

调节聚焦理论的产生与发展

于智羽, 刘毅

新疆师范大学心理学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2022年3月10日; 录用日期: 2022年4月5日; 发布日期: 2022年4月13日

摘要

调节聚焦理论将动机区分为促进聚焦动机和防御聚焦动机, 以揭示趋近-回避动机的不同表现方式。作为21世纪动机理论的重大进展, 该理论得到研究者的深度关注, 相关研究成果已被广泛应用于组织管理、教育教学等各领域。本研究回顾调节聚焦理论产生和发展的理论背景, 梳理其发展脉络, 阐释其理论内涵, 并详细分析促进聚焦动机和防御聚焦动机的在心理表征和手段策略等方面的基本差异。最后, 对未来的理论发展和应用前景提出展望。

关键词

趋近动机, 回避动机, 调节聚焦理论, 自我差异理论, 理论发展

The Emergence and Development of Regulatory Focus Theory

Zhiyu Yu, Yi Liu

School of Psychology, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: Mar. 10th, 2022; accepted: Apr. 5th, 2022; published: Apr. 13th, 2022

Abstract

Regulatory focus theory divides motivation into promotion focus motivation and prevention focus motivation to reveal the different manifestations of approach-avoidance motivation. As a significant development of motivation theory in the 21st century, this theory has attracted the attention of researchers deeply, and the relevant research results have been widely used in various fields such as organization management, education and teaching. This study reviews the theoretical background of the emergence and development of regulatory focus theory, combs its development context, explains its theoretical connotation, and analyzes in detail the basic differences in psychological representation and means and strategies between promotion focus motivation and

prevention focus motivation. Finally, this essay puts forward the prospect of theoretical development and application in the future.

Keywords

Approaching Motivation, Avoidance Motivation, Regulatory Focus Theory, Self-Discrepancy Theory, Theoretical Development

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

从古希腊罗马时代伦理享乐主义哲学(Democritus, 公元前 460~370 年), 到近代心理享乐主义哲学(Jeremy Bentham, 1748~1832), 再到科学心理学(James, 1890), 趋近快乐和回避痛苦是探讨人类动机绕不开的话题。然而, 人类行为具有主动性和计划性, 并非被动地适应环境, 这使得从动物行为衍生出的“趋利避害”原则在解释人类行为时遇到了诸多问题。正如近几年流行的一句歌词“生活不止眼前的苟且, 还有诗和远方的田野”, 人们之所以纠结, 是因为一边是责任, 一边是理想, 都是个体希望“趋”的“利”, 简单的趋利避害原则无法给出答案。

基于人类行为的主动性, Higgins 于 1997 年提出调节聚焦理论(regulatory focus theory)以解释人类复杂行为中的趋近快乐 - 回避痛苦动机(Higgins, 1997)。调节聚焦理论首先区分了两种不同的“趋近 - 回避”目标, 一种是“趋近理想与希望而避免安于现状”, 一种是“趋近责任与义务而避免利益受损”, 并依据人们选择“趋近 - 回避”目标的不同区分出两种调节聚焦动机倾向: 促进聚焦(promotion focus)倾向向下个体追求发展; 防御聚焦(prevention focus)倾向向下个体追求安全。在不同调节聚焦倾向下, 个体会以不同的策略或手段来趋近不同的快乐或回避不同的痛苦。这种目标和行动策略的差异, 也使得两种调节聚焦倾向对“现状”有着不同的表征, 以及在完成任务时的情感、意志和信息加工过程都表现出重要差异。促进聚焦动机和防御聚焦动机的区分, 是对经典动机理论的重要发展, 为深入探讨人类复杂的动机系统提供了一个新视角。

有关调节聚焦理论的实证研究很多, 但目前还缺乏对该理论起源、历史和发展脉络的系统探讨。本文尝试理清调节聚焦理论的内涵, 在梳理调节聚焦理论发展历程的基础上, 分析促进聚焦与防御聚焦的基本区别及影响, 最后, 展望该理论的未来发展与应用前景。

2. 理论发展历程

2.1. 趋近 - 回避动机

趋近 - 回避是动机心理学最基本的动机分类框架, 它反映了外界刺激于个体的意义和个体通过行为与外界刺激的交互(刘惠军, 高磊, 2012)。当外界刺激被个体知觉、评估为积极正性时, 个体会拥有“接近”的动机取向, 进而集中能量激起行为来趋近刺激; 当外界刺激被个体知觉、评估为消极负性时, 个体会拥有“逃避”的动机取向, 进而集中能量激起行为来回避刺激。趋近动机和回避动机相互结合使个体能够实现基本的环境适应和自身发展(Elliot, 2006)。

许多心理学家将人类的各种复杂行为最终归因于趋近快乐和回避痛苦, 在单细胞生物体上亦发现了

这种趋近、回避行为,反映了物种进化的连续性(Elliot & Covington, 2001)。然而,在进化历程中,生物体越复杂,趋近-回避动机机制的表现形式和调节就越复杂多样(Elliot, 2008)。在面对复杂的人类行为时,需要在趋近-回避框架基础上考虑人类行为的特殊性。

趋近-回避动机体现的是有机体对外界刺激的被动反应(Lewin, 1935),然而,相对于动物,人类行为有着更多的主动性和计划性。比如,个体在成长中会主动趋近或回避某一目标状态,并且目标状态对不同个体而言存在明显的差异(王林飞, 2009)。同时,即使同为趋近动机,如:追求理想和履行责任,在目标实现后的情绪感受也是不一样的。基于此, Higgins (1987)首先提出自我差异理论(self-discrepancy theory),开始在目标期望的框架下研究趋近-回避行为的不同表现形式。

2.2. 自我差异理论

自我差异理论(Higgins, 1987)定义了三种类型的自我:实际自我(actual-self)、应该自我(ought-self)和理想自我(ideal-self)。根据自我差异理论,人们会用两种不同的自我表征方式来表示他所期望的目标状态。即,① 理想自我:期待实现自己理想的最终状态,涉及愿望、理想等内容;或者② 应该自我:能够完成自己应该达到的最终状态,涉及义务、责任等内容。这两种自我是个体在成长中通过与养育者的交互而建立起的自我标准,当个体感知现实自我与这两个目标状态存在差异时,就会引起个体想要缩小差异的趋近动机(杨荣华, 陈中永, 2008)。

由于个体所期望的目标状态不同,导致同样是“成功趋近”目标,个体的情感体验可能完全不同。例如,当个体认为“实际自我”达到“理想自我”的期待时,会体验到高情感投入的积极情绪,如愉悦、欢快;然而,当个体认为“实际自我”达到“应该自我”的要求时,体验到的却是低情感投入的积极情绪,如平静、放松。同样的,当个体未能成功趋近不同的目标状态所引起的消极情绪也完全不同(Higgins, Klein, & Strauman, 1985)。

自我差异理论充分考虑了人类行为的主动性和计划性,在趋近-回避动机框架内增加了目标期望维度,将个体期望的目标状态区分为“理想自我”和“应该自我”,并认为个体趋近不同目标状态时的动机和情绪反应存在差异。自我差异理论描述、解释了同样是趋近期望的最终状态,但在目标实现后却表现出不同的情感投入和情感体验的现象,这无疑是一种进步。然而,自我差异理论主要关注趋近不同目标之后的情感反应差异,并没有解释趋近不同目标的过程中个体在认知加工和策略选择等方面的差异(Higgins & Cornwell, 2016)。例如,个体有时会趋近同一个客观结果考试取得90分,有些人认为这是自己的理想,而有些人则认为这是自己的义务,自我差异理论解释了不同目标状态个体在实现90分后的情绪感受差异,并没有解释两种个体在努力取得90分的过程中的差异。显然,将90分作为“理想目标”的个体会尽可能考更高的分数,不仅仅关注已学知识和考试范围,还会涉猎更广泛的内容,争取做对更多的题;而将90分作为“应该目标”的个体可能会尽可能避免成绩低于90分,将关注点放在考试本身,对已学知识进行充分复习,争取做错更少的题。基于此, Higgins (1997, 1998)继续发展了自我差异理论,并提出调节聚焦理论,探讨趋近或回避不同目标状态的过程中在认知加工和策略选择等方面的差异。

3. 调节聚焦理论

3.1. 调节聚焦理论对自我差异理论的发展

调节聚焦理论继承、发展了自我差异理论的研究方向,并进一步提出理论假设:存在两种普遍的动机倾向——促进聚焦(promotion focus)与理想、愿望的实现有关,个体追求目标时采取更急切(eager)的策略;防御聚焦(prevention focus)与责任、义务的达成有关,个体在追求目标时采取更谨慎(vigilant)的策略(Higgins, 1997, 1998)。调整后的调节聚焦理论既包括自我差异理论的基本要素——对理想结果或应该结

果的期望——也克服了其理论局限性:

① 调节聚焦理论不再只关注个体目前状态与理想或应该目标状态之间的心理距离(psychological distance), 更强调接近这两种目标过程中所采用的手段或策略差异。如, 速度 - 准确性权衡(Förster, Higgins & Bianco, 2003)、风险 - 保守决策(Higgins, Idson, Freitas, Spiegel, & Molden, 2003)、理性 - 直觉决策方式(Cornwell & Higgins, 2016)等。

② 调节聚焦理论假设存在两种普遍的、不同的动机聚焦倾向, 因此它既可以作为一种人格特质变量, 也可以通过情景诱导形成状态性动机倾向(Higgins, 1997)。

③ 调节聚焦动机倾向, 除与自我有关的理想或应该状态是否达成可以引起其动机差异, 与自我状态无关的外界事物的结果也可以引起其动机差异。如儿童独立上厕所, 这是与自我状态有关的目标, 儿童能否实现自己理想的成长或承担自己应该的责任。而调节聚焦理论还包括外界事物结果的变化, 如个体投资的股票的变化。聚焦点是股票投资的结果, 上涨或下跌影响不同个体进一步的风险投资(Scholer, Zou, Fujita, Stroessner, & Higgins, 2010)。这扩展了引起自我调节的聚焦点, 带来了更广泛的研究方向。

3.2. 促进聚焦和防御聚焦的本质区别

促进聚焦和防御聚焦的本质区别表现为: 促进聚焦是对理想自我的扩展, 在该动机驱动下, 个体趋近收益而避免无收益, 而防御聚焦是对应该自我的扩展, 在该动机驱动下, 个体趋近无损失而避免损失。换言之, 促进聚焦动机下, 个体将现状(0)表征为需要回避的最终状态(无收益), 而将高于现状(+1)表征为需要趋近的最终状态(收益), 相反, 防御聚焦动机下, 个体将现状(0)表征为需要趋近的最终状态(无损失), 而将低于现状(-1)表征为需要回避的最终状态(损失)。亦即, 现状对不同调节聚焦动机的个体会不同心理效价, 对促进聚焦个体来说是消极的, 而对防御聚焦个体来说是积极的。基于这一基本差异, 促进聚焦和防御聚焦在其它方面还存在一系列差异, 见表 1。

Table 1. Characteristics of two regulatory focus tendencies

表 1. 两种调节聚焦倾向的特点

内容	防御聚焦	促进聚焦
关注点	安全和保护	提高和成长
目标	责任、义务和应该	希望、抱负和理想
目标期望	无损失(0)	收益(+1)
感知失败	损失(-1)	无收益(0)
首选策略	警惕, 维持或恢复现状	急切, 超越现状

注: “0”表示现状; “+1”表示高于现状; “-1”表示低于现状。

3.3. 促进聚焦和防御聚焦对基本心理过程的影响

作为不同的动机取向, 两种调节聚焦倾向对人们的基本心理过程也产生了广泛影响(姚琦, 乐国安, 2009; 朱丽叶, 卢泰宏, 2010; Higgins & Cornwell, 2016), 具体表现在以下三个方面(详见表 2)。

3.3.1. 对情绪的影响

两种调节聚焦倾向在面对成功或失败的结果时, 产生的情感体验与自我差异理论是一致的(Higgins, 1987; Higgins et al., 1985)。除此之外, 调节聚焦也会影响个体对不同情绪信息的敏感性。促进聚焦个体对快乐 - 沮丧类信息的识别更快; 而防御聚焦个体对平静 - 焦虑类信息的识别更快(Shah & Higgins,

2001)。Strauman 等(2006)和 Waters 等(2015)发现, 两者在生活中体验消极情绪类型上也存在差异, 促进聚焦个体更多体验到的是抑郁性的消极情绪; 而防御聚焦个体更多体验到的是焦虑性的消极情绪。对于这种与自我调节过程有关的情感性精神障碍的治疗, 临床上也发展出了基于调节聚焦理论的 SST (Self-system therapy)治疗方案: 对因理想目标无法实现或应该目标无法实现而产生的情感性精神障碍进行针对性的干预治疗。研究发现, 相比于传统的 CT (cognitive therapy)治疗更有效(Strauman et al., 2006)。

Table 2. Differences in the effects of two regulatory focus tendencies on basic psychological processes
表 2. 两种调节聚焦倾向对基本心理过程的影响差异

心理过程	防御聚焦	促进聚焦	文献出处
速度 - 准确性 权衡	强调准确性	强调速度	Förster et al. (2003)
信息敏感性	对安全、损失等有关信息敏感	与提升、收益等有关信息敏感	Freitas et al. (2004)
决策依据	基于理智	基于情感	Avnet & Higgins (2006); Cornwell & Higgins (2016); Pham & Avnet (2009)
认知加工风格	局部认知	整体认知	Förster & Higgins (2005)
反事实思维	减法反事实 (如果我没做……就好了)	加法反事实 (如果我做了……就好了)	Roese et al. (1999)
负面情绪体验	焦虑、激动性的消极情绪	沮丧、平静性的消极情绪	Strauman et al. (2006); Waters et al. (2015)
成功或失败后 情绪体验	低卷入度积极情绪; 高卷入度消极情绪	高卷入度积极情绪; 低卷入度消极情绪	Higgins (1987); Higgins et al. (1985)
对失败和成功的 动机	失败时更能激发动机	成功时更能激发动机	Idson & Higgins (2000); Idson et al. (2000); Idson, Liberman, & Higgins (2004)

3.3.2. 对信息加工过程的影响

调节聚焦作为一种动机理论, 对人们的信息加工过程产生广泛的影响。1) 决策前, 调节聚焦影响人们对不同信息的敏感性。促进聚焦个体更关注与提高需要相关的信息, 防御聚焦个体更关注与安全需要相关的信息(Freitas, Travers, Azizian, & Berry, 2004)。除此之外, 促进聚焦个体对与收益、享乐性等相关信息更敏感, 而防御聚焦个体对与损失、功能性等相关信息更敏感(Cornwell & Higgins, 2016; Wang & Wang, 2021)。2) 决策过程中, 调节聚焦影响人们的信息加工过程, 促进聚焦个体基于情感系统做出评价, 防御聚焦个体基于理性系统做出评价(Avnet & Higgins, 2006)。Pham 和 Avnet (2009)认为, 促进聚焦个体对主观情感性因素的依赖并不是无意识的过程, 而是主动选择的过程。调节聚焦还会影响个体对整体 - 局部加工(Förster & Higgins, 2005), 以及抽象 - 创造性或分析 - 持续性解决问题方式(Friedman & Förster, 2001)等信息加工过程。3) 决策后, 调节聚焦影响人们对结果的反思方式。在失败后促进聚焦个体表现出“加法反事实”(如果当初我做了什么就好了), 而防御聚焦个体表现出“减法反事实”(如果当初我没做什么就好了)(Crowe & Higgins, 1997; Roese, Hur, & Pennington, 1999)。两者在失败后下一步的行为反应也会进而表现出差异(Galinsky, Leonardelli, Okhuysen, & Mussweiler, 2005)。最后对于结果的评价, 促进聚焦个体更在意结果效用最大化, 而防御聚焦个体更在意结果后悔最小化(Lim & Hahn, 2020)。

3.3.3. 调节聚焦对意志过程的影响

调节聚焦理论在早期研究中发现, 在追求期望目标过程中, 促进聚焦个体采用急切、渴望的策略; 而防御聚焦个体采用谨慎、警惕的策略, 即使用与动机类型相匹配的手段策略追求目标就会产生调节匹配效应(Idson, Liberman, & Higgins, 2000)。调节匹配效应可以增强个体的动机和对结果的期望(林晖芸, 汪玲, 2007)。两种聚焦倾向也可以与情景特征、任务目标、信息框架等因素相匹配产生调节匹配效应(Avnet & Higgins, 2003; Avnet & Higgins, 2006; Cesario, Grant, & Higgins, 2004; Idson, Liberman, & Higgins, 2004; Scholer et al., 2010)。

在健康预防领域研究发现, 向促进聚焦个体描述坚持体育锻炼带来益处的案例, 以及向防御聚焦个体描述不坚持体育锻炼带来损害的案例, 可以增强他们坚持体育锻炼的动机和意志力(Latimer et al., 2008)。这种效应也可以扩展到给予不同的健康榜样(Lockwood, Chasteen, & Wong, 2005), 或以不同方式说服人们健康饮食(Cesario et al., 2004)等方面。通过对不同调节聚焦个体分别描绘匹配的目标、给予匹配的激励和采用匹配的行动计划等方式, 可以激励强化他们的意志力。

3.4. 调节聚焦理论视角对以往理论的解释

促进聚焦和防御聚焦动机框架的提出, 为我们看待、解释人类的心理行为和经典理论提供了新的视角(Higgins, 1997)。例如, 佛洛伊德用焦虑相关症状而不是沮丧相关症状来描述抑郁症。这种症状的描述与防御聚焦的负面情感体验是相一致的。相反, 罗杰斯的理论则是与促进聚焦相一致的, 他关注实际和理想之间的一致性和差异性, 激起高自尊和低自尊的表现。费斯廷格的认知失调理论和海德尔的平衡理论都假设减少紧张感、认知的不匹配感是个体的潜在动力。这都体现了防御聚焦的战略倾向——回避不理想的最终状态。

以调节聚焦理论视角对斯金纳的强化-惩罚手段可以有新的解释(Higgins, 1987, 1997; Higgins & Liberman, 2018)。正强化策略——教育者以期望的拥抱和亲吻方式鼓励孩子克服苦难; 负惩罚策略——在孩子拒绝分享时夺走他的玩具。在这两种交互中, 个体感受到的快乐和痛苦分别是积极结果的存在或缺失, 关注成长和成就, 体现出促进聚焦倾向。再如, 负强化策略——训练孩子不说脏话否则会挨打; 正惩罚策略——训斥儿童大喊大叫行为。在这两种交互中, 儿童感受到的快乐和痛苦分别是消极结果的缺失或存在, 关注安全和责任, 体现出防御聚焦倾向。不同的强化和惩罚方式分别表现为不同的调节聚焦倾向, 对某一种手段的使用也会增强其对应的调节聚焦动机倾向。但没有证据表明哪一种调节聚焦动机倾向更好, 两者各有优势, 相辅相成(姚琦, 乐国安, 2009; Grant & Higgins, 2003)。

两种调节聚焦倾向的差异也为以往研究提供了补充。例如, 前景理论指出在收益领域个体是风险规避; 而在损失领域则表现为风险寻求(李睿, 2014)。调节聚焦相关研究补充到(Scholer et al., 2010; Zou, Scholer, & Higgins, 2014): 在已损失状态下, 防御聚焦个体更倾向于采取风险手段(趋近目标“0”), 促进聚焦个体则没有显著性策略选择; 而在收益状态下, 促进聚焦个体更倾向于采取保守手段(趋近目标“+1”), 防御聚焦个体则没有显著性策略选择。Higgins 和 Liberman (2018)回应到, 我们认同前景理论提出的损失厌恶普遍原则, 但当我们进一步审查个体调节聚焦倾向和参考点的结合后, 除了验证了损失厌恶原则也发现了它的反向模式(对积极结果比消极结果敏感)。因此, Higgins 呼吁对损失厌恶原则进行批判性检验。

3.5. 小结

调节聚焦理论继承了自我差异理论的对人类行为主动性和目标计划性的关注, 并进一步区分了不同调节聚焦倾向在追求目标过程中的手段策略差异。促进聚焦和防御聚焦的区分, 也带来了对经典理论的

新的解释和补充。调节聚焦作为一种动机倾向,在一般心理过程的知、情、意方面都引起了广泛的差异。这些广泛的影响也使得调节聚焦理论被引入到多个领域。

4. 研究展望

4.1. 理论应用

调节聚焦理论在不同领域的应用工作正在快速开展。在网络众筹领域,根据两种聚焦倾向对不同信息敏感度(Park & Ryu, 2018)和风险偏好的差异(Zhao, Chen, Wang, & Chen, 2017),定向推送投资信息。健康预防领域,根据人们调节聚焦倾向差异针对性地进行说服和指导干预,增强个体的动机和坚持力,抵御诱惑(Cesario et al., 2004; Latimer et al., 2008; Ludolph & Schulz, 2015)。

《当代教育心理学》第三版(陈琦,刘儒德,2019)已将调节聚焦理论写入教材,虽有研究关注调节聚焦与教育中创造性思维的关系(姜艳,2012),但调节聚焦在教育管理领域应用的文献还相对较少。未来可以尝试借鉴健康预防领域的应用经验,针对性地开展教育管理工作。调节聚焦理论系统广泛的应用价值潜力还有望日后研究者们努力补充和挖掘。

4.2. 理论发展

具身认知(embodied cognition)的核心观念是心智本来是具身的,我们的身体特征以及与环境交互产生或影响了我们的心理认知特点(叶浩生,2011)。调节聚焦研究中涉及了类似的具身认知现象,Förster, Higgins 和 Idson (1998)在研究中让参与者手掌向上压在桌子上(手臂弯曲),这是一种渴望战略的身体表现;另一半参与者手掌向下压在桌子上(手臂伸直),这是一种警惕战略的身体表现。学者发现促进聚焦个体在手臂弯曲时完成更多字词任务,而预防聚焦个体在手臂伸直时完成更多字词任务。

手臂姿势影响了不同调节聚焦个体的行为。相关研究也进一步表明,身体姿势与动机或威胁信息关注之间的关系(Hillman, Rosengren, & Smith, 2004; Johnson, Zaback, Tokuno, Carpenter, & Adkin, 2019; Miragall, Vara, Cebolla, Etchemendy, & Baños, 2021)。调节聚焦研究未来可以借助具身认知理论,探讨这种身体动作上的差异如何影响人们的认知和动机,或推动在未来研究中对调节聚焦倾向或调节匹配的诱导。

基金项目

本研究得到新疆师范大学博士科研启动基金项目(XJNUBS202010)和新疆维吾尔自治区研究生科研创新基金项目资助。

参考文献

- 陈琦,刘儒德(2019). *当代教育心理学*(第3版). 北京师范大学出版社.
- 姜艳(2012). *调节定向对发散思维创造性产出影响的实验研究*. 硕士学位论文,苏州:苏州大学.
- 李睿(2014). 前景理论研究综述. *社会科学论坛*, (2), 214-222.
- 林晖芸,汪玲(2007). 调节性匹配理论述评. *心理科学进展*, 15(5), 749-753.
- 刘惠军,高磊(2012). 趋近和回避动机的区分及其对心理病理学的影响. *心理科学进展*, 20(11), 1803-1811.
- 王林飞(2009). 自我差异研究综述. *江苏教育学院学报:社会科学版*, 25(6), 25-27.
- 杨荣华,陈中永(2008). 自我差异研究述评. *心理科学*, 31(2), 411-414.
- 姚琦,乐国安(2009). 动机理论的新发展:调节定向理论. *心理科学进展*, 17(6), 1264-1273.
- 叶浩生(2011). 身心二元论的困境与具身认知研究的兴起. *心理科学*, 34(4), 233-239.
- 朱丽叶,卢泰宏(2010). 调节聚焦原理:动机理论的重大突破. *广东外语外贸大学学报*, 21(1), 38-42.
- Avnet, T., & Higgins, E. T. (2003). Locomotion, Assessment, and Regulatory Fit: Value Transfer from "How" to "What".

- Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 525-530. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(03\)00027-1](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00027-1)
- Avnet, T., & Higgins, E. T. (2006). How Regulatory Fit Affects Value in Consumer Choices and Opinions. *Journal of Marketing Research*, 43, 1-10. <https://doi.org/10.1509/jmkr.43.1.1>
- Cesario, J., Grant, H., & Higgins, E. T. (2004). Regulatory Fit and Persuasion: Transfer from “Feeling Right”. *Journal of Personality & Social Psychology*, 86, 388-404. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.3.388>
- Cornwell, J., & Higgins, E. T. (2016). Eager Feelings and Vigilant Reasons: Regulatory Focus Differences in Judging Moral Wrongs. *Journal of Experimental Psychology General*, 145, 338-355. <https://doi.org/10.1037/xge0000136>
- Crowe, E., & Higgins, E. T. (1997). Regulatory Focus and Strategic Inclinations: Promotion and Prevention in Decision-Making. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 69, 117-132. <https://doi.org/10.1006/obhd.1996.2675>
- Elliot, A. (2008). Approach and Avoidance Motivation. In A. Elliot (Ed.), *Handbook of Approach and Avoidance Motivation* (pp. 3-17). Psychology Press, Taylor and Francis Group.
- Elliot, A. J. (2006). The Hierarchical Model of Approach-Avoidance Motivation. *Motivation & Emotion*, 30, 111-116. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9028-7>
- Elliot, A. J., & Covington, M. V. (2001). Approach and Avoidance Motivation. *Educational Psychology Review*, 13, 73-92. <https://doi.org/10.1023/A:1009009018235>
- Förster, J., & Higgins, E. T. (2005). How Global versus Local Perception Fits Regulatory Focus. *Psychological Science*, 16, 631-636. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01586.x>
- Förster, J., Higgins, E. T., & Bianco, A. T. (2003). Speed/Accuracy Decisions in Task Performance: Built-In Trade-Off or Separate Strategic Concerns? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 90, 148-164. [https://doi.org/10.1016/S0749-5978\(02\)00509-5](https://doi.org/10.1016/S0749-5978(02)00509-5)
- Förster, J., Higgins, E. T., & Idson, L. C. (1998). Approach and Avoidance Strength during Goal Attainment: Regulatory Focus and the “Goal Looms Larger” Effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1115-1131. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1115>
- Freitas, A. L., Travers, S., Azizian, A., & Berry S. (2004). The Evaluative Connotation of Processing Fluency: Inherently Positive or Moderated by Motivational Context? *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 636-644. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.10.006>
- Friedman, R. S., & Förster, J. (2001). The Effects of Promotion and Prevention Cues on Creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1001-1013. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1001>
- Galinsky, A. D., Leonardelli, G. J., Okhuysen, G. A., & Mussweiler, T. (2005). Regulatory Focus at the Bargaining Table: Promoting Distributive and Integrative Success. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 1087-1098. <https://doi.org/10.1177/0146167205276429>
- Grant, H., & Higgins, E. T. (2003). Optimism, Promotion Pride, and Prevention Pride as Predictors of Quality of Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1521-1532. <https://doi.org/10.1177/0146167203256919>
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94, 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Higgins, E. T. (1997). Beyond Pleasure and Pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1280>
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and Prevention: Regulatory Focus as a Motivational Principle. *Advances in Experimental Social Psychology*, 30, 1-46. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60381-0](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60381-0)
- Higgins, E. T., & Cornwell, J. F. (2016). Securing Foundations and Advancing Frontiers: Prevention and Promotion Effects on Judgment & Decision Making. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 136, 56-67. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2016.04.005>
- Higgins, E. T., & Liberman, N. (2018). The Loss of Loss Aversion: Paying Attention to Reference Points. *Journal of Consumer Psychology*, 28, 523-532. <https://doi.org/10.1002/jcpsy.1045>
- Higgins, E. T., Idson, L. C., Freitas, A. L., Spiegel, S., & Molden, D. C. (2003). Transfer of Value from Fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1140-1153. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1140>
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-Concept Discrepancy Theory: A Psychological Model for Distinguishing among Different Aspects of Depression and Anxiety. *Social Cognition*, 3, 51-76. <https://doi.org/10.1521/soco.1985.3.1.51>
- Hillman, C. H., Rosengren, K. S., & Smith, D. P. (2004). Emotion and Motivated Behavior: Postural Adjustments to Affective Picture Viewing. *Biological Psychology*, 66, 51-62. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2003.07.005>
- Idson, L. C., & Higgins, E. T. (2000). How Current Feedback and Chronic Effectiveness Influence Motivation: Everything to

- Gain versus Everything to Lose. *European Journal of Social Psychology*, 30, 583-592. [https://doi.org/10.1002/1099-0992\(200007/08\)30:4<583::AID-EJSP9>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/1099-0992(200007/08)30:4<583::AID-EJSP9>3.0.CO;2-S)
- Idson, L. C., Liberman, N., & Higgins, E. T. (2000). Distinguishing Gains from Nonlosses and Losses from Nongains: A Regulatory Focus Perspective on Hedonic Intensity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36, 252-274. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1402>
- Idson, L. C., Liberman, N., & Higgins, E. T. (2004). Imagining How You'd Feel: The Role of Motivational Experiences from Regulatory Fit. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 30, 926-937. <https://doi.org/10.1177/0146167204264334>
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology* (Vol. II), Henry Holt & Co. <https://doi.org/10.1037/10538-000>
- Johnson, K. J., Zaback, M., Tokuno, C. D., Carpenter, M. G., & Adkin, A. L. (2019). Exploring the Relationship between Threat-Related Changes in Anxiety, Attention Focus, and Postural Control. *Psychological Research*, 83, 445-458. <https://doi.org/10.1007/s00426-017-0940-0>
- Latimer, A. E., Rivers, S. E., Rench, T. A., Katulak, N. A., Hicks, A., Hodorowski, J. K., Salovey, P. et al. (2008). A Field Experiment Testing the Utility of Regulatory Fit Messages for Promoting Physical Activity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 826-832. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.07.013>
- Lewin, K. (1935). *A Dynamic Theory of Personality*. McGraw-Hill.
- Lim, J., & Hahn, M. (2020). Regulatory Focus and Decision Rules: Are Prevention-Focused Consumers Regret Minimizers? *Journal of Business Research*, 120, 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.11.066>
- Lockwood, P., Chasteen, A. L., & Wong, C. (2005). Age and Regulatory Focus Determine Preferences for Health-Related Role Models. *Psychology and Aging*, 20, 376-389. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.3.376>
- Ludolph, R., & Schulz, P. J. (2015). Does Regulatory Fit Lead to More Effective Health Communication? A Systematic Review. *Social Science & Medicine*, 128, 142-150. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.01.021>
- Miragall, M., Vara, M. D., Cebolla, A., Etchemendy, E., & Baños, R. M. (2021). Leaning Forward to Increase Approach Motivation! The Role of Joy, Exercise, and Posture in Achieving Goals. *Current Psychology*, 40, 2390-2399. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00175-3>
- Park, K., & Ryu, G. (2018). The Effect of Regulatory Focus on Individuals' Donation Behavior. *Sustainability*, 10, Article 760. <https://doi.org/10.3390/su10030760>
- Pham, M. T., & Avnet, T. (2009). Contingent Reliance on the Affect Heuristic as a Function of Regulatory Focus. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 108, 267-278. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2008.10.001>
- Roese, N. J., Hur, T., & Pennington, G. L. (1999). Counterfactual Thinking and Regulatory Focus: Implications for Action versus Inaction and Sufficiency versus Necessity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1109-1120. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1109>
- Scholer, A. A., Zou, X., Fujita, K., Stroessner, S. J., & Higgins, E. T. (2010). When Risk Seeking Becomes a Motivational Necessity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 215-231. <https://doi.org/10.1037/a0019715>
- Shah, J., & Higgins, E. T. (2001). Regulatory Concerns and Appraisal Efficiency: The General Impact of Promotion and Prevention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 693-705. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.693>
- Strauman, T. J., Vieth, A. Z., Merrill, K. A., Kolden, G. G., Woods, T. E., Klein, M. H. et al. (2006). Self-System Therapy as an Intervention for Self-Regulatory Dysfunction in Depression: A Randomized Comparison with Cognitive Therapy. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 74, 367-376. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.2.367>
- Wang, X., & Wang, J. (2021). Information Matching: How Regulatory Focus Affects Information Preference and Information Choice. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 618537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.618537>
- Waters, S. J., Strauman, T. J., Mckee, D. C., Campbell, L. C., & Keefe, F. J. (2015). Self-System Therapy for Distress Associated with Persistent Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. *Psychotherapy Research*, 26, 472-483. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1040485>
- Zhao, Q., Chen, C. D., Wang, J. L., & Chen, P. C. (2017). Determinants of Backers' Funding Intention in Crowdfunding: Social Exchange Theory and Regulatory Focus. *Telematics and Informatics*, 34, 370-384. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.06.006>
- Zou, X., Scholer, A. A., & Higgins, E. T. (2014). In Pursuit of Progress: Promotion Motivation and Risk Preference in the Domain of Gains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 183-201. <https://doi.org/10.1037/a0035391>