

内疚——人类的高级情绪

沈利丹

浙江越秀外国语学院, 浙江 绍兴

收稿日期: 2022年3月15日; 录用日期: 2022年4月18日; 发布日期: 2022年4月26日

摘要

内疚指的是当个体知道自己做错了事情, 而且自己的行为切实对他人造成了伤害, 由此产生的不安、紧张等消极情绪体验, 个体会付诸行动来弥补自己的错误。已有关于内疚的研究分类不清晰, 缺乏研究逻辑梳理。本文旨在梳理领域内对内疚的研究进展及研究方法, 探讨内疚情绪研究的未来发展。

关键词

内疚, 自我意识, 心理学

Guilt—A High-Class Human Emotion

Lidan Shen

Zhejiang Yuexiu University, Shaoxing Zhejiang

Received: Mar. 15th, 2022; accepted: Apr. 18th, 2022; published: Apr. 26th, 2022

Abstract

Guilt is a negative emotion when an individual realizes that he has done something wrong and harmed others, resulting in the feeling of anxiety or tension and then taking actions to make up for the mistakes. The existing research on guilt is not well classified and lacks research logic. This paper aims to sort out the research progress and research methods of guilt in the field, and explore the future development of guilt emotion research.

Keywords

Guilt, Self-Awareness, Psychology



1. 引言

自从自我意识情绪被心理学家了解并界定之后,作为自我意识情绪研究的重心,内疚逐渐被研究者们关注讨论。尽管如此,内疚的定义仍然是众说纷纭,莫衷一是。国内外学者对内疚给出了各自的解释。

最初,对内疚进行研究描述的是精神分析学派的弗洛伊德。他从临床实践中总结发现,当本我和超我的矛盾不可调和时,个体产生无意识退行,由此造成内疚情绪。而往往患者会对受惩罚或者被抛弃产生焦虑、紧张等情绪,当这种焦虑被敌对感激活时,首当其冲的是针对父母,其次是针对所有人。如果这种敌对感并没有对外表达出来,它就会转化成指向自身的内疚。弗洛伊德认为人类感受到的内疚都是以现实事件为依据的(方富熹,方格,2005)。

Lewis (1971)认为,内疚情绪起源于个体的特定行为。因为这些行为导致个体形象建设失败,从而使他人对自己的评价降低。不难看出,他重点集中在对自身行为的关注,认为内疚根源是个体失败的行为。此外,当个体感到内疚的时候,他可能会想,“我做了一件坏事”。内疚感会引起个体紧张、自责和沮丧。此后才会激励着人们去做出补偿行为,亲社会行为,包括道歉、忏悔等,也促使个体表现得更加积极主动,以重新获取他人对自己的良好评价。

Tangney 等(2007)则认为,当个体认为自己做错了事,并且违背了某些规则,自己的行为伤害到了其他人,从而产生包括惭愧、内省、不安、自责在内的消极情绪体验,就是内疚。个体的后续行为会受到影响。

另外一些学者更加强调内疚与道德之间的联系。

Hoffman (1998)认为,内疚是一种消极体验,来自于个体行为违背了内化的道德规则或者对他人产生了伤害性后果,因此受到良心谴责,并自我反省,促使个体积极地为自己的行为负责。

国内也有学者对内疚提出不同的看法。

徐美琴、张晓贤等人认为,当个体的行为违背了社会规则而产生的消极情绪体验就是内疚,内疚造成个体内心不适。由内疚所激发的动机或行为往往带有亲社会性,比如道歉、补偿等(徐美琴,张晓贤,2003)。

樊召锋等人则认为,内疚是由于个体认为自己的行为是错误的,或者违反了某些规则,而且自己的行为给他人带来了伤害,而产生包括不安、紧张、自责等消极情绪体验(杨玲,樊召锋,2008;樊召锋,俞国良,2008)。

虽然国内外学者都从自己的研究领域出发,对内疚进行了界定和阐释,但是比较总结之后不难发现,这些定义概念中包含了一些共同的因素。首先,学者们都强调了个人的行为违反了社会规则,或者是违反了个体内化的道德规则;其次,内疚会造成个体的消极情绪体验,比如自责、不安、紧张等;第三,内疚会影响后续的行为,包括亲社会行为,比如补偿、道歉等。

2. 早期理论

在对临床病人的研究过程中,弗洛伊德率先注意到了内疚情绪,也对此进行了详细描述,并且从精神分析角度进行了理论解释。在他看来,要理解内疚的发生必须追溯到患者的童年经历。内疚不是因为伤害了他人所造成,而是源自孩提时代被父母亲人抛弃或者受到严重惩罚之后产生的焦虑情绪。这种焦

虑如果没有对外表达出来,就会对内指向自身,转变为内疚。埃里克森则认为,内疚产生于婴幼儿时期。如果婴幼儿的父母对孩子的要求过于严苛,就会促使孩子将父母的控制进行内化,从而成为对自己的规章制度。如果儿童无法做到父母的要求,很可能体验到内疚情绪。弗洛伊德以及埃里克森都注意到,幼儿内疚的产生主要与父母有关,父母在这一过程中起到了重要作用(方富熹,方格,2005)。

罗洛·梅(May, 1958)提出了“存在主义内疚”,重点关注于内疚的产生,他认为内疚来自于个体的丧失感和分离经验,其中分为潜力丧失,同伴分离以及与自然分离三种形式。内疚和焦虑相同,都是人们极力逃避又难以避免的情绪感受。但是,学者 Khanna (1969)提出了不同的意见,他的理论与精神分析学派的观点有相似之处。他认为对于“分离”的概念需要细化处理,因为分离并不一定会导致内疚。内疚的产生是由于与道德标准背道而驰,它的出现使得个体倾向于惩罚自己或者做出矫正行为等。

总结而言,精神分析学派和存在主义理论对于内疚的观点有一致之处,即都认可内疚是由于个体意识到自己的行为违背了某些道德规则而产生的一种消极情绪体验。但这两种理论都未进行深入研究。

至此,心理学界对内疚有了一个初步概念,内疚是一种道德情绪,当个体违反了某种道德标准之后出现的负性情绪体验就是内疚感,无论这种道德规则是社会所规定的还是个体内化的。内疚可以说得上是个体良心的“体温计”。

从这以后,心理学界对内疚的理论不断发展深化。

3. 内疚的测量

内疚作为一种自我意识情绪,相对更加隐蔽,复杂多变,难以捉摸。因此它的测量不能像基本情绪那样简单。目前主要测量方式包括了问卷法、自我报告法、整体形容词法、情景模拟法和生理测量法(谢晶,方平,姜媛,2011)。

3.1. 问卷法

对内疚的问卷种类繁多,简要列表 1 如下所示。

Table 1. Summary of questionnaires on guilt

表 1. 内疚问卷

年份	编者	维度
1966	Donald Mosher	性内疚, 敌意内疚, 道德意识内疚
1987	Klass ET	危害他人, 违反规则, 自控失败
1990	June Tangney	羞愧体验, 内疚体验
1997	Lynn Connor	幸存者内疚, 分离内疚, 能力内疚, 自我怨恨内疚
2002	June Tangney	羞愧量表, 内疚量表, 自豪问卷, 尴尬问卷
2002	Arimitsu K	伤害他人, 自私行为, 关爱不足, 辜负他人
2008	胡金生	伤害他人, 自私行为, 关爱不足, 辜负他人

3.2. 自我报告法

自我报告法指的是让被试根据自身状况进行说明报告。一般是让被试自由复述曾经的内疚事件和情境,之后对自己的内疚情绪进行评价。自我报告法常常与问卷法联合使用。主要代表是自我意识情感测验(TOSCA),由 Tangney (2002)编制,其内容是让被试在某一情境中,测量被试的内疚、尴尬、羞耻和自豪的倾向。

对于年龄较小的被试群体,可以采用他人报告法。通过母亲或者幼儿教师等对孩子的内疚进行评价报告。Kochanska (2010)在研究中采用了母亲报告法,研究了21~41月之间幼儿的内疚情绪发展。

3.3. 整体形容词描述法

整体形容词描述法指的是先给被试呈现一系列具内疚倾向的形容词,然后计算被试在每个项目下的分数,目前这种方法沿用较少。

早在1993年,Harder等人(1993)就以形容词自我报告纸笔测验为基础,编制了Harder个人情感问卷。该问卷主要测量羞耻和内疚,包括了16个羞耻和20个内疚的形容词。采用五点记分,要求被试进行自我评定。

我国学者丁芳和周璠(2013)通过因素分析验证了其具有较高的内部一致性。这种方法虽然简单明了,但是对被试文化程度,诚实度要求较高,故而使用不广。

3.4. 情境法

情景法主要是创造过失情境,让被试认为自己做错了事情,产生内疚情绪。其重点是让儿童相信自己弄坏了主试有价值的东西。

比如主试先给孩子一个玩具娃娃玩一会儿,然后主试离开,留下一个已经损坏了的娃娃(从外表看不出来,一碰就会坏)。等娃娃坏了之后,主试回来就说:“你怎么把娃娃弄坏了?”观察并记录孩子的反应。

Denham等(2002)曾选取11岁的儿童作为研究对象,两个儿童为一组共同进行游戏。游戏指导语说明,如果屏幕出现“飞机坠毁”的画面,则说明被试输掉了游戏。实际上,“飞机坠毁”是由电脑随机决定的,而不是被试个人所造成的失误。主试对儿童在游戏中的表现进行观察和分析。

Kochanska等(2009)曾经采用了过失情境范式来诱发幼儿内疚。实验中让儿童拿起一个属于主试的很有价值的东西,比如电脑,娃娃等。儿童刚刚拿到那个物件,物件就会突然破碎损坏,且无法修复。此时实验助手表现出后悔沮丧等情绪,同时通过摄像机等方式将儿童表现进行影像记录以便后期分析编码。

张晓贤和桑标(2012)等人在其研究中,采用了创设语文考试情境。该研究告诉被试,本次研究两人一组完成测试,成绩共同结算。被试无法知道另一位被试是谁。而在测试结果中,被试成绩只有30分,其他组员成绩为90分,被试拖累了别人。此次试验中观察的是人际关系内疚。

4. 内疚情绪发生及特点

Lewis (1971)认为,早在婴儿时期就能基本清楚地表达内疚情绪,随着自我意识和自我概念的深化发展,在18~24月的幼儿开始产生自我意识情绪,儿童开始能体验到内疚自豪等情绪。到三岁左右,幼儿意识到了自己和他人的区别,他人的要求逐渐变成幼儿对自己行为的评价标准,并且将这种要求不断内化成为指导自己行为的准则规范。当孩子开始用这套标准来衡量和评价自己时,内疚才有可能出现。换言之,内疚出现时间比较其他自我意识情绪更晚。

Mascolo和Fischer(1995)对自我意识情绪进行研究,总结出内疚发展共经过如下四个阶段:

第一阶段,3岁之前。幼儿还不能区别自己与他人,但是能在这一阶段出现移情反应。这是内疚的雏形。

第二阶段,4~5岁。在此阶段,儿童能够区分自己与他人,对他人的内部状态有所觉知。由于道德标准还十分模糊,在违反了规则之后会产生最初模糊的内疚。但是,由于道德标准还未曾内化为自我的行为规则,所以这时尚且在内疚情绪的初级阶段。

第三阶段, 6~8 岁。在这一阶段, 儿童开始体验到真正的内疚情绪。在他们违反规则、伤害他人、或者不能承担起应付的责任的时候, 就会表现出内疚, 也会尽可能去弥补。

第四阶段, 9~12 岁。儿童的道德观念逐渐深化形成, 他们可以对自己的行为做出一个清晰的道德判断, 如果违反了规则, 就会产生明显的内疚情绪。

孩子在不同的年龄阶段, 其表达内疚的手段方式也有所不同。Kochanska (2010)使用母亲报告法来研究幼儿的内疚情绪, 结果发现在 21 个月~41 个月之间的孩子, 如果犯了过失, 表现的更多是不安, 道歉等, 随着年龄的增长, 更多出现了身体行为上的紧张, 比如低头、回避等动作。随着年龄的增加, 孩子的内疚体验会有所不同。高年级孩子表现出更多的道歉和弥补行为, 同时增加对他人的关注。这可能是孩子在极度不安中做出的自我调节。

5. 内疚与其他负性情绪的区别

5.1. 内疚与基本负性情绪

内疚作为一种负性自我意识情绪, 和其他伤心、愤怒等负性基本情绪类似, 都是一种不愉快的主观感受, 但是从认知成分和发展过程上来说, 内疚与其他基本负性情绪有所不同。以害怕为例, 害怕是人类的一种初级情绪。它在人类生存适应中担任了重要角色。它可以帮助个体逃离危险, 保证个体生命安全等。内疚的主要作用则表现在适应社会上。Baumeister 等学者(1994)一致认为, 内疚之后的亲社会行为是为了获得他人积极评价, 以便能够更好地融入社会生活。

首先, 根据 Tracy 等(2007)所提出的自我意识情绪加工模型来看, 当某件情绪事件发生, 个体首先需要判断的是此事件是否与个体的生存目标相关, 如果事关生存, 那么个体将会体验的情绪是基本情绪。比方说, 当个体看到一头熊, 如果个体判断此时自己“生死一线”, 那么在个体所能体会到的应是恐惧、害怕等基本情绪。当个体判断事件并不会威胁生存, 在自我表征被激活后, 会继续判断此事件与自我同一性的目标是否相关。如果事件与自我同一性相关, 那么随后进入归因过程。只有个体将原因归结为内部的、不稳定的、具体的因素之后, 才会体验到内疚情绪。比方说, 打碎同桌茶杯这件事, 如果个体认为事故发生并不是因为自己的错误, 而是同学的错, 可能会归咎于他人; 只有当个体意识到事故起因在于自己, 才可能产生内疚情绪。

其次, 内疚作为一种自我意识情绪, 产生时间比基本情绪要晚的多。根据研究表明, 6 个月大的婴儿已经可以表现出大部分的基本情绪, 而到 18 个月时, 婴儿才开始出现类似内疚的行为。于瑛琦和杨丽珠(2012)的研究发现, 18 个月的婴儿在损坏玩具后试图修复它。直到 2~3 岁, 随着自我意识的出现, 婴儿开始把自己的行为与父母的要求进行比对, 这时内疚才开始被婴儿体验到。随着年龄的增长, 个体对内疚的理解和管理的能力也会逐渐提升, 并逐步趋近对基础情绪的理解程度。

5.2. 内疚与羞耻

同属于自我意识情绪, 内疚和羞耻总似乎不那么泾渭分明, 但其实这两种情绪有着根本上的不同。

两者的相同之处在于, 这两者都是个体日常生活中频繁体验到的消极情绪。当个体体验到内疚或羞耻时, 会产生类似痛苦、沮丧、害怕等感受, 并伴随着一些类似的行为反应, 比如低头、回避等。

两者的区别有很多。Lewis (1971)认为个体对特定事件认知评价的方式不同, 所产生的情绪也会随之不同。比如, 个体如果把事件原因的认知关注于自我核心概念, 那么很可能会诱发羞耻; 如果个体关注焦点在于自己的特定行为, 那么有发的可能是内疚情绪。

Hacker (2017)则认为, 内疚和羞耻的主要区别在于是否“公开化”。也就是说, 羞耻往往是在有“其他观众”的情况下, 个体意识到自己的行为可能会诱发他人的对自己的消极评价, 损害个人形象, 从而

产生羞耻。只有当“他人评价”这一条件出现时，羞耻才会产生。而内疚不同，内疚只与自身的道德观念相关联，当个体意识到自己的举止行为违背了自身所内化的某些道德标准时，内疚必然产生。即使在当时，并没有其他旁观者在场，内疚也会一样发生。

目前，许多情绪研究都支持这一说法。羞耻需要“观众”在场，内疚并不需要。

Baumeister 等(2001)则强调了个体内心感受和行为反应上的差异是内疚和羞耻最根本的区别。当个体体验到羞耻时，会感到困窘、悲伤和手足无措，并且极力躲避他人的注视，掩饰自己的行为。而内疚发生时，个体通常感受到的是不安、紧张和悔恨沮丧等，随后尽力做出补偿道歉等行为。

国内也有学者提出了自己的看法。谢波和钱铭怡(2000)在研究中指出，两种情绪的根本区别在于受害对象。在内疚情绪中，个体认为自己的行为伤害了别人，而在羞耻情绪中，个体倾向于认为自己是受害方。

5.3. 内疚与尴尬

内疚与尴尬是两种十分容易混淆的自我意识情绪，但也有着本质区别。

首先，就诱发事件方面存在差异。尴尬往往是由于个体违背了某些社会习俗，增加了个体社会暴露的程度，比如，暴露隐私、成为他人关注焦点等，都会引发尴尬。而内疚则是由于违反了某些道德标准，伤害了别人。

其次，个体对事件归因的差异。如果错误因自己而起，自己应对事件结果负责，那么个体产生的情绪是内疚；如果错误并非自己的原因，而仅仅是与自己有关，那么产生的会是尴尬情绪。

最后，两者差异也表现在外部。Lewis (1971)认为，尴尬情绪发生时个体的外部表现是，目光回避躲闪、脸红、反复动作等；内疚时个体则不会出现目光接触，而是低头、紧张等。

6. 总结

综合以上研究，我们看到，内疚作为自我意识情绪的一支，它的产生建立在个体自我评价和自我概念的基础上，这种自我评价对认知资源有巨大的需求，而认知资源一旦被占用将不能再使用于其他认知活动中。工作记忆是认知活动的核心，它极依赖于认知资源，一旦认知资源不足，势必会对工作记忆信息加工产生影响。同时，个体对内疚情绪的感知，理解和管理的能力都会随着年龄变化而逐年变化。这一发展轨迹与个体的认知发展密不可分。随着个体认识世界广度和深度的变化，个体能够体会到的内疚情绪也在时刻影响着个体的认知和行为，而这一过程恰恰就是通过影响工作记忆来完成的。

参考文献

- 丁芳, 周璽(2013). 初中生内疚情绪的发展及其对公平行为的影响. 见 *心理学与创新能力提升——第十六届全国心理学学术会议论文集*(pp. 940-942). 中国心理学会.
- 樊召锋, 俞国良(2008). 自尊、归因方式与内疚和羞耻的关系研究. *心理学探新*, 28(4), 57-61.
- 方富熹, 方格(2005). *儿童发展心理学*(pp. 42-45). 人民教育出版社.
- 谢波, 钱铭怡(2000). 中国大学生羞耻和内疚之现象学差异. *心理学报*, 32(1), 105-109.
- 谢晶, 方平, 姜媛(2011). 情绪测量方法的研究进展. *心理科学*, 34(2), 488-493.
- 徐琴美, 张晓贤(2003). 5~9岁儿童内疚情绪理解的特点. *心理发展与教育*, (3), 29-34.
- 杨玲, 樊召锋(2008). 中学生内疚与羞耻差异的对比研究. *中国心理卫生杂志*, 22(7), 485-489.
- 于瑛琦, 杨丽珠(2012). 婴儿内疚情绪发生研究. 见 *第十五届全国心理学学术会议论文集*. 中国心理学会.
- 张晓贤, 桑标(2012). 儿童内疚情绪对其亲社会行为的影响. *心理科学*, (2), 314-320.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An Interpersonal Approach. *Psychological Bulletin*,

- 115, 243-267. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.243>
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (2001). Interpersonal Aspects of Guilt: Evidence from Narrative Studies. In W. G. Parrott (Ed.), *Emotions in Social Psychology: Essential Readings* (pp. 295-305). Psychology Press.
- Denham, S., von Salisch, M., Olthof, T., Kochanoff, A., & Caverly, S. (2002). Emotional and Social Development in Childhood. In C. Hart, & P. Smith (Eds.), *Handbook of Childhood Social Development* (pp. 307-328). Blackwell Publishers.
- Hacker, P. M. S. (2017). Shame, Embarrassment, and Guilt. In P. M. S. Hacker, *The Passions: A Study of Human Nature* (pp. 152-182). Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118951866.ch6>
- Harder, D. W., Rockart, L., & Cutler, L. (1993). Additional Validity Evidence for the Harder Personal Feelings Questionnaire-2 (PFQ2): A Measure of Shame and Guilt Proneness. *Journal of Clinical Psychology, 49*, 345-348. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199305\)49:3<345::AID-JCLP2270490307>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199305)49:3<345::AID-JCLP2270490307>3.0.CO;2-Y)
- Hoffman, M. L. (1998). Varieties of Empathy-Based Guilt. Guilt and Children. In J. Bybee (Ed.), *Guilt and Children* (pp. 91-112). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012148610-5/50005-9>
- Khanna, P. (1969). A Critique of Existential Guilt. *Psychotherapy Theory Research & Practice, 6*, 209-211. <https://doi.org/10.1037/h0088753>
- Kochanska, G. (2010). Socialization and Temperament in the Development of Guilt and Conscience. *Child Development, 62*, 1379-1392. <https://doi.org/10.2307/1130813>
- Kochanska, G., Barry, R. A., Jimenez, N. B., Hollatz, A. L., & Woodard, J. (2009). Guilt and Effortful Control: Two Mechanisms That Prevent Developmental Trajectories. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*, 322-333. <https://doi.org/10.1037/a0015471>
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and Guilt in Neurosis*. International Universities Press.
- Mascolo, M. F., & Fischer, K. W. (1995). *Developmental Transformations in Appraisals for Pride, Shame, and Guilt*. Guilford Press.
- May, R. (1958). The Origins and Significance of the Existential Movement in Psychology. In R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (Eds.), *Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology* (pp. 3-36). Basic Books/Hachette Book Group. <https://doi.org/10.1037/11321-001>
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the Self-Conscious Emotions: Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 199-215). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-008>
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology, 58*, 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (2007). *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research*. Guilford Press.