为是否发生的角度, 可以把后悔分为作为后悔和不作为后悔。作为后悔是指人们对做出的某种行为或选择感到后悔, 比如有的学生在考试时把原本正确的答案改错了而感到后悔不已。不作为后悔则是人们为错失某个机会, 或没有做出某种行为或选择而感到后悔, 比如“少壮不努力, 老大徒伤悲”。

卡尔曼和特沃斯基通过“股票投资故事”的实验发现在损失相同的情况下, 由“做了”产生的后悔比“没做”产生的后悔更强烈。换句话说, 相比自己的不作为, 人们往往对作为导致的结果感到更后悔(Kahneman & Tversky, 1982)。Gilovich & Medvec (1994)进一步提出了后悔的时间模型, 他们的研究发现人们在回忆一生中最后悔的事情时, “没做”引起的后悔多于“做了”引起的后悔; 但当回顾过去一周最令人后悔的事情时, “做了”引起的后悔却更多。也就是说, 人们更容易因为做了某事而在短期内后悔, 因为没做某事而在一生中感到后悔。因此, 虽然不作为后悔和作为后悔的强度都可能随着时间的推移降低, 但与作为后悔相比, 不作为后悔的强度下降得更慢。

4. 后悔情绪的调节策略

Saffrey & Roesse (2006)对后悔和其他负性情绪的积极方面进行了诸多对比研究, 发现后悔是最具有积极功效的负性情绪。虽然后悔带给人们痛苦的情绪体验, 但是它也能使人们反思后悔事件是如何发生的, 并在未来努力做出更好的选择或行为, 以避免消极结果再次出现。日常生活中, 有些人经常后悔, 甚至经常做出相似的令人后悔的决策, 重复体验相似的后悔。如果人们能有效地使用一些策略调节后悔情绪, 总结在后悔事件中获得的经验教训, 积极的改变行为, 而不是一味的沉浸, 那么就能减少后悔, 而引起后悔的事件也会成为具有积极意义的个体经验, 同时提高个体的幸福感。

4.1. 聚焦决策, 避免后悔的产生

4.1.1. 提高决策的质量

人们可以通过优化决策过程和提高决策质量的方法来避免后悔的产生。比如在决策前扩大搜集与决策相关的信息、采用科学的方法、多方面权衡各项选择的优劣(询问专业人士意见等), 进而提高决策的质量。国外的有关研究发现进行咨询能使人们做出更好的决策并降低后悔的强度(李晓鹏, 2015)。通过提高决策的质量, 可以激励人们为了避免后悔而付出更多的决策努力, 有利于减少长期后悔。

4.1.2. 增加决策的合理性

另外一种能避免后悔的方式是做出合乎情理的“常规”选择。国外研究者的相关研究发现增加决策的合理性将有效降低后悔的强度。他们在决策正当性理论中提到,在决策结果中往往存在着一个常规标准,而我们所做的决定越符合这个常规标准,那么我们体验到的后悔就会越少(Connolly & Zeelenberg, 2002; Pieters & Zeelenberg, 2005)。比如父母在孩子的教育问题上更愿意采纳教育专家的建议,因为听取教育专家的建议是合乎情理的。即使家长后来发现自己决策失误,对孩子采用了错误的教育方法,他们也会产生诸如“大家都会这么做的”,“他们可是教育专家啊”的想法,并因此减轻后悔情绪。

4.1.3. 避免错失选项的信息反馈

引起后悔的一个很重要的原因就是结果的比较。日常生活中,当人们做出一个选择的同时也就意味着放弃了另一个选择。如果选择的结果令人不满意,而决策又无法变更和逆转,就会产生后悔。国外的相关研究发现当设想结果未知或设想结果与现实结果之间不可比较时,人们的后悔程度会降低(Van Dijk & Zeelenberg, 2005)。一项国内的研究也发现,当人们知道未选择选项的结果更好的时候,个体的自责会让后悔更加强烈(赵翊馨等, 2018)。而当结果未知时,人们的后悔程度会减轻(Saffrey, Summerville, & Roese, 2008)。因此,如果人们不能通过选择有回旋余地的决定来减少后悔,那么决策之后就别去关注那些曾经考虑过,却没有选择的备用选项的结果,因为如果发现未选择的选项结果非常好,就会产生后悔情绪,而避免了解未选择选项的反馈信息则能帮助我们减少后悔。然而,从长远来看,这种“鸵鸟”策略也会让我们损失一些由错误决策的反馈信息而获得的经验教训,使我们在将来仍然可能会做出类似的不好的或令人后悔的决定(Reb & Connolly, 2009)。

4.2. 聚焦认知, 调适后悔的体验

4.2.1. 合理归因

后悔不同于其他负性情绪,它是人们对后悔事件进行解释和评价的结果。这种对行为原因进行的解释就是归因。后悔的归因方式与后悔的情绪体验高度相关。有研究表明,在后悔事件中,人们更倾向于将后悔归因于自身能力不足(徐朝娜, 2017),也就是说人们在后悔事件中更容易做出内部归因。根据韦纳的后悔归因理论,能力作为一种内部因素是稳定而不可控的,将后悔归因于自身能力会损害个体最重要的内在价值。所以当人们将消极结果归因于内部时,往往会产生一种自己需要对错误决定负责的感受,进而产生自责、沮丧等情绪体验,情绪反应更加强烈,因此也就更加后悔。而将消极结果归因于外部时,人们感受到的自责情绪和其他消极情绪会相应减少(Zeelenberg, Dijk, & Manstead, 1998)。因此,引导人们对消极结果进行外部归因,可以降低后悔情绪的体验强度。

4.2.2. 决策合理化

在做出决定之前,人们可以通过提高决策的合理性来避免预期后悔,而在决策之后,人们也可以寻找各种理由来合理化当时的决定。比如有父母会在孩子长大后因为自己太过于专注工作,没有好好陪伴孩子成长而感到后悔。而“我已经尽力了”或“没有努力工作就没有经济能力保障孩子的物质生活”的想法将合理化当时的决定,减轻后悔的程度。

4.2.3. 心理调适

1) 自我安慰。心理调适的一个有效方式就是自我安慰,当人们面对令自己不满意的结果时,可以选择主动调节自己的认知和感受,以此减少体验到的后悔情绪,比如尝试改变参考标准。Lin 等人(2006)的研究发现,与损失大小相比,后悔受到所选参照点的影响更大。如果把现在的结果和最好的结果进行对比,人们就会感受到深深的后悔,但是如果改变参考标准,关注到有些错失选择的结果比现在的选择还

要糟糕, 此时心中就会产生“还好没有更糟”的想法, 负面情绪就会得到舒缓。除此之外, 人们还可以通过寻找自己的决策带来的积极影响来减轻后悔, 比如将关注点聚焦于自己从后悔的决策中学到的经验教训, 认识到自己能够在错误中积累经验, 从而淡化和减轻后悔。

2) 抑制或拒绝后悔。人们常说的“走自己的路, 让别人去说吧”就是这一策略的应用。承认后悔往住也就是承认了自己的错误, 承认自己做了一个失败决定的事实。所以很多时候人们并不愿意承认自己的后悔, 甚至会主动压抑或否认后悔情绪。然而, 后悔并不是一无是处的情绪体验, 刘文等人(2017)的研究发现, 后悔可以使人们在下一轮的决策中表现的更好。所以, 人们其实不需要过分压抑自己的后悔情绪, 后悔能让我们学到更多。

5. 结语

综上所述, 后悔是一种基于反事实思维的负性情绪, 尽管后悔带给人们一些痛苦的消极情绪体验, 但是只要人们采取有效的策略来调节后悔体验, 降低消极情绪对自身的影响, 后悔将转化为积极行为的动力, 让人们在下一轮决策中表现得更好。

基金项目

本文为泰山学院青年教师科研基金项目“后悔与责任关系的元分析研究”的研究成果(项目号: QN-02-201803)。

参考文献

- 李晓鹏(2015). 后悔规避的相关研究综述. *经营与管理*, (1), 135-137.
- 刘文, 张中敏, 车翰博(2017). 儿童后悔情绪的发展及其与行为决策的关系. *辽宁师范大学学报(社会科学版)*, 40(1), 99-103.
- 王金凤(2009). 影响决策的情感因素——后悔理论的研究述评. *社会心理科学*, 24(1), 17-23.
- 徐朝娜(2017). *后悔在社会认知基本维度上的归因内容研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 赵翊馨, 史晓冉, 史慧颖(2018). 错失选项的积极结果对责任与后悔关系的影响. *心理科学进展*, 26(1), 56-61.
- Connolly, T., & Zeelenberg, M. (2002). Regret in Decision Making. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 212-216. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00203>
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (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>
- Guttentag, R., & Ferrell, J. (2004). Reality Compared with Its Alternatives: Age Differences in Judgments of Regret and Relief. *Developmental Psychology*, 40, 764-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.764>
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The Psychology of Preferences. *Scientific American*, 246, 136-142. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0182-160>
- Kuhnle, C., & Sinclair, M. (2011). Decision Mode as an Antecedent of Flow, Motivational Interference, and Regret. *Learning & Individual Differences*, 21, 239-243. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.11.024>
- Lin, C. H., Huang, W. H., & Zeelenberg, M. (2006). Multiple Reference Points in Investor Regret. *Journal of Economic Psychology*, 27, 781-792. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2006.03.004>
- Pieters, R., & Zeelenberg, M. (2005). On Bad Decisions and Deciding Badly: When Intention-Behavior Inconsistency Is Regrettable. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 97, 18-30. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2005.01.003>
- Purvis, A., Howell, R. T., & Iyer, R. (2011). Exploring the Role of Personality in the Relationship between Maximization and Well-Being. *Personality & Individual Differences*, 50, 370-375. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.023>
- Reb, J., & Connolly, T. (2009). Myopic Regret Avoidance: Feedback Avoidance and Learning in Repeated Decision Making. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 110, 65. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2009.08.002>
- Saffrey, C., & Roese, N. J. (2006). *Praise for Regret: Positive Evaluative Meta Perceptions of Negative Affective Experience*. Unpublished Manuscript.

- Saffrey, C., Summerville, A., & Roese, N. J. (2008). Praise for Regret: People Value Regret above Other Negative Emotions. *Motivation and Emotion*, 32, 46-54. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9082-4>
- Shimanoff, S. B. (1984). Commonly Named Emotions in Everyday Conversations. *Perceptual and Motor Skills*, 58, 514. <https://doi.org/10.2466/pms.1984.58.2.514>
- Van Dijk, E., & Zeelenberg, M. (2005). On the Psychology of "If Only": Regret and the Comparison between Factual and Counterfactual Outcomes. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 97, 152-160. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2005.04.001>
- Zeelenberg, M. (1999). Anticipated Regret, Expected Feedback and Behavioral Decision Making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 12, 106-161. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0771\(199906\)12:2<93::AID-BDM311>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0771(199906)12:2<93::AID-BDM311>3.0.CO;2-S)
- Zeelenberg, M., Dijk, W. W. V., & Manstead, A. S. R. (1998). Reconsidering the Relation between Regret and Responsibility. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 74, 254. <https://doi.org/10.1006/obhd.1998.2780>