

# 学生乐享人际透明：避免正面评价带来“尴尬综合征”

常小娜

内蒙古师范大学心理学院，内蒙古 呼和浩特

收稿日期：2023年3月20日；录用日期：2023年5月18日；发布日期：2023年5月25日

## 摘要

由于对他人正面或积极评价产生的尴尬感、忧虑感甚至恐惧感从而采取否认、回避行为的现象称为正面评价恐惧。对于正面评价恐惧的研究有助于理解他人评价的重要性、重新思考评价过程、给自我客观、积极的评价从而克服社交中的不自信。本文从正面评价恐惧的相关概念、影响因素、测量工具以及学生正面评价恐惧相关研究四方面梳理了当前该领域的研究现状，并在此基础上提出了克服正面评价恐惧的教育启示。

## 关键词

正面评价恐惧，积极评价信念，正性事件反应，教育启示

# Students Enjoy Interpersonal Transparency: Avoiding the “Embarrassing Syndrome” Caused by Positive Evaluation

Xiaona Chang

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Mar. 20<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 18<sup>th</sup>, 2023; published: May 25<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The phenomenon of denial, avoidance and avoidance due to the sense of embarrassment, worry or even fear of positive or positive evaluation of others is called positive evaluation fear. Research on positive evaluation and fear helps to understand the importance of others' evaluation, rethink the

evaluation process, and give themselves an objective and positive evaluation to overcome social diffidence. This paper summarizes the current research status in this field from four aspects: the relevant concepts of positive evaluation, influencing factors, measurement tools and students' positive evaluation, and puts forward the educational enlightenment to overcome the fear of positive evaluation.

## Keywords

Fear of Positive Evaluation, Positive Appraisal Belief, Response of Positive Event, Educational Enlightenment

Copyright © 2023 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

《人间失格》中有段描述：“胆小鬼”连幸福都害怕，碰到棉花都会受伤，有时还会被幸福所伤。在学习、生活中我们总渴望得到父母、老师、朋友等夸奖，但面临夸奖时候我们会尴尬，从而否认、逃离这一场景，这源于正面评价恐惧这一“尴尬综合征”。尴尬综合症指个体在面对事情时产生的危机感、恐惧感，故而会莫名其妙的选择逃避行为的综合表现。正面评价恐惧就是一种典型的尴尬综合症，似乎是我们每个人的普遍经历。随着经济社会急速发展，原子化社会和信息爆炸化时代的我们不得不受“舒适圈”“躺平”“佛系”“反内卷”等网络文化影响，以至用“社恐”来逃避人际交往(张昕怡, 2022)。促进人际良好交往的夸赞、表扬让年轻人极度不适、坐立难安、脸红尴尬、过分焦虑紧张以至退缩。究其原因，自踏入学校，我们就被教导“谦虚使人进步、骄傲使人落后”，不能因小小成绩而骄傲。慢慢我们学会了小心翼翼，自信心在无数本应满足时落空，于是我们越来越自卑；从小在长辈与“别人家的小孩”比较中习得了自己不够好的信息，于是我们面对别人积极评价时唯唯诺诺、诚惶诚恐，觉得自己不配。纵然有夸奖也是要求下次取得更大成绩，所以我们抵触这种赞美，因为它意味着要背负更多的期待，做出更大的努力。总的来说我们大部分人不想被关注，甘心做一个默默无闻的绿叶衬托他人，所以我们会对正面评价犯“尴尬综合征”，由于对社会他人给予积极行为信号的正性反馈产生的理解偏差，表现出苦恼、恐慌与担忧(Weeks, Heimberg, & Rodebaugh, 2008)。个体对良好表现获得正性反馈出现认同危机，从而展现出对正面评价的恐惧心理和行为表现(Wallace & Alden, 1995)。研究正面评价恐惧“尴尬综合症”可以帮助我们理解他人评价的重要性、重新思考评价过程、给自我客观、积极的评价从而克服社交中的不自信。本文旨在从什么是正面评价恐惧、什么因素导致了正面评价恐惧、测量学上如何衡量正面评价恐惧来介绍正面评价“尴尬综合征”，进而梳理了学生存在正面评价恐惧的相关研究结论，并提出帮助学生克服正面评价恐惧的教育建议。

## 2. 正面评价恐惧

### 2.1. 正面评价恐惧的相关概念

人生具有批判性，若将大量认知资源分配在他人眼中有偏见的自我形象、消极的自我表征以及社会环境的威胁上(Wallace & Alden, 1995)，对来自他人的系列积极反馈产生的不适应和紧张感，即正面评价恐惧。Wallace 和 Alden (1997)开展社会交往角色扮演验证了社交焦虑个体会因自己良好的表现得到不切

实际的高期待，而自己没有能力满足这些高期待最终引来负面评价而产生的正面评价恐惧现象。社交焦虑者持有能力实体观，认定典型表现很难改变，自己无法满足他人期待最终导致自己未来社交的失败。吉尔伯特基于群体竞争理论在心理进化模型中论述了“害怕做好”这一概念(Gilbert, 2001)。“害怕做好”可以使个体在资源获取中收起锋芒，避免触及高社会阶层的利益，减少自己与高阶层的冲突和矛盾来维持自我所得。研究者设置情景实验得出给予正性评价的被试报告称其在随后的角色扮演中会经历更高的焦虑(Alden et al., 2004)。Weeks 整合前人的研究并系统提出正性评价恐惧，认为社交焦虑者不仅恐惧负性评价，也恐惧正性评价的假设，并编制正性评价恐惧量表检验了其假设。

正面评价恐惧源于对正面评价的信念(内在认知解释偏向)。学习生活中不乏“学霸”“学神”等标签，为尽力维持标签所划定的人物形象，我们不断加强自身的管理，并关注内在自我表征以及他人如何看待自己。若觉得自己没有能力维持标签的完美形象，避免能力不足的焦虑和担忧个体会尽量避免自己被正向标签化，从而对正面评价产生消极信念。杨鹏等人(2015)在积极评价的认知解释偏向研究中发现，高社交焦虑大学生对正性评价的解释方式为“正性评价提升他人期望”和“正性评价增加人际冲突”两种。学者 Barber (2015)具有一致观点，他从害怕报复和害怕不足两个维度阐述正性评价信念，积极评价会导致与他人冲突和敌对信念；冲突的、不适配的正面评价会导致他人未来失望的信念。进一步研究证明正面评价恐惧的解释受限于情境线索，模糊社交情境中高社交焦虑个体无法对正性评价信息进行充分的加工从而做出消极解释，表现出正性评价恐惧的认知特质(乔筱倩, 2020)。学者编制积极事件的反应量表，验证社交焦虑个体是否对积极事件存在消极解释以及是否把积极事件当作真实的事情来接受(Alden et al., 2008)。参与者被要求在最初交谈前和收到反馈后分别对自己的社交能力和他人的标准进行评估，结果发现，社交焦虑者在经历积极事件后对自己的社交能力评估没有做出调整反应，但认为他人对自己有超出其能力水平的期待(Wallace & Alden, 1997)。Alden 等人(2004)从积极的结果角度描述一次正性事件的价值比强调没有消极的结果会带来更多的消极后果；积极的框架可能增加个体对下一次积极事件更高预期焦虑。

## 2.2. 正面评价恐惧的影响因素

文化因素。我国传统谦卑文化追求内敛而不张扬。我们从小接受“谦受益”“谦虚使人进步”等教育，父母、老师把这些谦卑思想纳入自己的教育理念，害怕过度夸奖使孩子骄傲。忽略了过度的“谦虚式”教育会伤害孩子的自信心，使其产生了自卑的心理。

进化因素。每个人都有自身发展和生存的需要。Gilbert (2001)心理 - 进化模型表明，个体通过“害怕做好”来避免引起社会群体中领导者或者权威人士的不必要的竞争，使自己稳定居于社交互动过程中的安全范围之内。“害怕做好”是低社会地位的个体担心自己积极表现会提升自己的社会地位从而招致自己与他人之间的冲突，或者担心自己能力不足以至于自己依旧没有能力获得和维持任何成就和收获。孔德社会等级动力学理论提出，人类逐渐削弱和剔除其动物属性，逐渐发展和发达其社会属性，最终取得支配地位，支配性本能需要社会等级较低的社会群体服从自己的支配。社会存在价值感低，社会影响力弱的成员表现出对高社会等级群体成员的顺从行为，避免周围其他人的注意以至于把自己牵入注意资源的争夺，从而减少来自社会环境的威胁，获得自身安全的发展。认知 - 行为模型解释了社交焦虑个体感知和加工社会评价性信息的方式(Clark & Wells, 1995)，社会性交往过程中社交焦虑个体将一部分注意力分配到内部的消极自我表征，一部分分配到对外部潜在的具有威胁性的信息的感知。他们很难在压力情景下正确认知正面语言线索(例如，同伴微笑和赞誉可能被认为具有威胁性)，从而产生行为偏差。需要层次理论强调人们有力求于与周围人建立情感联系、稳定社会关系的归属和爱的需求。个体会选择相对稳定的群体地位以实现安全和归属的需求。但积极的社会反馈可能引起内群体成员的大量关注，给群体

其他成员构成社会价值威胁,为保护自我利益不受损害,其他成员可能对自己发动攻击行为(叶友才等, 2021)。为了保证自身安全、保证群体成员和谐稳定,避免表现优秀、避免给他人留下良好印象并采取退缩行为应对他人的正面评价。

### 2.3. 正面评价恐惧的衡量工具

怎样知道一个人是否存在正面评价恐惧?如何在研究中科学衡量个体的正面评价恐惧水平?研究者基于个体的生存需求从心理测量学角度开发了衡量正面评价恐惧感的工具从而验证了评价恐惧可测量性。衡量正面评价恐惧的工具如下:

一是 Weeks 等人(2008)编制正面评价恐惧单维量表(FPES)。该量表证明了正面评价恐惧是社交焦虑独立、分离的认知特征。单维量表共 10 个项目,项目内容描述的是个体获得正性评价的社交情境。量表采用 10 级评分,得分越高表示对正面评价的恐惧感越强。该单维量表的潜在单因子模型拟合程度良好(CFI = 0.97; TLI = 0.96),信效度也比较理想, Cronbach's  $\alpha$  为 0.80,是人际评价反应有效、可靠的测量工具。

二是林小琴(2016)修订的正面评价恐惧量表中文版(C-FPES)。研究者以我国中学生为被试对 Weeks 的正面评价恐惧量表做了本土化修订。验证性因素分析保留了原量表的所有项目,单维量表的潜在单因子模型拟合程度良好(GFI = 0.986, CFI = 0.988),内部一致性信度和效度也比较理想, Cronbach's  $\alpha$  为 0.75,是可靠的工具,证实了该量表在中国文化背景下的普适性。修订后的正面评价恐惧量表中文版对了解中国人的心理特点,促进心理健康有重要意义。

### 3. 学生正面评价恐惧的相关研究

回顾个人成长轨迹发现,我们越大越无法心安理得地享受他人的夸奖。正面评价恐惧对个体的人际交往、学业成绩等都会产生影响。唐继亮和宣宾(2015)在正负评价恐惧对社交焦虑者“同图寻异”任务的影响研究中表明,相等评价程度的正性评价对其反应效率会产生消极影响。青少年社会性发展过程中正面评价恐惧会导致更高社交焦虑,研究表明高羞怯青少年在人际互动中展现出低水平自我评价、低程度自我接纳,对他人积极评价持消极的态度从而导致了社交焦虑(尤清秀,秦亚平, 2020);学生自悯水平影响正面评价恐惧程度从而影响其社交焦虑水平,自尊-正面评价恐惧起着链式中介作用(吴桐等, 2021)。高中生自我封闭特质导致其对正面评价的恐惧增加,从而对学校环境适应产生间接影响(李子同, 2021)。正面评价恐惧对青少年创造力的挑战性维度也有消极的影响,挑战意味着与传统、权威的直接冲突和竞争,不符合个体寻求自身安全,避免冲突的动机(廖海萍, 2019)。青少年自尊水平对降低正面评价恐惧有促进作用,进而降低了初中生的考试焦虑水平(罗光彩, 2019)。正面评价恐惧效应不仅表现在青少年时期也表现在大学时期,对大学生的情绪、学业以及职业规划都会产生影响。研究表明,正面评价恐惧直接影响大学生的焦虑水平,也可以通过压力知觉间接影响(周丽梅, 2021)。大学生在他人评价中感知到社会压力会促使其产生焦虑,但他若受到外界支持,这些社会能量就会作为有利的心理资源缓解人际互动中的焦虑感。

### 4. 小节与教育启示

个体对正面评价产生恐惧离不开传统文化背景下家庭和学校的教育,也离不开自我生长生存的需要。正面评价恐惧会影响青少年学生、大学生群体社会性发展、学业发展。不断的学习竞争、教学评价使得学生群体是社交焦虑的高发人群,其评价反应与行为表现、学业发展及心理健康水平关系密切。在未来成长和学习中可以从以下方面克服正面评价恐惧:本研究通过综述研究者关于正面评价恐惧的相关定义及其相关研究,旨在介绍该领域的研究结论,以提出克服积极评价恐惧的教育启示。



#### 4.1. 被评价者自身方面

第一，建立正确的认知归因。正面评价恐惧的个体对他人的积极反馈习惯进行消极的归因和解释，所以我们要认可他人的夸奖，确信这是自己能力应得的。

第二，打破自卑心理。首先要改变自我认知，承认自己身上存在的自卑感，并且认识到人无完人，每个人都在平等的存在，要清楚自身的价值。其次，要学会减压，自卑可能是压力过大所致，要学会让自己从小事儿中获得成就感和满足感。最后，超越自我，加入群体中，与他人建立积极联系，越孤独只会越自卑。

第三，了解他人和评价过程。评价是一个双向的过程，是一个相互影响的过程。了解他人，了解评价的目的和意义有利于关系的和谐和自我发展。

#### 4.2. 家长老师要合理使用“谦卑式教育”

首先，家长和老师要认识到学生的自卑和恐惧心理，从而应避免对正面评价恐惧学生提出过高期待、减少对其公开表扬。教育心理学强调教师期望效应，教师对学生高期待会难以置信的达到预期的效果，但对正面评价恐惧学生反而会有反向效果。其次，家长和老师要注意积极评价的表达，避免“做的很好，下次要做的更好，要有更大进步”这类的奖励，让学生有对他人期待不能满足的担忧。最后，增强学生的自信心。老师要以朋友的身份与学生相处，创造和谐融洽的课堂氛围，降低环境的竞争性；可以将老师公开的表扬转换为班级成员彼此间的表扬，从而避免资源争夺意识。

#### 参考文献

- 李予同(2021). *高中生自闭特质与其学校适应的关系*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 廖海萍(2019). *评价恐惧对创造力的影响——表达性写作的干预作用*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 林小琴(2016). 评价恐惧量表修订. *心理技术与应用*, 4(2), 110-115.
- 罗光彩(2019). *初中生自尊、评价恐惧与考试焦虑的关系研究*. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州师范大学.
- 乔筱倩(2020). *社交焦虑者正性评价恐惧的认知偏向*. 硕士学位论文, 乌鲁木齐: 新疆师范大学.
- 唐继亮, 宣宾(2015). 等值正负评价对高低社交焦虑“同图寻异”任务的影响. 见 *第十五届全国心理学学术会议论文摘要集*(p. 487). 中国心理学会.
- 吴桐, 杨柠溪, 蔡丽, 张妍, 桑志芹(2021). 自悯对社交焦虑的影响: 自尊和评价恐惧的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 169-172+78.
- 杨鹏, 蒋婧琪, 李松蔚, 姚泥沙, 余红玉, 王小玲, 林沐雨, 钱铭怡(2015). 社交焦虑大学生对正性评价解释偏向的初步探究. *中国心理卫生杂志*, 29(12), 933-938.
- 叶友才, 林荣茂, 严由伟(2021). 树大招风: 社交焦虑者的正性评价恐惧. *心理科学进展*, 29(6), 1056-1066.
- 尤清秀, 秦亚平(2020). 青少年羞怯对社交焦虑的影响: 自我接纳和评价恐惧的多重中介作用. *心理技术与应用*, 8(12), 755-762.
- 张昕怡(2022). 原子化生存下的“随缘社交”. *半月谈*, (4), 83-84.
- 周丽梅(2021). *大学生评价恐惧与社交焦虑的关系: 压力知觉和领悟社会支持的作用*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- Alden, L. E., Mellings, T. M. B., & Lapsa, J. M. (2004). Framing Social Information and Generalized Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 585-600. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00163-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00163-3)
- Alden, L. E., Taylor, C. T., Mellings, T. M., & Lapsa, J. M. (2008). Social Anxiety and the Interpretation of Positive Social Events. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 577-590. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.05.007>
- Barber, K. C.(2015). *Measuring, Understanding, and Evoking Fear of Positive Evaluation in Social Anxiety*. The University of Waterloo, Waterloo, Ontario, Canada.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R.

- 
- Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment* (pp. 69-93). Guilford Press.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and Social Anxiety: The Role of Attraction, Social Competition, and Social Hierarchies. *Psychiatric Clinics of North America*, 24, 723-751. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70260-4](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70260-4)
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1995). Social Anxiety and Standard Setting Following Social Success or Failure. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 613-631. <https://doi.org/10.1007/BF02227857>
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1997). Social Phobia and Positive Social Events: The Price of Success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 416-424. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.3.416>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a Proposed Cognitive Component of Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 44-55. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002>