

社会文化震荡中幽默应对的机制^{*}

李梅^{**1} 缴润凯² 张向葵²

(¹哈尔滨师范大学心理学系, 哈尔滨, 150025) (²东北师范大学教育科学学院, 长春, 130024)

摘要 应对社会文化震荡需要社会性的宏观策略,更需要适宜的微观策略——个体的自我调节策略。幽默感本质上是认知、情绪、行为、心理和社会等各方面的整合。幽默感的本质决定了幽默对个体从接受刺激到做出反应的各个环节都具有调节作用,能满足社会文化震荡中个体超越各种障碍时的心理调节需要和行为需要。本文通过介绍国外的研究成果,阐释了幽默作用于社会文化震荡的四个机制:认知中心机制、情绪中心机制、问题中心机制和结果接受机制。

关键词: 社会文化震荡 幽默应对 机制

社会文化震荡 (social cultural vibration) 是指由于内在文化积累或外在文化移入引起的急剧的变迁对人的心理生活的冲击和震动^[1]。综观人类社会的发展进程,社会前进的每一巨步,都伴随着强烈的社会文化的变化,引起了普遍性的或部分人的心理上的困扰,并投射在文学作品、哲学思想以及其他的非精神产品中。不为众人所知的是,这时也会有一种新的心理学思想出现,解析新文化,促进对新文化的理解和接受,对人的心理进行定位,诠释应对策略,以解除人的心理失衡带来的危机和痛苦。如为了弥补心理的先天不足——主观性而产生的行为主义心理学;由于美国社会的“科技震荡”而于20世纪50年代末期兴起的认知心理学;作为“一种时代思想,一种教育和社会改革运动”^[2]的人本主义心理学,也正是适应美国“科技至上高峰后社会陷入不安”^[2]的震荡而产生的。

我国的改革开放所引起的心理震荡我们称之为“开放震荡”。改革开放无疑是我国社会文化变迁巨大的时期,我国经历了西方文化的强烈冲击,个体的心理出现了激烈的动荡和用原有的心理规则无法排解的危机,心理障碍患者急剧增多。心理学界一直在寻找新的心理规则和行为模式,个体内在的原动力也在促动自发地或有意识地自我调适。二十年来,理论界已经对一些宏观、中观和微观的方法进行了探讨,许多个体通过痛苦的调适也有了稳定的人格和行为方式。在这些诸多的心理和行为模式中,最近几年开始受到注意的幽默心理学及其所倡导的幽默策略,虽然目前在宏观上尚无法与行为主义、认知心理学和人本主义心理学的声势相比,但是作为一种中观和微观的应对策略,已经被证明切实有效且作用全面,比三者更适合应对“开放震荡”。很多从严肃、认真转为幽默、诙谐的人从中获益,幽默的人越来越受欢迎,很多人渴望拥有幽默的个性或比较高的幽默感。幽默应对社会文化震荡的有效作用,源自幽默感的本质和结构。幽默感的本质和多维结构决定了其对个体在文化震荡中需要超越的障碍具有全面的调节作用,从而使幽默感有效地缓解压力,排除心理困扰。

1 我国的社会文化震荡中个体需要超越的障碍

从微观层面上来看,应对社会文化震荡的策略,应具有两个方面的特征:一是适当:强调应对方式的正确性。美国

心理学家苛波男在台北《青少年生活压力与应对效能》的演讲中指出,即美国青少年对生活压力大都采用逃避及发泄的应对方式,同时又以情绪为中心去解决问题,于是心理和行为问题的严重性,愈演愈烈^[3]。显然,正确的应对方式对于心理健康是非常重要的;二是适合:方便个体自我调节、自己使用。“每个人都是自己最好的心理医生”,健康的心理确实需要环境的优化,但对绝大多数社会成员而言,个体心理健康最终要靠个体自我去调节、维护。所以正确的应对策略还必须是适合个体自我调节的方式。个体达到能够自我调节的基本前提是了解社会心理和自己的心理状态,以及二者之间冲突的实质和种类,这种冲突就是个体在社会文化震荡中需要超越的障碍。

在“开放震荡”中,个体面临着巨大的挑战,需要超越以下障碍:

1.1 认知上:接受不能接受的。已有的心理定势所无法融合的新的社会规则,不能通过改变社会来求得平衡,必须是主体改变自己的心理定势,即把自己原来不能接受的作为定势——接受不能接受的。主要表现为:

1.1.1 人际交往规则:接受求同到求异、利他到利己。开放前中国的“以和为贵”根深蒂固,个体与他人交往的根本思维规则是“求同”,群体性和集体观念至上。而开放后则主张个体释放自己的个性,开发自己的潜能,重在求异,鼓励竞争和个人发展以及个人利益的增殖。人际交往中的真诚、利他原则演变为目的性和利己规则。

人际交往规则的改变给个体带来的心理困扰主要表现为对立的两个方面:一是坚持原有的利他观念的个体,其丧失人际安全感的适应障碍;二是激进的利己者的道德矛盾感的折磨,可以划归心境障碍,导致抑郁状态、焦虑状态,甚至出现躯体症状或极端发泄行为、分裂样状态等。人际交往中的接受的最终目标是个体将新的规则纳入人格系统中去,在心理上实现根本的与社会新文化的融合。

1.1.2 评价准则:接受从简单的公平到无所谓公平、重价值不重公平。首先,改革开放后,文化、理念多元化,“公平”这一计划经济的目标随着平均分配的失宠而改变了其含义,突出表现为公平的衡量标准的多元化,并具有不相容、不求同和多变性的特点;其次,不重公平,侧重强调通过个体自我价

* 基金项目:教育部人文社会科学重点研究基地02JAZDXLX005 重大项目。

** 通讯作者:李梅。E-mail:limei1992@163.com。

值的实现来推动社会的发展,重视竞争。有时,环境中有些事件及其结果不能简单地用公平来衡量,也无所谓公平不公平。所以很多个体必须接受用原来的价值观和道德准则定义为不公平的事件和结果。

评价规则与个体的心理规则的不相容,导致心理上的冲突。这种冲突除了导致心境障碍外,还容易发展为人格问题,甚至出现人格改变和行为问题。所以个体需要接受竞争、接受多维的评价准则。

1.1.3 生活法则:接受从“三平”到“三不平”,能上能下。开放前,计划经济、铁饭碗和个体间较小的收入差距使人们的地位稳定,职业稳定,生活稳定。个体自身的一生是平稳的,与他人的经济条件和社会地位是平衡的,心态是平和的,即“三平”,所以心理因安宁而健康。而开放后则为“三不平”:外部的竞争、内在的自我追求注定动荡——不平稳;地位、经济差别造成心理上的不平衡,心态无法平和。其中突出的一点是,职业生涯、地位的起伏比较大:从领导岗位到普通员工;从铁饭碗到自负盈亏,从就业到下岗。人心不古,地位的变迁带来的人际系统、情感系统、经济支持系统等保证心理健康的关键系统状况的严重恶化,个体的心理压力无孔不入,日积月累。

不能接受、遵从新的生活法则可能导致各种精神疾病:适应障碍、睡眠障碍和精神病等。个体改变自己人生的既定看法非常关键。

所以,在认知上,个体必须实现从旧的规则到新的规则真正的超越,即理解、掌握外部的社会文化的新规则,并把他纳入主体内在的人格中去,实现心理上的根本接受和行为上的自然实践,这无疑是一个巨大的挑战。接受不能接受的,从心理上看就是要改变认知,关键在于改变自己生活的预期,建立对生活法则、人际交往规则和评价标准的新的心理预期。幽默能够作用于个体的认知,所以影响认知是幽默作用于“开放震荡”的一个机制。

1.2 行为上:改变无法改变的。计划经济时代的思维方式和行为习惯是依赖、等待和接受。开放后要求人们独立、主动获取和极力争取,甚至是努力去改变旧的思维认为无法改变的情境,去做自己的道德观无法允许或自认能力无法成就的行为。虽然这意味着人的潜能得到了开发,但对个体也是一种形同穿越时空一样痛苦的成长经历,焦虑、抑郁等种种心理问题会随之产生,如果没有及时地得到调节,甚至在事件后会遗留情绪定势,久之发展为人格改变或精神障碍。幽默可以作为一种行动策略,成为人们改变境遇或事件结果的方法,这也是幽默作用于“开放震荡”的一个机制。

1.3 情绪上:调节不能调节的。无论是心理上的接受还是行为上的改变都会导致不良情绪,而且这种心因性的不良情绪与接受与改变的痛苦一样强烈而顽固,所以个体在文化震荡中面临的情绪障碍是最为巨大的,也是最难以排解的,大多心理疾病都与情绪不良有关,反过来,长时间的情绪问题,一定导致某种心理问题。所以个体在“开放震荡”中面临的情绪调节任务是最艰巨的。幽默具有调节情绪的作用,作用于情绪是幽默应对“开放震荡”的另外一个机制。

综上所述,“开放震荡”中需要从认知、情绪和行为三个方面入手,才能从根本上保证个体全面应对。很多微观方法

都只能作用于认知或情绪或行为中的一个方面,所以有的是自我安慰性质强而不实用,例如单纯调节情绪的方法;有的则只重行动指导而不重在调节。幽默则对认知、情绪都具有引导、调节作用,而且还是有效地处理问题的行动策略,所以是一种应对社会文化震荡的优异的微观策略。

2 幽默感的本质及结构

幽默应对社会文化震荡的全面、有效的功能源于幽默感的本质和结构。

研究证明,幽默感本质上是一个非常复杂的现象,包括认知、情绪、行为、心理和社会等各方面(Martin, 2004)^[4]。所以幽默感(sense of humor)被定义为把幽默作为一种稳定的个性心理特征或者是个体差异变量(Ruch, 1998)^[5],是个体感受、理解、欣赏、创造、传递和使用幽默的过程中,认知、情绪和行为倾向的整合。幽默感的本质决定了其对个体的认知、情绪和行为都具有影响作用。

幽默感是一个多维度的结构,而不是一个单维度的心理现象,目前比较公认的观点是把幽默感看作是通过层次不同的一组低相关的因素实现的。幽默感的成分通常被确认为:(1)认知能力:包括创造、理解和记忆幽默的能力等;(2)艺术性的反应:包括幽默欣赏和特殊类型的幽默材料的领悟等;(3)习惯性的行为模式:例如爱笑,爱讲笑话,用笑话愉悦他人或取笑他人等行为习惯;(4)心境:例如长期的愉快情绪等;(5)态度:例如对生活幽默的态度和充满美好憧憬的人生观;(6)应对策略和防卫机制:包括使用幽默化解人际对立,面对困难时幽默的解嘲,对前途充满信心的习惯等^[5]。

幽默感的本质和结构决定了在文化震荡中个体使用幽默,可以使个体的认知、情绪和行为都发生积极的改变,所以幽默感是比较完备的应对策略。

3 我国社会文化震荡中幽默应对的四种机制

“心病需要心药医”。弗洛伊德发现临床生理医学有其治疗的极限,于是他进一步去作精神病理研究,发现约有一半以上的疾病来自环境因素、心理冲突、价值冲突、心理压力和情绪困扰。心理学界一直认为:个体从接受刺激到做出反映经历了“事件——认知——压力反应或情绪反应——应对”这样的过程,这与弗洛伊德的结论相似,都强调了个体的认知冲突、情绪困扰和应对是个体在适应环境的过程中心理问题产生的主要影响因素。但是我们认为在“开放震荡”的应对中还需要补充一个环节就是结果接受:在应对之后对非意愿性结果的心理接受是保证心理健康的重要方面。总之,影响个体应对“开放震荡”的因素主要有四个:认知、情绪、应对和结果接受。幽默感是一个适应性的个性特征,它是压力的缓冲器。他的调节作用不仅限于消极的主观调节而且包括积极的客观应对,即幽默对这四个因素都具有调节作用。

3.1 幽默感对认知的引导作用——认知中心的应对机制

认知中心机制是指幽默通过改变对事件的认知加工偏好、认知态度和结果价值取向而缓解社会文化震荡的心理不适。心理学界很早就确定了幽默对认知的巨大影响作用,例如:在认知加工偏好方面:较高的幽默感可以使个体形成总

是注意到事件好的一面或有利的因素的习惯;在认知态度方面,幽默能帮助人们学会避免过于看重自己所面临的问题(Mosak, 1987),并且能促进个体客观地看待这些问题和与问题保持适当的心理距离(Kuhlman, 1984)^[6]。

Alice Isen(2003)指出,与平和情绪和消极情绪相比,在积极情绪下(包括幽默引起的快乐),个体的各种认知能力提高。例如他证明,幽默情绪下,个体的自信水平提高,对结果的良好预期增加^[7]。这种认知取向使个体在文化震荡中保持积极的态度和行为,减少不安全感 and 恐惧,增强了乐观和控制感,使个体积极应对而不是消极应付。

幽默感问卷(SHQ - 6; Svebak, 1996)测量的就是个体感知和理解幽默的能力,包括对事件认知的幽默加工偏好、幽默取向。

3.2 幽默感对情绪的调节作用——情绪中心的应对机制

情绪中心机制是指幽默通过使个体在压力环境中发现笑料,在负面情绪中添加轻松情绪或改变负面情绪而作用于“文化震荡”。

“开放震荡”中,个体不仅有因性的情绪问题,而且也希望打破平静的情绪,获得快乐。幽默提供了调节情绪的各种方法。首先,幽默感本身就是一种情绪,多数幽默情绪有利于身心健康。另外,幽默还能直接或间接作用于不良情绪,使个体从紧张到轻松,从压抑到高昂。早期研究发现,幽默对绝望、孤独和自尊有显著的效应,使用幽默应对压力情境的被试在沮丧、孤独情绪方面减少,而自尊水平提高;幽默能直接作用于抑郁(Porterfield, 1987),或者对心理压力的不良作用起到缓冲的作用(Nezu, Nezu & Blissett, 1988);幽默与在压力状态下减轻焦虑相联系^[6]。

Barbara Fredrickson(2001)提出,幽默是一种积极的适应性情绪,有利于生理和心理健康。她还提供了一个关于积极情绪的心理机能的“扩大和建构模型(broaden and build model)”:与消极情绪使个体注意范围狭窄和促进个体致力于特定的行为相反,积极情绪扩大了个体注意的广度,增大了个体行为反映的选择范围;并能使个体更创造性地解决问题;它也能整合生理资源、智力资源和社会策略,有利于个体应对生活挑战^[8]。

情境幽默反应量表(SHRQ; Martin & Lefcourt, 1984)就是侧重测量个体使用幽默调节情绪应对压力情境的程度,评估个体以情绪为中心的应对机制。

3.3 幽默感作为解决问题的策略——问题中心的应对机制

问题中心机制是指使用幽默友好他人,增强与他人的情感纽带关系,说服改变他人,从而解决问题。问题中心机制中幽默通过改变压力事件本身来消除心理冲击,幽默成为一种解决问题的实际方法和行动策略,其本质是幽默的人际沟通和人际影响机能。

幽默能够在个体遇到尴尬情境、不能用直接的严肃的方式解决问题的情境、对立情境中,以婉转的方法来表示友好,获得认同,从而有利于问题的解决。很多在事件或人际交往中采用幽默作为应对策略和防卫机制的人,受到对方的欢迎。

早期的研究证明,在行为应对方面,使用幽默可以使个体从威胁情境中脱身(O'Connell, 1976);幽默在许多社会关系中都是重要的(Gles, Bourhis, Gadfield, Davies & Davies,

1976),幽默是一种工具,能够建立和保持社会纽带关系(Haig, 1986; Mosak, 1987);幽默还能使尴尬情境下的紧张变得轻松,幽默还能唤起对方的认同倾向,从而使请求得到肯定的答复(O'Connell, 1960)^[6]可见幽默感使个体得到更多的人际支持而使问题得以解决

Alice Isen(2003)总结了一系列的实验研究表明,与平和情绪和消极情绪相比,在幽默情绪下,个体的各种社会行为提高。例如他证明,幽默具有比较好的适应性,能够更有效地组织和整合记忆,更有效地思考、计划和判断,使个体更致力于创造性地解决问题,做出更高水平的社会反映和公益行为,例如助人行为和高尚的情操^[7]。

因此,幽默有利于人际和谐,有利于社会行为的发展,从而促进了解决社会文化震荡中所面临的实际问题,维护了心理健康。

应对幽默量表(CHSS; Martin & Lefcourt, 1983)就是侧重测量以问题为中心的幽默应对机制:使用幽默友好他人、解决问题,改变压力事件本身。幽默从消极的防御措施上升为积极的解决问题的策略。

3.4 幽默感对结果接受的促进作用——结果中心的应对机制

社会文化震荡中,很多事件的结果违背个体原有的心理预期,有的会给个体带来巨大的难以排解的心理上的痛苦。幽默能够促进个体放下无法放下的事件结果,除了前述的认知中心机制:幽默改变对结果的认知,和情绪中心机制:幽默能调节恶性结果带来的负面情绪以外,幽默对非意愿结果带来的综合压力具有调节作用。

早期报告显示,应对幽默水平较低的被试,压力与悲伤相关(Nezu et al., 1988; Martin & Dobbins, 1988)^[9];而且,Anderson和Arnoult(1989)的研究发现,幽默应对水平较低的被试的压力水平和调节之间没有关系;高幽默应对水平的被试的压力和调节之间有很密切的关系^[8]。这说明,对于压力,幽默水平高的人更容易调节,而幽默水平低的人则不容易自我调节而缓解。

Martin(2003)的一项研究证明,使用幽默应对的被试都报告了幽默起到了缓冲不良结果所带来的压力的作用^[4]。

科学心理学自身存在一定的局限性,注重刺激与反应的对应,其逻辑是求真,把内在问题、人的问题机械化、生物化。幽默对结果接受的引导作用的实质是改变了对应这一规则,改变了个体认知的视角,最终以更人性的方法对待生活中的问题,其逻辑是不协调、不求真,例如通过改变个体对事件结果的价值取向,如同“塞翁失马,焉知非福”的逻辑,而促进个体接受结果,缓解心理不适。所以幽默更具有适应性。

幽默是一种高尚者的智慧,有一些研究结果显示,过分使用幽默可能导致不能解决问题。因此,为了起到良好的效果,幽默必须被明智而审慎的使用。不恰当地或过分地使用幽默,个体也会失去其吸引力,幽默也会失去应对功能。

总之,在社会文化震荡的应对中,我们倡导幽默精神:使用幽默改变自己不利于身心健康的对事件的看法和态度,从幽默中获得快乐的情绪,用幽默的方法去解决面对的问题。我们倡导使用幽默:幽默策略是一种既有心理调节又有行动意义的方法。我们更倡导对幽默的深入研究和对个体的幽

默个性的培养。

4 参考文献

- 1 周晓虹. 现代社会心理学. 上海: 上海人民出版社, 2002: 527
- 2 张春兴. 教育心理学. 杭州: 浙江教育出版社, 1998, 5: 255
- 3 郑照顺. 青少年生活压力与辅导. 广州: 世界图书出版公司, 2003, 7: 1
- 4 Martin RA. Sense of humor and physical health: Theoretical issues, recent findings, and future directions. *Humor*, 2004, 17:1 - 19
- 5 转引自 Martin RA, Puhlik - Doris P, Larsen G, et al. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well - being: development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 2003, 37(1): 48 - 75
- 6 转引自 Overholser JC. Sense of humor when coping with life stress. *Personality Individual Differences*, 1992, 13 (7): 799 - 804
- 7 Isen AM. Positive affect as a source of human strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 47:1206 - 1217
- 8 Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 2001, 56(3):218 - 226
- 9 转引自 Martin RA, Kuiper NA, Olinger LJ, et al. *Humor, Coping with Stress, Self - Concept, and Psychological Well - Being*. *Humor: International Journal of Humor Research*, 1993, 6(1):89 - 104

The Mechanisms of Humor Coping in the Social-cultural Vibration

Li Mei¹, Jiao Runkai², Zhang Xiangkui²

(¹ Department of Psychology, Harbin Normal University, Harbin 150025)

(² School of Education Science, Northeast Normal University, Changchun 130024.)

Abstract Coping social-cultural vibration needs microcosmic strategies-individual self-adjusting strategies more than social macroscopic strategies. Humor is the integration of cognition, emotion, behavior, mentality and sociality. So humor plays an adjusting role in every segment from the reception of stimulation to reaction of an individual. Humor can meet the needs of mental adjusting and behavior coping when an individual exceeds various barriers of social cultural vibration. By introducing research abroad, this study interprets the four mechanisms of humor coping in the social cultural vibration: cognition-focused coping mechanism, emotion-focused coping mechanism, problem-focused coping mechanism and result-receiving coping mechanism.

Key words: social cultural vibration; humor coping; mechanism

(上接第 1276 页)

- 2 关于“培养”问题作者已另文探讨,详见:吴继霞. 大学生自理能力现状分析及其培养. *心理科学*, 2007, 4.
- 3 吴继霞 解燕. 内地大学生自理能力调查及其分析. *青年研究学报(香港)*, 2005 年 7 月, 第八卷, 第二期(总第十六号), 香港青年协会出版, 第 183 ~ 196, 简称“港文”。
- 4 杨中芳. 现代化、全球化是与本土化对立的吗? ——试论现代化研究的本土化. *社会学研究*, 1999, 1.
- 5 黄瑞惠、王登峰、钟思嘉. 两岸独生子女家庭父母亲教养态度之比较 - - 以北京和台北地区为例. 第四届华人心理学家国际学术研讨会暨第六届华人心理与行为科际学术研讨会(台湾)宣读论文, 2004. (网址: <http://www.sinica.edu.tw/ioe/chinese/r2711/oldfiles/911109/paper/paper.htm>)
- 6 杨雄、黄希庭(1999). 青少年学生自我价值感特点的初步研究. *心理科学*, 第 22 卷。
- 7 袁文得、艾思柏、许锦屏、刘兆瑛、陈茂钊等(2004). 生活技能发展及全方位辅导计划系列:《生活技能发展及全方位辅导计划:理论与实践》;《个人与群性发展自我效能量表:使用手册》;《事业发展自我效能量表:使用手册》;《学业发展自我效能量表:使用手册》. 香港大学教育学院 生活技能发展计划出版。

A Comparison of the Self-management Ability of College Students in Different Social Background

Wu Jixia

(School of Education, Soochow University, Suzhou, Jiangsu, 215123)

Abstract The paper, using the questionnaire designed by the author, carried out a survey of 988 students from 10 colleges and universities in the Chinese mainland, 313 from 6 colleges and universities in Hong Kong, and 319 from 6 colleges and universities in Taiwan. The result shows that the self-management ability of college students ranges from the strongest to the weakest in order of Hong Kong, Taiwan and the Chinese mainland. And the four dimensions of emotion, vocational preparation, behavior self-efficacy and self-control ability reveal the same situation, except that the two dimensions of value and self-regulation ability do not follow suit. Meanwhile, there exist significant differences of all the above factors between college students in the Chinese mainland and those in Hong Kong, and between students in the Chinese mainland and those in Taiwan. So far as vocational preparation and normal management ability are concerned, significant differences also exist between students of Hong Kong and Taiwan. What is worth noticing is that students of the Chinese mainland get the highest marks in normal management ability.

Key words: college students, self-management ability, comparison.