

山西大学 2020 届硕士学位论文

自我损耗、共情、积极情绪对初中生 利他行为的影响

作者姓名	麦锦航
指导教师	梁晓燕 教授 赵立宏 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2017 年 7 月至 2020 年 6 月

二〇二〇年六月

山西大学

2020 届硕士学位论文

自我损耗、共情、积极情绪对初中生 利他行为的影响

作者姓名	麦锦航
指导教师	梁晓燕 教授 赵立宏 中教高级
学科专业	教育硕士
研究方向	心理健康教育
培养单位	教育科学学院
学习年限	2017 年 7 月至 2020 年 6 月

二〇二〇年六月

Thesis for Master's degree, Shanxi University, 2020

**The Influence of Ego-Depletion, Empathy and Positive
Emotion on The Altruism of Junior High School**

Student Name JinHang Mai

Supervisor Prof. XiaoYan Liang

Secondary school teacher-senior LiHong Zhao

Major Master of Education

Specialty Mental Health Education

Department Educational Science College

Research Duration 2017.07-2020.06

June, 2020

目 录

中文摘要.....	I
Abstract.....	II
引言	1
第一章 文献综述	3
1.1 利他行为	3
1.1.1 利他行为的概念	3
1.1.2 利他行为的测量	3
1.1.3 利他行为的影响因素.....	4
1.2 自我损耗	5
1.2.1 自我损耗的概念	5
1.2.2 自我损耗的测量	6
1.2.3 自我损耗与利他行为的相关研究	7
1.3 共情.....	8
1.3.1 共情的概念.....	8
1.3.2 共情的测量.....	9
1.3.3 共情与利他行为的理论.....	9
1.3.4 共情与利他行为的相关研究	10
1.3.5 自我损耗、共情与利他行为的相关研究.....	11
1.4 积极情绪	11
1.4.1 积极情绪的概念	11
1.4.2 情绪与利他行为的相关研究	12
1.4.3 自我损耗、积极情绪与利他行为的相关研究	13
第二章 问题提出与假设.....	14
2.1 已有研究存在的不足	14
2.2 拟研究的问题.....	14
2.3 理论意义与实践意义	15
2.3.1 理论意义.....	15
2.3.2 实践意义.....	15

2.4 研究假设	15
2.5 研究路线框架图	15
第三章 实验 1：不同共情水平下，自我损耗对个体利他行为的影响研究	17
3.1 研究目的	17
3.2 研究假设	17
3.3 研究方法	17
3.3.1 实验设计	17
3.3.2 被试	17
3.3.3 实验材料与工具	17
3.3.4 实验程序	18
3.3.5 数据处理	19
3.4 结果分析	19
3.4.1 损耗任务的有效性检验	19
3.4.2 自我损耗与共情对利他行为影响分析	19
3.5 讨论	21
3.6 实验结论	22
第四章 实验 2：在高自我损耗下，积极情绪对利他行为的影响研究	23
4.1 研究目的	23
4.2 研究假设	23
4.3 研究方法	23
4.3.1 实验设计	23
4.3.2 被试	23
4.3.3 实验材料与工具	23
4.3.4 实验程序	24
4.3.5 数据处理	24
4.4 结果分析	24
4.4.1 情绪诱发结果	24
4.4.2 在自我损耗状态下，诱发不同情绪对利他行为的影响	25
4.5 讨论	25
4.6 实验结论	27

第五章 结论与展望 28

 5.1 结论 28

 5.2 建议 28

 5.3 不足与展望 29

参考文献..... 30

附录 36

攻读学位期间取得的研究成果 41

致 谢 42

个人简况及联系方式 44

承 诺 书..... 45

学位论文使用授权声明 46

Contents

Chinese Abstract	I
Abstract	II
Introduction	1
Chapter 1 Literature review	3
1.1 Altruism	3
1.1.1 Concept of altruistic behavior	3
1.1.2 Measurement of altruistic behavior	3
1.1.3 Factors influencing altruism.....	4
1.2 Ego-depletion.....	5
1.2.1 Concept of ego-depletion.....	5
1.2.2 Measurement of ego-depletion.....	6
1.2.3 Studies on ego-depletion and altruism.....	7
1.3 Empathy.....	8
1.3.1 Concept of empathy.....	8
1.3.2 Measure of empathy	9
1.3.3 Theories related to empathy and altruism.....	9
1.3.4 Research on empathy and altruism.....	10
1.3.5 Studies on ego-depletion, empathy and altruism.....	11
1.4 Positive emotions	11
1.4.1 Concept of positive emotions.....	11
1.4.2 Research on emotion and altruism	12
1.4.3 Studies on ego-depletion, positive emotion and altruism	13
Chapter 2 Problem posing and hypothesis	14

2.1 Deficiencies in existing studies.....	14
2.2 Issues to be studied.....	14
2.3 Theoretical significance and practical significance	15
2.3.1 Theoretical significance	15
2.3.2 Practical significance	15
2.4 Research hypothesis	15
2.5 Study route diagram	15
Chapter 3 Experiment 1: study on the influence of ego-depletion on altruistic behavior of different empathy abilities	17
3.1 Research purpose	17
3.2 Research hypothesis	17
3.3 Research methods.....	17
3.3.1 Experimental Design	17
3.3.2 Samples	17
3.3.3 Experimental materials and tools	17
3.3.4 Experimental procedure	18
3.3.5 Data processing	19
3.4 Result analysis	19
3.4.1 Validation of the ego-depletion task.....	19
3.4.2 Influence of ego-depletion and empathy on altruistic behavior	19
3.5 Discussion.....	21
3.6 Experimental conclusion	22
Chapter 4 Experiment 2: study on the influence of positive emotion on altruistic behavior under ego-depletion.....	23

4.1 Research purpose	23
4.2 Research hypothesis	23
4.3 Research methods.....	23
4.3.1 Experimental Design	23
4.3.2 Samples	23
4.3.3 Experimental materials and tools	23
4.3.4 Experimental procedure	24
4.3.5 Data processing	24
4.4 Results analysis	24
4.4.1 Emotion-induced outcome	24
4.4.2 In the state of ego-depletion, the influence of different emotions on altruistic behavior is induced.....	25
4.5 Discussion.....	25
4.6 The experimental conclusion	27
Chapter 5 Result and implication	28
5.1 Result.....	28
5.2 Implication and contribution.....	28
5.3 Deficiencies and prospects	29
References	30
Appendicex.....	36
Research achievements	41
Acknowledgment	42
Personal profiles	44
Letter of commitment.....	45

Authorization statement.....	46
-------------------------------------	-----------

中文摘要

利他行为是社会公认的好行为，在强调社会文明的今天，个体利他行为的发展无疑对我们的社会进步有促进作用。大量研究表明，个体利他行为受到利他者人格、环境等因素的影响。随着利他行为理论研究和实证研究的不断深入，发现过往研究者多从责任分散、旁观者效应等宏观视角解释利他行为，较少从自我损耗、人格特质、情绪等微观视角对利他行为进行研究。基于此，本研究围绕自我损耗，从共情和积极情绪两个视角，分别探讨自我损耗、共情；自我损耗、积极情绪对利他行为的影响机制。

本研究共有两个实验，以广东省某中学的初中生为被试群体，对利他行为进行研究，得出以下结论：

（1）实验 1 结果显示，自我损耗主效应显著，比于低自我损耗，高自我损耗个体的利他行为会有更少的表现；共情主效应显著，高共情的个体比低共情的个体更倾向于表现出利他行为；在不同共情水平下，自我损耗对利他行为的影响存在交互作用。即在高自我损耗状态下，高共情的个体比低共情的个体更倾向于表现出利他行为。

（2）实验 2 结果显示，在高自我损耗状态下，相比于诱发消极情绪的被试，诱发积极情绪的被试更倾向于表现出利他行为。

针对以上研究结果，提出以下促进个体利他行为的建议：

- （1）通过培养学生的共情能力，促进利他行为的产生；
- （2）通过诱发学生的积极情绪，促进利他行为的产生。

关键词：自我损耗；共情；积极情绪；利他行为

ABSTRACT

Altruistic behavior is a good behavior recognized by the society. In today's social civilization, the development of individual altruistic behavior undoubtedly promotes the progress of our society. A large number of studies have shown that individual altruistic behavior is influenced by altruistic personality, environment and other factors. With the deepening of theoretical research and empirical research on altruistic behavior, it is found that in the past, researchers mostly explained altruistic behavior from the macro perspective of responsibility decentralization, bystander effect, and less from the micro perspective of ego-depletion, personality traits, emotions and so on. Based on this, this study focuses on ego-depletion, from the perspective of empathy and positive emotion, respectively, to explore the mechanism of ego-depletion, empathy, ego-depletion and positive emotion on altruistic behavior.

There are two experiments in this study, with junior middle school students from a middle school in Guangdong province as the subjects, to study the altruistic behavior and draw the following conclusions:

(1) The results of experiment 1 show that the main effect of ego-depletion is significant, individuals with high ego-depletion exhibit less altruistic behavior than those with low ego-depletion; The main effect of empathy is significant, individuals with high empathy are more likely to

exhibit altruistic behavior than those with low empathy; At different levels of empathy, the effects of ego-depletion on altruistic behavior have an interactive effect. That is, in the state of high ego-depletion, individuals with high empathy are more likely to exhibit altruistic behavior than those with low empathy.

(2) The results of experiment 2 show that in the state of high ego-depletion, the subjects who induced positive emotions were more inclined to show altruistic behaviors than those who induced negative emotions.

Based on the above findings, the following Suggestions are proposed to promote individual altruistic behavior:(1) promote the generation of altruistic behavior by cultivating students' empathy;(2) promote the generation of altruistic behavior by inducing students' positive emotions.

Key words: Ego-depletion; Empathy; Positive emotions; Altruistic behavior

引言

利他行为是指个体自愿地向他人提供帮助而没有任何回报的行为，是社会主义核心价值观所倡导的一种重要行为。无论是“互惠利他”还是“纯粹利他”，个体利他行为的发展无疑对我们的社会进步有促进作用。近些年来，研究者发现青少年身上出现了利他行为下降的现象^[1]。初中生作为青少年群体的重要组成部分，正处在身心发展以及形成正确价值观的关键时期，如何培养其积极向上的行为方式受到广泛关注。因此，本研究探讨初中生利他行为发展的同时，希望进一步指明利他行为的形成机制。

本质上看，利他行为是一种决策，个体会对做出利他行为的利弊进行衡量，同时也会对自我行为进行控制。近年来，随着对利他行为的探讨日渐深入，人们开始关注自我损耗状态下利他行为的研究。自我损耗是指个体出现暂时性的心理资源匮乏状态，往往发生在使用自我控制资源之后。若个体长期处在自我损耗的状态，出现自控失败的可能性将会大大提升^[2]。鉴于自我控制心理资源的有限性，人们利他行为的发出取决于之前活动中心理资源的消耗状态。

试想一下，在经历了繁忙而辛苦工作的一天，全身感到疲惫不堪，在回家路上遇到需要你做出利他行为的情景，这时你会选择做出利他行为吗？有的人会像雷锋一样挺身而出、“无名氏行善”，有的人却是在一旁观望、漠不关心，由此可见人与人之间存在较大差异。大量研究表明，影响利他行为产生的重要因素之一是利他行为者的人格特质^[3]，例如共情。Bstson 等人提出“共情—利他模型”，认为高共情比低共情个体更可能做出利他行为^[4]。由此，可以假设在自我损耗状态下，人格特质可能会对利他行为产生影响。

我们可能会有这样的体会：当我们处在积极情绪，可能更倾向于做出利他行为。研究者认为，情绪会影响到个体利他行为的产生，当人们心情处于良好状态时，更倾向于做出助人行为^[5]。若考虑到自我损耗因素，当个体处在自我损耗状态下，诱发积极情绪是否能促进利他行为呢？这也是本文所要进行探讨的问题之一。

基于以上分析，本文将从有限自我控制资源理论出发，围绕自我损耗，从共情和积极情绪两个视角，试图揭示自我损耗对利他行为的影响机制，也为学校教

育者促进初中生利他行为的产生提供参考依据和实证支持。

第一章 文献综述

1.1 利他行为

1.1.1 利他行为的概念

利他行为(Altruistic behavior)最早是由法国社会学家孔德提出,他用“alter”来表示和利己倾向相反的无私行为,例如慈善、无私奉献等^[6]。近年来,随着研究者对利他行为进行深入探讨,利他行为逐渐成为积极心理学和社会心理学的重要研究内容之一,研究人员取得较为丰富的研究成果。笔者发现,不同的研究者对利他行为的概念有不同的定义和理解。

总的来说,研究人员对利他行为进行界定有两种取向。第一种,是以利他行为的结果为取向的界定,也就是认为利他行为应该是利他而不利己的。比如,Hoffman 认为不考虑个人利益而去增加他人幸福的助人就是利他行为^[7], Wispe 认为利他行为是一种对自身可能出现损害,但他人有利的行为^[8];另一种,是以利他行为动机的界定,利他行为被视作是一种帮助行为,具有自愿性,持有真正利他动机的行为才可称为利他行为。比如 Batson 认为利他行为者持有一种他人取向的动机,其最主要目标是提升他人的幸福指数水平^[9]。由此可见,虽然不同研究者对利他行为有不同定义,但都强调了利他行为的他人导向性。

简而言之,利他行为指的是个体自愿地向他人提供帮助而没有任何形式回报的行为^[10],具有不追求外在物质回报的特征^[11]。我们生活从不缺少利他行为的身影,如慈善捐赠、提供帮助、对他人进行情感上的抚慰、志愿者活动、见义勇为等。在提倡社会文明与精神文明的现代社会,利他行为的出现有利于促进个人自我的发展,有利于良好社会秩序的建立以及和谐社会的发展。因此,对利他行为及其影响因素的研究一直是社会心理学、积极心理学等领域重点探讨的关键问题之一,从学术的角度对利他行为进行解释与研究有利于促进利他行为的产生。

1.1.2 利他行为的测量

慈善捐赠是利他行为的典型代表,是指自愿向他人捐赠金钱、物品或服务的行为^[3]。通过对以往研究的梳理,发现捐赠任务被广泛用来研究利他行为^[12, 13]。一般而言,主试会提供一个有需要帮助的对象或者组织的背景材料,让被试选择是否做出捐赠行为,以及选择捐赠金额或数量,比如在 2020 年爆发的新型冠状病毒疫情中,人们对疫区给予爱心捐款或捐赠医用品。与独裁者游戏、内隐利他

测验等等形式的利他行为研究方法相比,捐赠任务操作更加简便,符合真实的生活场景,且能够较大程度地代表个体真实的利他行为倾向和态度,故本文采用捐赠任务作为利他行为的研究方法。一般而言,被试通过填写捐赠数额来测量被试的利他行为水平,捐赠数额越高则代表利他行为水平越高。

1.1.3 利他行为的影响因素

利他行为受到社会环境的因素影响,如文化、情景、家庭等。比如在好的天气条件下,人们更愿意做出利他行为;在酷热难受的天气环境下,人们更不愿意做出利他行为。同时,利他行为又受到个体心理因素影响,如人格特质、情绪状态等。就像在日常生活中,那些具有利他人格特质的“好人”常常做出为灾区捐款、危机时刻伸出援手等等形式的“好行为”、“好心情”的时候人们更会做“好事”等等。

(1) 自我损耗

自我损耗指的是,个体出现暂时性的心理资源匮乏状态,往往发生在使用自我控制资源过后^[14]。有研究者认为,个体能否成功地对自身行为做出自我控制,在很大程度上取决于心理资源的充足程度,心理资源越充足,有效进行自我控制的可能性就越大^[2]。当个体在进行利他行为时,需要有目的和有意识地对自我的行为进行自我控制,这将会消耗一定的心理资源。若是在做出利他行为之前处于自我损耗,由于缺乏充足的心理资源,将不利于产生利他行为的产生。

(2) 利他人格特质

利他者的人格特质是影响利他行为的重要因素。研究者发现,具有利他人格的个体在面对需要做出利他行为的场景时,更倾向于表现出利他行为^[5]。已有研究者发现,利他人格的构成要素有多种,其中最主要是抚助需要、责任心和共情^[3],利他人格能够正向预测利他行为^[15]。同时,利他人格存在跨时间稳定性,并不会随着时间的变化发生较大变化^[16]。Colby 等人通过跟踪道德榜样高尚的被试,结果显示被试会长期进行利他行为^[17]。在利他人格特质中,共情被广泛认为是影响利他行为的主要利他人格因素之一。一些学者认为,具有高共情能力的个体可以识别和体验到他人的情绪与情感,并且更有可能对他人的内心需求做出感同身受的反应,因此他们更倾向于做出利他行为^[18]。另外,大五人格量表中的神经质抑制利他行为,宜人性则正向预测利他行为。这表明,确实存在与利他行为显著相

关的人格特质，人格作为一个人行为稳定的内部倾向，从根源上决定了个体的行为^[19]。基于此，可以推断利他行为产生的原因可能是人格在起着重要作用。

（3）情绪状态

利他者的情绪状态会影响利他行为。目前为止，情绪状态对利他行为的影响暂未有定论，仍存在不同的观点。已有研究者发现，处于积极情绪状态的个体会更倾向于表现出利他行为^[20]。根据情绪维持假说，个体处在积极情绪状态下，人们为了延续积极情绪，会做出更多的利他行为^[21]。同时，研究者认为消极情绪状态下，比如内疚感，人们为了减缓内疚感所给个人带来的不适感，也会增加利他行为来消除内疚感的影响。有研究者通过实验引诱被试的内疚情绪，结果发现引诱内疚情绪的被试的利他行为明显增多^[22]。

1.2 自我损耗

1.2.1 自我损耗的概念

尽管自我损耗(Ego-Depletion)概念的提出已有 20 余年，但遗憾的是自我损耗概念使用的是描述性的界定，至今仍缺乏一个明确的概念界定。自我损耗的提出者 Baumeister 对自我损耗概念是这样进行表述的：“自我进行意志活动的能力或意愿暂时下降的现象”^[2]。在现有研究中，不同研究者关于自我损耗的概念理解依旧持有不同意见，主要有以下两种取向来界定自我损耗：状态论的研究者认为，自我损耗是个体出现暂时性的心理资源匮乏状态^[14]；另一种是过程论，支持该概念取向的研究者认为自我损耗是消耗个体心理能量后，引发执行功能下降的过程^[23]。本文采用前者的理解，即自我损耗指的是一种状态。

根据自我控制资源模型理论，处于自我损耗状态的个体容易导致自我控制失败^[14]，自我控制的有限性是产生自我损耗的基础^[24]。该理论包含了三层含义：第一，自我控制资源是有限的，个体在进行自我控制时，自我控制资源会逐渐消耗；第二，个体的自控资源越充足，越能在后续自控任务中有更好表现；最后，无论个体做出何种类型的控制行为，都来源于同一种自我控制资源，处在自我损耗状态下的个体，进行自我控制行为水平将会下降^[25]。

当个体处于自我损耗状态，容易导致自控能力的下降，从而在后续需要自控的活动中出现自控失败的现象，该现象称为自我损耗后效(after effects)（如图 1.1）。个体处在自我损耗状态下，往往会出现各种负面影响，个体的认知、行

为和情绪等方面均有所体现。比如会发生更多的不道德行为、暴饮暴食、冒险行为、削弱诚信行为、利己行为等^[26, 27]。

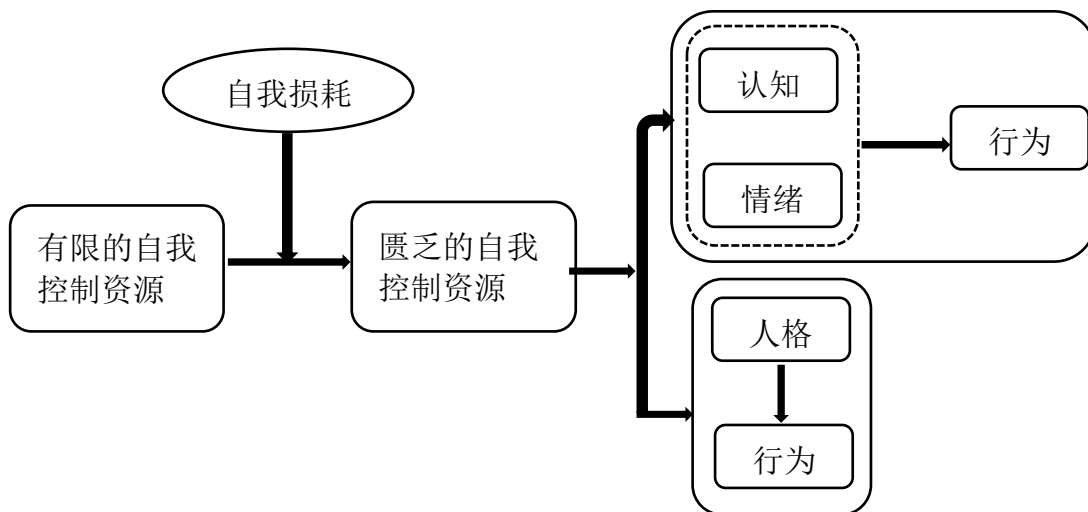


图 1.1: 自我损耗的后效框架图

1.2.2 自我损耗的测量

整理相关文献发现，研究者多采用双任务实验范式测量个体的自我损耗（如图 1.2），即采用外在行为间接地对自我损耗进行间接测量，很少有能直接对自我损耗进行测量的工具。

首先，实验组和对照组分别进行需要进行两项自我控制的任務，并且兩項任務是互不相關的：任務 1（損耗任務，比如實驗組完成“非利手抄寫”任務，對照組組完成“利手抄寫”任務）和任務 2（檢測任務，比如利他行為）。由於實驗組在任務 1 中需要付出更多的認知努力或者去習慣化的行為等自我控制資源，進而產生高自我損耗；對照組則不需要太多的自我控制資源和努力，所以產生低自我損耗。然後，測量兩組在任務 2 中的表現。通常情況下，因為實驗組在任務 1 中發生了高自我損耗，所以在後續的任務 2 中表現較差。相比之下，對照組在任務 1 中發生了低自我損耗，所以在任務 2 中表現較好。最終，通過對比實驗組與對照組的差異間接測量發生自我損耗的程度。

但無論是何種雙任務實驗范式，都有其內在的實驗邏輯：即當個體需要完成自我控制任務時，個體自我控制資源將會產生一定程度的損耗，進而在接下來完成另外一項自我控制任務時，完成任務的質量會有下降^[28]。

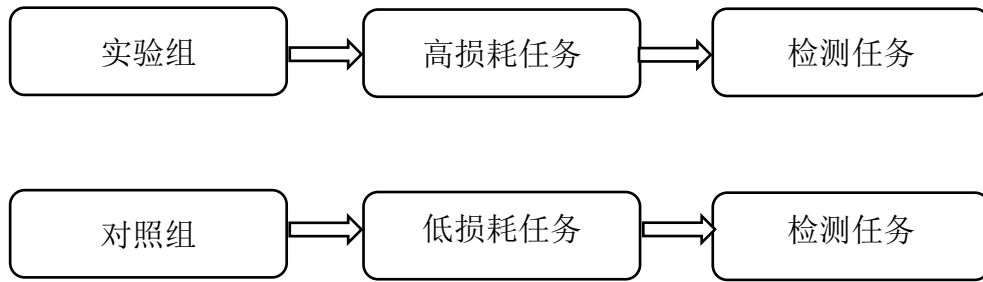


图 1.2 双任务实验范式

引起自我损耗的任务主要有抵制诱惑、情绪抑制、思维抑制、去习惯化等。其中，被研究者广泛使用的是去习惯化任务。

去习惯化的方法是让被试执行与平时习惯相反的任务，从而操控自我损耗，比如让右利手的被试使用“非利手”（左手）进行写字。例如，严念念要求实验组在 5 分钟内用非利手完成抄写 139 个无生僻汉字，控制组使用右手抄写同样的字，结果发现，相对于控制组，实验组在接下来的任务中表现出更少的利他行为^[6]。无独有偶，也有研究者同样使用“非利手写作”任务来操纵被试的自我损耗，右利手被试在完成“非利手写作”任务后产生了高自我损耗，在接下来的任务中会表现出更多的冒险行为^[29]。这说明，去习惯化需要我们重新学习新的习惯行为，投入更多的努力，这将耗费更多的自我控制资源，导致高自我损耗^[6]。

1.2.3 自我损耗与利他行为的相关研究

近年来，有研究者从自我损耗的角度对利他行为进行研究，为利他行为的理论解释提供新视角，渐渐成为国内外研究的热点之一。

通过梳理国内外多位学者关于自我损耗与利他行为研究的文献，发现个体处在高自我损耗状态时，往往会有更少的利他行为发生。许玲霞通过捐赠任务对自我损耗和亲社会行为的关系进行研究，结果发现高损耗组的个体在捐赠数额显著低于低损耗者^[30]；李伊伦表示，自我损耗与利他行为存在负相关关系，对于高自我损耗，低自我损耗的个体更倾向于做出利他行为^[31]；DeWall 同样发现，高自我损耗组的助人行为出现减少现象^[32]；任俊等人对自我损耗与利他行为的关系进行研究，发现损耗组被试的行为表现更趋向于利己，而不是更趋向于利他^[28]。

以上的例子说明，处在高自我损耗状态时，个体的利他行为将会减少。是什么样的原因使得自我损耗减少了利他行为的产生？Baumeister 的自我控制资源理论可以解释这一点，做出利他行为需要对行为进行自我控制，处在高自我

损耗状态时，由于没有足够多的自我控制资源，则利他行为的产生将会受到负面影响。

值得研究者注意的是，自我损耗并不一定伴随着利他行为水平的下降，个体的人格特质可能会起重要作用。比如，处在高自我损耗状态，相比于状态导向，具有行动导向特质的个体更倾向于做出利他行为^[33]；处在高自我损耗状态，提升共情对于亲社会行为的产生存在明显的促进作用^[30]。依据前人的研究基础，探讨个体处在自我损耗的状态下，采用何种方法使得利他行为的恢复或不减少是非常有现实意义的。从社会发展来看，利他行为的减少是大家不希望看到的，人们总是希望有更多的利他行为出现，社会才能变得更加和谐发展。因此，有研究者围绕着“在自我损耗状态下如何使利他行为不减少”进行了探索，希望能找到一些方法缓解自我损耗的后效，以及如何促进利他行为的产生，具有重要的实践意义。

由此可见，自我损耗对利他行为的不良影响并不是不可逆转的，通过一定的方法是能够克服自我损耗的不良影响，促进个体的利他行为的产生。

小结：综合自我损耗对利他行为的影响研究，发现以往研究者承认个体在自我损耗会伴随着利他行为的减少，但自我损耗对利他行为的影响并不是不可逆转的，这会随着人格特质、情绪、动机等等因素的变化而变化。另外，以往研究者多关注自我损耗带来的不良影响，而较少关注到应采用何种方法补偿自我损耗带来的不良影响。所以，研究者应从多从问题解决的角度进行深入探讨，提出可行性的对策。

1.3 共情

1.3.1 共情的概念

共情(Empathy)，常常被形象地描述为“感同身受”，也被称为移情、同感，其一词来源于德国美学术语“Einfühlung”。在共情的概念界定上，不同研究人员存在不同取向，主要是以下两种关于共情的概念界定：第一种，研究者认为共情是个体为了他人的利益，识别并体验他人的情绪和情感而产生的心理过程^[34]。第二种，研究者更加关注共情所产生的情绪反应，是指个体对他人的情绪状态进行理解后，出现和他人情绪类似的社会性情绪反应^[35]。

过往研究人员将共情分类为状态共情和特质共情，从生理角度上看，二者所

依赖的内在神经机制较为不同^[36]，所以研究二者的异同是有意义的。虽然状态共情和特质共情均属共情的不同类别，但存在较大差异。状态共情容易受到环境或他人的影响，被认为是在想象或观察到他人所处的情绪状态后，个体所出现的情绪反应；特质共情是人格特质的一种，被认为是一种对他人的感受进行体验，并受到其情绪感染的能力^[37]。有研究者发现，通过想象或观察他人情境能够启动个体的共情，以此来推断个体的共情水平。总体上看，状态共情更加强调共情是暂时的、容易受到情景的影响，特质共情更强调共情是稳定的、不容易变化的能力。本文采用后者的定义，即将共情定义为特质共情。

1.3.2 共情的测量

在关于共情的测量，研究者主要采用问卷自我报告法、生物指标测量法和脑科学技术。

（1）问卷自我报告法

目前，国外研究者主要运用以下两种的问卷用于测量共情：第一种，共情反应量表（ECS），是由 Batson 所开发的问卷，使用 6 个情感词汇对状态共情进行测量，即在特定情境下测量个体所产生的共情；第二种，人际反应指针量表（IRI），是由 Davis 所开发的问卷，共有 22 条项目，能够较好地测量出个体的特质共情，即对个体稳定的和具有人格特质的共情能力进行测量。国内研究者完成对 IRI 问卷的修订，发现可应用于中国人群的测量^[38]。

（2）生物指标测量法

张凯等人通过个体的心率变化来考察被试是否激发共情。有研究发现，心率的高低变化在一定程度上反映被试的共情，当个体关注到他人信息或者情感状态时，因处于共情诱发状态而使得心率水平下降^[39]。

（3）脑科学技术

随着认知神经科学技术的不断进步与发展，许多研究者使用各种脑电技术对共情这一概念进行研究，比如诱发被试的共情的同时使用核磁扫描技术扫描被试所激活的脑区，发现被试脑区的激活程度各不相同^[40]。

1.3.3 共情与利他行为的理论

在关于利他行为产生的理论构建中，可以看到研究者经常关注到共情对于利他行为的作用。Batson 等人最先提出“共情—利他模型”理论，认为高共情个体

比低共情个体更可能做出利他行为^[41]。高共情能力的个体身处在困境时，利他动机被唤起，使其帮助受困之人而做出利他行为。Hoffman 提出了移情动机理论，该理论认为共情对利他行为产生决策作用^[42]，他通过实验发现，被试通过观察他人处在困境中表现出忧伤的情绪状态，共情能够起到动机的作用，被试会感到忧伤，进而对受困者做出利他行为。Dickert 等人提出捐赠行为决策的二阶模型理论，这支持了共情对利他行为的正向影响。该理论的第一阶段关系到个体是否对他人做出捐赠行为，该阶段主要受个体情绪的影响；第二阶段关系到个体对他人捐赠的数量，该阶段主要受个体对他人共情感受体验的影响^[43]。以上理论表明，共情对利他行为产生了重要作用，为深入研究二者关系提供了丰富的理论依据。

1.3.4 共情与利他行为的相关研究

从进化心理学角度看，共情是我们进化的结果，是一种动物和人类的共同天性。参与共情的神经内分泌主要是催产素，催产素对共情的产生起到一定作用。有研究者指出，催产素与父母的养育行为存在密切的关系，这可以表明，共情是从父母的养育行为进化而来的，在进化的过程，我们学会了共情的能力，因此就有了种种的利他行为^[44]。

研究者通过实证研究验证了共情与利他行为之间的关系，发现共情是影响利他行为的重要促进因素。丁凤琴等人研究通过考察在真实疾病情景下个体的共情与利他行为的关系，结果发现，共情越高的个体的在进行慈善捐赠的时候，会倾向于做出更多捐赠行为^[45]。夏勉等人发现，共情能积极预测助人行为的产生^[46]。林沐雨等人通过情绪启动视频来操纵被试的状态共情，结果发现，相对于低共情组，高共情组的被试会花更多的时间和精力去做出利他行为^[47]。李文辉等人发现，高共情的个体更倾向做出利他行为^[19]。所以，个体共情能力的高低对于做出利他行为存在一定的正向预测作用。除了现实生活中的利他行为，近年来发现网络利他也存在相关现象，个体的共情能够正向预测网络利他行为，共情水平越高，做出网络利他行为的可能性越大^[48]。综上研究表明，个体的共情因素确实能够正向影响利他行为，且证明了“共情—利他模型”的正确性。

综上，基于共情与利他行为的大量研究，结果发现，无论是状态共情还是特质共情，都与利他行为紧密联系。但通过文献梳理发现，过往研究者大多对状态共情进行探讨，而较少对特质共情进行研究，导致了共情研究的片面性。故本文

引入特质共情作为研究影响利他行为的变量。

1.3.5 自我损耗、共情与利他行为的相关研究

通过整理相关自我损耗、共情与利他行为关系相关的文献，结果发现自我损耗并不必然导致利他行为的减少，个体的人格特质因素在自我损耗与利他行为关系中起到重要作用^[33]，例如共情^[30]。

有研究者试着从自我损耗的角度来研究共情和利他行为的关系，发现共情与自我损耗对利他行为具有交互作用。即使是发生自我损耗，高共情个体也会产生较多的利他行为。有研究者发现，自我损耗状态下给被试呈现受伤图片诱发个体的状态共情，结果发现损耗组的助人行为出现显著增加^[49]。此外，有研究者发现在高自我损耗状态下，共情的高低会影响利他行为水平，高状态共情被试的利他行为水平显著高于低状态共情组。同时，该研究者认为，利他行为是一种直觉反应，源自于本能的共情是促进个体产生利他行为的重要因素^[50]。也有研究者发现，个体处在自我损耗状态下，相对于无启动共情组的被试，启动共情组的被试的亲社会行为表现出更高的水平^[30]，说明了共情在二者之间存在的重要性。从状态共情和特质共情的研究倾向上看，以往研究多对状态共情进行探讨，少见有从自我损耗角度研究特质共情和利他行为的关系。

共情与自我损耗在对利他行为影响存在交互作用，也可以解释为什么日常生活中那些高共情的“好人”即使身处自我损耗，也能一如既往地表现出“好行为”。

小结：高自我损耗状态下，个体会减少利他行为的产生，而共情是促进利他行为的重要原因之一，共情水平的高低也许在自我损耗对利他行为影响之间起到一定的保护作用。此外，以往研究者过度关注受到情景影响的状态共情，而较少关注到人格因素中稳定的特质共情，应全面对共情进行研究。基于此，本文将引入特质共情因素，探讨个体在不同共情的水平下，不同的自我损耗状态对利他行为将产生什么样的影响。

1.4 积极情绪

1.4.1 积极情绪的概念

随着积极心理学研究的兴起与不断发展，研究人员对积极心理体验保持着密切关注，其中就包括积极情绪。令人遗憾的是，虽然许多学者对积极情绪进行研究，但至今仍没有形成统一的定义。在研究者关于对积极情绪的讨论中，

发现研究者普遍接受“积极情绪扩展—建构模型”所定义的积极情绪。

“积极情绪扩展—建构模型”理论是这样定义的：“积极情绪是短暂且快乐的情感的瞬间反应，往往产生在感到有意义、有价值的时候，快乐、兴趣、自豪、爱等情绪均属于积极情绪”^[51]。该理论认为，相对于中性或负性情绪，积极情绪使得个体产生更多的积极想法、判断以及高自尊，从而有利于促进个体的利他行为。

通过梳理过往研究者关于积极情绪的研究，发现大多数研究者将快乐和愉悦视作积极情绪，与此同时，消极情绪常被研究者用来与积极情绪进行对比研究，发现大多数研究者将悲伤和愤怒视作消极情绪，这可能是在日常生活中我们经常能体验到这样的积极和消极情绪，具有一定的普遍性。

在本研究中，将积极情绪定义为推动个体向前发展的情绪体验，主要是快乐为代表的积极情绪。

1.4.2 情绪与利他行为的相关研究

根据一项关于利他行为影响因素的元分析，显示情绪会对利他行为产生一定影响。情绪具有一定的功能，在不同情绪状态下，将会出现不同程度的利他行为^[52]。

目前，关于积极情绪促进利他行为，还是消极情绪促进利他行为的产生依旧存在争议。有研究者发现积极情绪和利他行为之间存在正相关关系，依据情绪维持假说，在积极情绪体验下，会促使个体做出更多的利他行为来维持积极情绪^[21]。相反的是，有研究者认为个体处在消极情绪状态下，由于想要摆脱消极情绪，更愿意做出改变，所以选择做出利他行为^[13]。由此可见，到底是哪一种类型的情绪能够促进利他行为的产生还暂未有定论，需进行更为深入的研究。

Fredrickson 认为，积极情绪具有拓展性，可以起到拓展心理资源的作用，这将使得人们做出更多有利于他人与社会的利他行为决策。研究者认为，积极情绪对于促进利他行为的产生起到一定的积极作用，在积极情绪的影响下，如快乐和满足情绪，个体更倾向于做出利他行为。这可能是当个体处于积极情绪时，往往伴随着积极的社会认知和持有积极的人性态度，所以个体更愿意做出利他行为^[53]。社会观理论认为，个体处在积极情绪状态下，对于人性的互助和仁慈可能会表现出格外的关心，进而促进个体利他行为的产生。王浩吉通过实验发现，处于

积极情绪状态下的个体对于利他行为能够起到促进作用,而消极情绪则相反,没有起到促进作用^[54]。Aknin 等人发现,积极情绪会让人表现出更多的利他行为。虽然,过往已有大量的研究发现积极情绪能够促进利他行为的产生,但关于是何种具体的积极情绪对利他行为产生促进作用,较少有研究者对其作进一步的探究^[55]。

1.4.3 自我损耗、积极情绪与利他行为的相关研究

通过梳理自我损耗、积极情绪与利他行为的相关研究,结果发现自我损耗并不必然导致利他行为的减少,个体的情绪状态在其中起到重要作用。有研究者发现,高自我损耗的被试在接受积极道德情绪的诱发后,个体更倾向于做出更多的利他行为。通过进一步数据分析发现,诱发积极道德情绪组的利他行为显著多于诱发消极和中性情绪组被试^[33]。

关于积极情绪是如何在自我损耗和利他行为之间产生作用的,内在的机制到底是怎样。站在自我损耗角度进行分析,当个体在经历了积极情绪体验后,促进了心理资源的恢复,自我损耗产生的后效得到缓解,使得个体有了更多的自我控制资源而做出利他行为^[56]。Tice 等人探讨了情绪与自我控制资源的关系,在积极情绪组被试和消极情绪组被试各自进行自控任务后,二者损耗程度差异存在显著,积极情绪组没有出现自我损耗,而消极情绪组出现了损耗效应,导致了在接下来的自控任务中积极情绪组的表现更加出色^[57]。

既然外显情绪能够影响自我损耗,那么内隐情绪是否也能对自我损耗产生影响呢?如果存在,是否与外显情绪的结论一致呢?有研究者从内隐情绪的角度出发,探索内隐情绪是否会影响到自我损耗。结果表明,无论是内隐积极情绪还是外显积极情绪,均可以补偿自我损耗。相反的,内隐消极情绪起到加速自我损耗的作用^[58]。因此可以推断,通过诱发个体的积极情绪体验,就能对自我损耗所产生的后效得到一定程度的缓解。因此,诱发积极情绪可以对自我损耗进行补偿,自我控制资源得到一定的恢复的情况下,个体将有足够的心理资源做出利他行为。

综上,利他行为的受到多方面影响,比如自我损耗、共情水平、积极情绪等。因此,本文从自我控制资源理论出发,围绕自我损耗,分别从共情、积极情绪两个视角探索对初中生利他行为的影响。为促进初中生利他行为的产生提供有效的实证支持,并对如何促进初中生的利他行为提出可行性参考意见。

第二章 问题提出与研究设计

2.1 已有研究存在的不足

通过对已有研究进行梳理发现,国内外虽然对利他行为进行多项研究,但还有很多需要进一步改进的地方:

第一,以往研究者对利他行为进行探讨时,研究者大多从责任分散、旁观者效应等宏观视角进行解释,较少从自我损耗、人格特质等微观角度进行探讨,忽视了人格特质因素对于利他行为的影响。这可能与现实生活不太相符,因为在现实生活中,即使面对同样的利他场景,可能随着人格特质的不同产生不同的行为。所以,在后续研究中有必要加入人格特质因素作为研究变量,更好解释利他行为产生的心理机制;

第二,目前关于自我损耗与利他行为研究中,研究者大多仅探讨自我损耗与利他行为的关系,而对如何促进或改善利他行为提出可行性的方法却较少有研究;

第三,在关于共情与利他行为的研究中,研究者较多只研究受到情景影响的状态共情,而较少考虑到特质共情对利他行为的影响;

第四,在早期研究中,研究者倾向于将情绪简单地划分为积极情绪或消极情绪,较少有研究者对积极或消极的特定情绪进行深入探讨。究竟是何种积极情绪能够促进利他行为,过往研究者并没有进行深入的探讨。

2.2 拟研究的问题

考察自我损耗状态下利他行为的变化。围绕自我损耗,分别从共情、积极情绪两个视角探索对初中生利他行为的影响。

通过综述研究可知:自我损耗状态下,个体会减少利他行为的产生,而共情是促进利他行为的重要原因之一,个体共情水平的高低也许在自我损耗对利他行为影响存在交互作用;自我损耗状态下,相比于诱发消极情绪,诱发积极情绪可以补偿自我损耗,使得自我控制资源得到一定程度的恢复,同时积极情绪的诱发会使得个体表现出更多的利他行为。

基于前人对于利他行为的研究,本文以 Baumeister 等人的有限自我控制资源模型为理论框架,探讨在不同共情水平下,自我损耗对利他行为的影响是否存在交互作用;此外,考察在高自我损耗下,积极情绪的诱发是否促进利他行为。

2.3 理论意义与实践意义

2.3.1 理论意义

通过自我损耗的微观视角来研究初中生的利他行为,可以为接下来研究利他行为的学者提供一个新视角,也能够帮助我们更深加入了解影响利他行为发生的因素,丰富利他领域的研究。

其次,利他行为的发生受到人格特质和环境因素的相互作用,本研究引入共情这一人格特质变量,探讨在不同自我损耗状态下利他行为的变化,这对于我们理解利他行为有了更加全面的认识。

最后,本研究将探讨在自我损耗状态下,诱发积极情绪是否促进个体产生更多的利他行为,希望为缓解自我损耗提供实证依据,也为利他行为的促进提供参考。

2.3.2 实践意义

初中生正处于身心发展和树立正确价值观的关键时期,个体利他行为的发展对于提升自尊水平、形成和谐的人际关系以及营造和谐的校园氛围发挥重要作用。通过对初中生利他行为的研究,能为教育者能找到促进初中生利他行为的产生提供有效的指导方法。另外,从自我损耗、共情、积极情绪多角度出发,研究初中生利他行为,能够找到利他行为减少的原因,为建设和谐校园提供一定的参考。

2.4 研究假设

H1: 不同共情水平下,自我损耗对利他行为的影响存在交互作用;

H2: 在高自我损耗状态下,通过诱发积极情绪会促进利他行为。

2.5 研究路线框架图

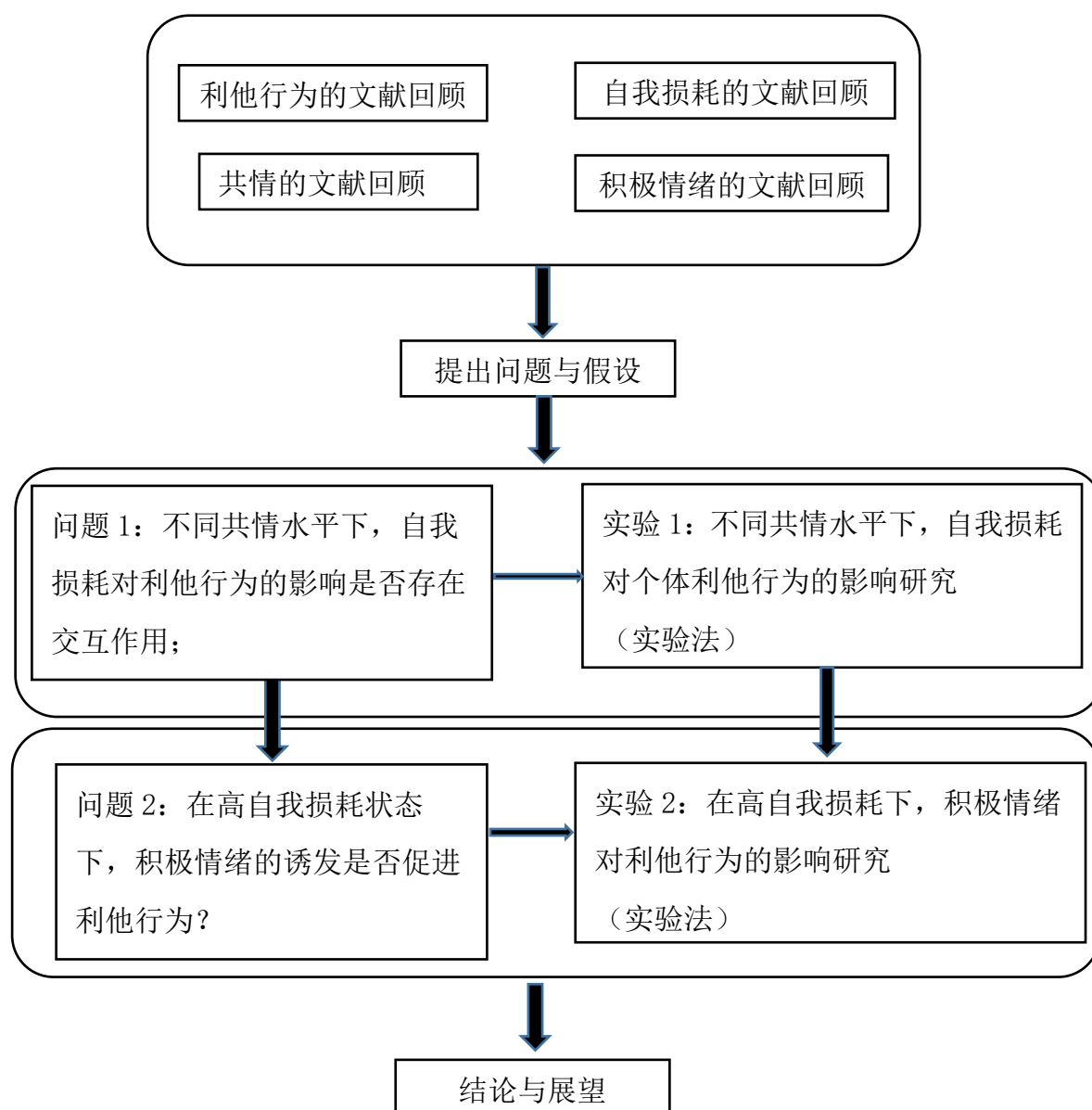


图 2.1：研究路线框架图

第三章 实验 1：不同共情水平下，自我损耗对个体利他行为的影响研究

3.1 研究目的

探讨在不同的共情水平下，自我损耗对初中生利他行为的影响。

3.2 研究假设

高自我损耗状态时，相比于低共情水平的被试，高共情水平的被试依旧会产生更多的利他水平。

3.3 研究方法

3.3.1 实验设计

本研究采用两因素的被试间实验设计，也就是 2（自我损耗：高损耗、低损耗） $\times$ 2（共情：高共情、低共情），采用捐款数量来衡量被试的利他行为水平，也就是被试在捐款任务中的捐款数量越高，代表越高的利他行为水平。

3.3.2 被试

在广东省某中学七年级中选取 178 名学生，被试经过 IRI-C 问卷填写，最后筛选出 90 名被试进行本次实验，男生有 42 名，女生有 48 名，年龄在 12 到 14 岁之间，均为右利手，实验结束后发放被试费或小礼品。

3.3.3 实验材料与工具

（1）自我损耗任务

以往研究中发现，自我损耗可以通过多种方式来操纵，比如通过抑制自身优势反应的“非利手写作”任务。已有前人证明，该任务可以对自我损耗进行有效操纵^[6,29]，发现高损耗组的被试在完成该任务后，产生了能量被损耗的感受，在随后的任务中做出倾向于更多冒险行为或产生更少的利他行为，表明采用“非利手写作”任务能对被试的自我损耗进行有效操纵。

本研究将借用该任务操纵被试的自我损耗。高损耗组完成“非利手写作”（左手写字）任务，8 分钟内用非利手抄写一段文字材料，总字数为 108 字，没有生僻字并且笔画简单；低损耗组接受“利手写作”（右手写字）任务，被试同样在 8 分钟之内用利手抄写一段相同的文字材料^[59]。（见附录一）

（2）中文版人际反应指针问卷（IRI-C）

本文选用 IRI-C 量表对特质共情能力进行测量。已有姚小雪、税晓燕等多位研究者采用该问卷测量个体的特质共情水平^[60, 61]。

该量表最初是由 Davis 编制的，经张凤凤等人进行修订，该问卷证明了可应用在中国人群，内部一致性系数为 0.750^[38]。问卷采用李克特 5 点计分，共 4 个维度，分别是：共情关注、个人痛苦、观点采择、幻想，总计 22 个项目。被试在 IRI-C 量表的得分越高，说明被试具有越高的特质共情能力。（见附录二）

（3）损耗任务的有效性检验表

在关于自我损耗研究中，往往是在自我损耗任务完成后，让被试对任务产生的疲劳程度以及任务难度的评定，从而推断损耗任务的有效性。本文采用聂衍刚等人采用的三道损耗任务回溯性问题^[59]，分别是“在完成抄写任务后，您感觉疲惫吗？”、“您在任务中投入多少精力？”、“在完成抄写的任务后，您感觉自己的能量资源损耗多大？”本问卷采用李克特 7 点计分，问卷得分越高，表明被试处在高自我损耗状态。也就是说，被试在完成损耗任务时，感觉到更多的疲惫、投入更多精力或损耗更多的能量。（见附录三）

（4）利他行为水平测量

捐赠行为是利他行为的典型代表。以往研究者广泛使用捐赠任务对利他行为进行研究。本研究采用许玲霞的所使用的捐赠材料进行相应的改编^[30]。被试在捐赠任务中个体的捐赠数量越高，代表着越高的利他行为水平，反之则代表越低的利他行为水平。（见附录四）

3.3.4 实验程序

实验预处理。在广东省某中学选取 6 个班级进行问卷调查，利用 6 节心理课将 IRI-C 量表发放给 178 名学生，并在现场回收问卷。学生填写 IRI-C 量表后进行得分统计，根据统计学的高低分分组，将 IRI-C 量表得分在 27%以上的被试定义为高共情者（N=45），在 27%以下的被试则定义为低共情者（N=45）。最后筛选 90 名被试进行本次实验，其中男生 42 名，女生 48 名。

正式实验。实验开始前，为了平衡性别因素对利他行为的影响，将 90 名被试分配到高损耗高共情组：22 人（男生 11 名，女生 11 名）、高损耗低共情组：23 人（男生 11 名，女生 12 名）、低损耗高共情组：23 人（男生 10 名，女生 13 名）和低损耗低共情组：22 人（男生 10 名，女生 12 名）。高损耗组进行“非利

手写作”任务、低损耗组进行“利手写作”任务。被试完成损耗任务后，引导其进行捐赠任务。

感谢被试。被试在完成所有任务后，主试在现场发放被试费或礼物，并请求被试保密，以免对未参加实验的被试造成影响。

3.3.5 数据处理

采用 SPSS22.0 对数据进行处理。

3.4 结果分析

3.4.1 损耗任务的有效性检验

为了检验自我控制损耗任务是否有效，采用独立样本 t 检验。通过对结果分析进行发现，相对于低损耗组被试，高损耗组的被试体验到更高的疲劳($t_{(88)}=10.32$, $p<0.001$)、付出更多的精力($t_{(88)}=7.38$, $p<0.001$)，并且感觉到更大的能量资源损耗($t_{(88)}=7.63$, $p<0.001$)。这表明，该损耗任务是有效的，能够操纵被试的自我损耗。也就是通过该任务，能将被试区分为高损耗组和低损耗组。

3.4.2 自我损耗与共情对利他行为影响分析

通过对被试在捐赠任务中的利他行为（捐赠数量）进行 2（自我损耗：高损耗、低损耗） $\times$ 2（共情：高共情、低共情）的两因素方差分析。结果显示，自我损耗的主效应显著($F(1, 86)=8.406$, $p<0.01$, $\eta^2=0.089$)，与低损耗组的被试对比，高损耗组被试的利他行为表现得更少；共情的主效应显著($F(1, 86)=33.522$, $p<0.001$, $\eta^2=0.280$)，与低共情组的被试对比，高共情组被试的利他行为表现得更多。（见表 3.1）

表 3.1 利他行为的描述性统计表

组别	M	SD
高损耗组	4.26	1.87
低损耗组	5.26	1.85
高共情组	5.73	1.77
低共情组	3.80	1.54

不同共情水平下，自我损耗对利他行为的影响存在显著的交互作用($F(1, 86)=5.076$, $p<0.05$, $\eta^2=0.56$)。（见图 3.1）

进一步做简单效应分析，结果发现高、低共情的组别差异在高损耗组中存在显著性差异($F(1, 86)=6.254, p<0.05, \eta^2=0.068$)。也就是在高损耗组中，高共情的个体($M=4.86, SD=1.78$)比低共情的个体($M=3.70, SD=1.82$)更倾向于做出利他行为；

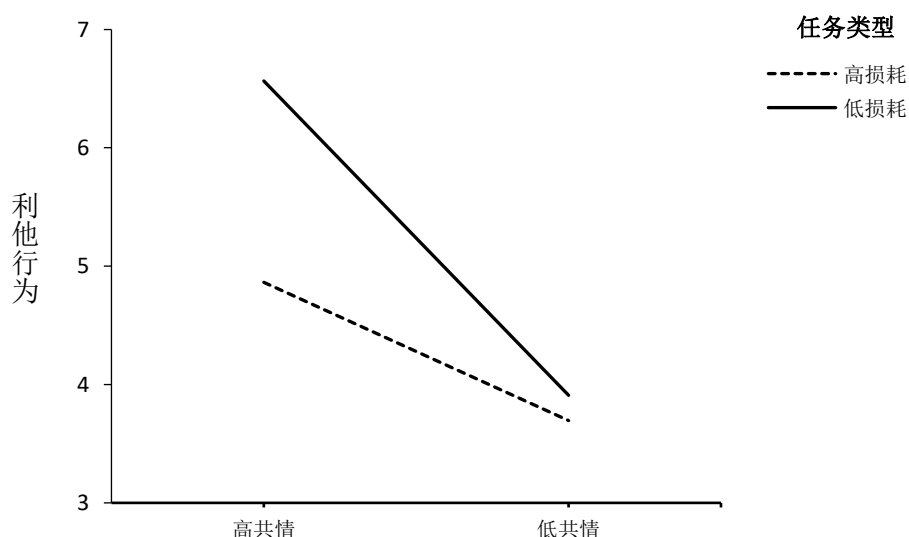


图 3.1：共情与自我损耗交互作用图

高、低共情的组别差异在低损耗组中存在显著性差异 ($F(1, 86)=32.344, p<0.001, \eta^2=0.273$)。也就是在低损耗组中，高共情的个体 ($M=6.57, SD=1.34$) 比低共情的个体 ($M=3.91, SD=1.23$) 更倾向于做出利他行为。(见表3.2)

通过简单效应可以得出，高共情的个体即使处在高损耗状态，比低共情的个体更倾向于做出利他行为。

表 3.2 不同自我损耗状态和不同共情能力利他行为的描述性统计表

自我损耗	因变量	高共情		低共情	
		M	SD	M	SD
高损耗	利他行为	4.86	1.78	3.70	1.82
低损耗	利他行为	6.57	1.34	3.91	1.23

通过以上结果分析，共情这一人格特质在自我损耗对利他行为的影响产生

了交互作用。具体来说, 高自我损耗状态下会减少利他行为的产生, 但共情水平的高低调节了自我损耗和利他行为的关系, 不同共情的被试对利他行为的结果产生不同影响。即使处于高自我损耗, 高共情被试比低共情被试会产生更多的利他行为。

3.5 讨论

实验 1 结果发现, 自我损耗的主效应显著, 本研究的结论与过往研究者所得出的结论是一致的^[33], 都发现高损耗状态下的个体会减少利他行为的产生, 并且支持了自我控制资源理论。根据该理论, 个体处于自我损耗时, 容易导致随后的自我控制行为的失败或者行为表现下降^[62]。若在利他行为产生之前已经出现了高自我损耗, 比如身心疲惫、精神欠佳、生病等状态, 则个体已经没有足够多的自我控制资源去做出利他行为。这也可以解释为什么在高自我损耗的状态下, 个体会减少利他行为的产生。

本研究发现, 共情的主效应显著, 高共情组利他行为显著多于低共情组。可以说, 共情和利他行为之间呈显著正相关^[45, 63, 64]。在现实生活中, 那些共情能力高的人更能体会到他人的情绪、对他人产生同情, 所以更容易做出利他行为。在共情和利他行为的理论解释上, 多数理论支持了共情对利他行为的积极促进作用。**Hoffman** 通过实验发现, 被试通过观察他人处在困境中表现出忧伤的情绪状态, 而使得被试也感到忧伤, 进而对受困者做出利他行为^[42]。**Batson** 也有类似的观点, 认为共情是产生利他行为的源泉, 能够使得个体体验到与他人相同的情感体验^[4]。

实验 1 结果发现, 不同共情水平在自我损耗对利他行为影响存在显著的交互作用。在高损耗状态下, 相比于低共情组, 高共情组会产生更多的利他行为。这与过往研究者的结论是一致的^[49]。同时, 本研究支持了共情—利他理论。该理论认为, 与低共情个体相比, 高共情的个体更可能做出利他行为^[41]。

为什么高共情个体在自我损耗状态下也会倾向于做出利他行为呢? 这可能与共情是人类的本能有关。共情是个体产生利他行为的重要因素, 对于高共情的个体而言, 可能是直觉反应促进或引发了利他行为的产生。有研究者指出, 共情是从亲代养育行为进化而来, 我们在进化的过程中学会共情了这种能力, 也就有了种种的利他行为^[44]。这也可以解释为什么在生活中那些“热心肠”的好人会

本能地做出利他行为，哪怕他们刚刚经历过高自我损耗。

当个体处在高自我损耗状态下，自我控制资源在一定程度上受到限制，使得个体没有足够的心理资源去产生利他行为，但高共情的个体突破了这一限制，确实值得我们进行思考。可能是高共情的个体拥有更多体察别人情绪情感、站在他人角度思考问题的能力，当身处高自我损耗状态时，高共情者的利他行为是出自本能反应的，做出利他行为更加符合高共情个体的行为模式。本实验的典型案例，就是在此次抗击肺炎疫情的一线医护人员们，他们昼夜不分地进行救护工作，高负荷的工作早已使他们处于极度疲累的高损耗状态，但为什么还能够做出救死扶伤的利他行为呢？可能是因为良好的共情能力是医护人员必备的技能^[65]，尽管他们正处在高自我损耗状态下，他们也能够对处于困境的患者提供帮助，救死扶伤，做出利他行为。另外，这可能与中国人自小接受集体主义教育相关，我们在关心他人的过程中提升了共情能力，更习惯地做出有利于他人和社会的利他行为。

本研究发现，即使在高自我损耗状态下，高共情的个体仍旧在坚持产生更多的利他行为。该结果不仅证实了共情对自我损耗和利他行为的影响存在交互作用，同时也为利他行为的心理机制提供了实证支持。

3.6 实验结论

自我损耗的主效应显著，高自我损耗组的利他行为显著少于低自我损耗组；共情的主效应显著，高共情组利他行为显著多于低共情组；自我损耗和共情对利他行为的影响存在显著的交互作用，不同共情水平调节了自我损耗和利他行为之间的关系。具体表现为，在高自我损耗状态下，相比于低共情的被试，具有高共情的个体更倾向于做出更多的利他行为。

第四章 实验 2：在高自我损耗下，积极情绪对利他行为的影响研究

已有研究发现，当下在处于积极情绪会产生更多的利他行为。本研究将进一步探讨，个体处在高自我损耗的状态下，积极情绪的诱发能否促进利他行为。

4.1 研究目的

探索在高自我损耗的状态下，诱发积极情绪是否能够促进利他行为。

4.2 研究假设

在高自我损耗状态下，积极情绪的诱发会促进利他行为出现。也就是通过诱发积极情绪能够对自我损耗进行补偿，从而促进被试的利他行为水平。

4.3 研究方法

4.3.1 实验设计

本实验采用单因素被试间实验设计，探索被试在高自我损耗状态下，诱发积极情绪是否能够促进利他行为的产生。以被试的情绪状态（快乐×悲伤）为自变量，利他行为水平为因变量，即被试在捐赠任务中个体的捐赠数量越高，代表着越高的利他行为水平。

4.3.2 被试

在广东省某中学的初中年级选取 60 名学生，男生和女生各有 30 名。为了控制性别因素对结果的影响，将男生和女生平均分配到快乐情绪组和悲伤情绪组。30 名被试进入快乐情绪组，30 名被试分配到悲伤情绪组，年龄在 12 到 16 岁之间，均为右利手，且被试视力正常。被试在完成所有任务后，主试在现场发放被试费或礼物。

4.3.3 实验材料与工具

（1）自我损耗任务

同实验 1。

（2）诱发情绪视频材料

过往研究显示，视频能够较好地诱发个体的即时情绪^[66]。故本实验采用视频形式诱发被试的即时情绪。快乐情绪视频材料采用《猫和老鼠》中的片段^[67]，片长 3 分 53 秒；悲伤情绪视频采用《妈妈再爱我一次》中的片段^[13]，片长 3 分 13

秒。

（3）情绪评定工具

本研究的情绪评定工具是采用靳霄所编写的情绪主观报告问卷^[68]。已有张聚媛等人使用该问卷对情绪诱发进行评定^[13]。鉴于本文所研究的积极情绪与该研究者类似，所以将参考该问卷作为情绪评定工具。对本研究所诱发的无关情绪类型进行删除，保留了符合本研究的 6 个情绪条目：快乐、悲伤、愤怒、幸福、紧张、恐惧，采用李克特 9 点计分方式，分数越高则代表该情绪体验越强烈（见附录五）。由于本实验仅关心以快乐为代表的积极情绪和悲伤为代表的消极情绪，故在数据整理时仅统计被试的快乐与悲伤这两种情绪的得分。

（4）利他行为水平测量

同实验 1。

4.3.4 实验程序

首先，让所有被试进行“非利手写作”任务对自我损耗进行操纵，随后进行情绪诱导。为了控制性别因素对利他行为的影响，将 60 名被试按照性别的平均分配到各组，30 名被试进入快乐情绪组，30 名被试分配到悲伤情绪组，两组被试的男生和女生各有 15 人。要求积极情绪组的被试观看《猫和老鼠》，消极情绪组的被试《妈妈再爱我一次》。观看视频完毕后，被试填写情绪状态量表，完成情绪诱发的评定，检查是否成功诱发出相应的情绪。最后，被试完成利他行为的捐赠任务。

感谢被试。被试在完成所有任务后，主试现场发放被试费或礼物，并请求被试保密，以免对未参加实验的被试造成影响。

4.3.5 数据处理

采用 SPSS22.0 对数据进行处理。

4.4 结果分析

4.4.1 情绪诱发结果

对被试的情绪主观报告结果进行统计，快乐情绪体验组和悲伤情绪体验组的情绪诱发效果如表 4.1 所示。

从情绪诱发的效果上看，观看积极视频的快乐情绪得分平均值为 5.90，达到了比较强烈的程度。观看消极视频的悲伤情绪平均值为 5.40，同样达到比较

强烈的程度。

表 4.1 情绪诱发效果的描述性统计

组别	情绪	M	SD
快乐情绪组 (N=30)	快乐	5.90	1.06
	悲伤	0.33	0.48
悲伤情绪组 (N=30)	快乐	0.53	0.63
	悲伤	5.40	1.43

为了检验积极情绪组被试产生的快乐和悲伤情绪体验是否存在显著性差异，将两组的情绪得分进行 t 检验，结果表明，两组情绪体验之间的差异具有统计学意义($t(58)=26.17$, $p<0.001$)，快乐情绪体验 ($M=5.90$, $SD=1.06$)显著大于悲伤情绪体验 ($M=0.33$, $SD=0.48$)。

同样地，为了检验消极情绪组被试产生的悲伤和快乐情绪体验是否存在显著性差异，将两组的情绪得分进行 t 检验，结果表明，两组情绪体验之间的差异具有统计学意义($t(58)=17.08$, $p<0.001$)，悲伤情绪体验($M=5.40$, $SD=1.43$)显著大于快乐情绪体验($M=0.53$, $SD=0.63$)。结果说明，本实验的视频能成功地诱发出快乐情绪和悲伤情绪。

4.4.2 在高自我损耗状态下，诱发被试不同情绪对利他行为的影响

积极和消极情绪组的被试均完成高损耗任务。将情绪类型为组间自变量，利他行为水平为因变量进行方差分析，考察两组被试的利他行为水平是否存在显著性差异。结果表明，在高损耗状态下，诱发快乐情绪与诱发悲伤情绪在利他行为水平上存在显著性差异($F(1, 59)=6.393$, $p<0.05$)。具体而言，相比于比诱发悲伤情绪的被试($M=4.63$, $SD=2.40$)，诱发快乐情绪的被试($M=5.97$, $SD=1.61$)更倾向于做出利他行为。

4.5 讨论

实验 2 结果发现，在高自我损耗状态下，相比于诱发消极情绪的被试，诱发积极情绪的被试更倾向于表现出利他行为。表明了积极情绪能够缓解自我损耗对利他行为的不良影响，促进了利他行为的产生。这与过往研究者的结论是一致的^[6]，并且支持了 Fredrickson 的积极情绪扩展—建构理论。根据该理论解释，积极

情绪会使得心理资源得以扩展,这对于心理和生理的恢复具有增强作用。因此,在心理资源得到有效恢复的情况下,使得个体有足够的心理资源做出需要消耗一定心理资源的利他行为。另外,由于积极情绪的诱发,使得个体抵消了部分由于自我损耗任务所产生的疲惫感,补偿了部分自我损耗,促进了心理资源的恢复,从而使得个体在后续的任务中有更好的行为表现^[56]。由此推测,在积极情绪影响下,个体能够补偿自我损耗,使得有更多的心理资源去做出利他行为决策。

本研究发现,消极情绪对于利他行为的促进作用并不明显。这与过往研究者的研究结果存在一定的差异^[13]。过往研究者发现,个体处在消极情绪下,为了消除或减缓消极情绪,倾向于做出利他行为,减少消极情绪对自身不良影响^[69]。但在本研究中,积极情绪对利他行为的促进作用比消极情绪更为明显。从自我损耗角度上看,消极情绪没有对自我损耗进行恢复,而是起到抑制作用,当个体处在消极情绪下,心理资源产生了消耗,对后续需要自控资源的利他行为产生负面影响,将不利于利他行为的产生^[70]。此外,双重过程模型理论也可解释积极情绪对于利他行为的影响^[71],Cunningham 等人发现,处在积极情绪下的个体更加关心外界事件与事物,更倾向关注到积极事件和积极活动,而消极情绪下的个体容易产生自我中心倾向,难以关注到他人需要帮助的利他行为活动。因此,当个体在处在积极情绪下,会增加利他行为,消极情绪则不明显。

积极情绪能够缓解自我损耗,这可能存在某些生理基础。从生理角度上看,个体进行执行控制区域是在大脑的前扣带皮层。通过对比自我损耗的前后脑区变化,研究人员发现前扣带皮层出现了不同激活水平^[72]。积极情绪个体的前扣带皮层的多巴胺水平提升,由于多巴胺这种神经递质能够提升思维的灵活性,提升了个体克服习惯化反应的能力^[73]。在高自我损耗状态下做出利他行为,需要克服利己的习惯化倾向,积极情绪的诱发促进了多巴胺的产生,从而提升了个体克服习惯化的反应能力,克服了自我损耗的不良影响。这也可以解释,为什么即使是在自我损耗状态下,诱发积极情绪也会使得个体出现更多的利他行为。

积极情绪促进利他行为水平,可以从以下几个角度进行解释:第一,从自我概念来看,情绪是影响自我概念的原因之一,而自我概念能积极预测亲社会行为的产生^[74],当个体处于积极情绪时,将会产生更为积极的自我概念,也就更容易产生与符合社会规范和主流价值观的利他行为;第二,从过往的利他经历角度来

看，可能是在积极情绪的影响下，个体更容易回忆起积极的思想、经验与情感，积极情绪激动了积极联想，其中包括积极的利他行为经历^[5]，进而可能促使个体做出利他行为的决定；第三，从心态来看，积极情绪带给利他者更多放松的体验，进而更加关注到生活中那些具有积极意义的事件^[70]，因为利他行为本身就是一件有积极意义的事情，利他行为的产生能够促进社会和谐。

目前，研究界对积极情绪对自我损耗补偿的作用机制还未有定论，未来应深入探讨积极情绪对自我损耗在利他行为的作用机制。

4.6 实验结论

在高自我损耗状态下，相比于诱发消极情绪的被试，诱发积极情绪的被试更倾向于表现出利他行为。

第五章 结论与展望

5.1 结论

本研究通过两个实验，分别探讨自我损耗、共情对利他行为的影响；高自我损耗下，积极情绪对利他行为的影响。可以得出以下结论：

（1）实验 1 结果显示，自我损耗主效应显著，相比于低自我损耗，高自我损耗个体的利他行为会有更少的表现；共情主效应显著，高共情的个体比低共情的个体更倾向于表现出利他行为；在不同共情水平下，自我损耗对利他行为的影响存在交互作用。即在高自我损耗状态下，高共情的个体比低共情的个体更倾向于表现出利他行为。

（2）实验 2 结果显示，在高自我损耗状态下，相比于诱发消极情绪的被试，诱发积极情绪的被试更倾向于表现出利他行为。

5.2 建议

本研究的结论可以帮助学校管理者和教育者找到增进初中生利他行为的具体方法，为构建和谐校园提供实证支持。具体来说，本研究可对利他行为的产生提出以下两条建议：

（1）通过培养学生的共情能力，促进利他行为的产生。根据“共情—利他”理论，提高个体的共情能力可以在一定程度上促进利他行为的产生。个体的共情能力作为一种稳定的人格特质，并不代表着长期不可改变，可以通过一定的教育手段提升共情能力，其中共情训练就是培养学生共情能力的一种方法。共情训练能够提升个体的共情能力，可通过角色扮演、换位思考、观察情绪图片并识别情绪等方法来实现^[75]。鉴于此，学校应注重学生的共情能力培养，组织并开设相关的共情训练课，比如角色扮演法，教师设置需要做出利他行为的情境，学生在角色扮演的过程中学会如何换位思考、感受他人情绪与处境、理解他人需求等，并讨论如何做出利他行为。

（2）通过诱发学生积极情绪，促进利他行为的产生。根据“积极情绪扩展—建构模型”理论，积极情绪会使得心理资源得以扩展，这对于心理和生理的恢复具有增强作用，当个体处在充足心理资源的状态下，能够使人们做出更多有利于他人与社会的利他行为。另外，有研究人员指出，当个体受到积极情绪的影响，

情绪会通过认知影响到行为,个体更易产生积极想法,促使个体产生积极的利他行为^[5]。关于如何诱导积极情绪,已有研究者采用了积极情绪视频、积极道德情绪词汇、积极图片等等多种方法,本研究采用积极情绪视频成功诱发了学生的积极情绪,使得学生在积极情绪状态下做出更多的利他行为。鉴于此,学校管理者在创设积极向上的校园环境,布置一些可以诱发积极情绪的图片、宣传标语或播放具有积极情绪的视频。教师为学生营造轻松快乐的教学氛围,采用鼓励和赏识教育,有利于促进学生提升心理资源和促进利他行为的产生。

5.3 不足与展望

(1) 本研究的样本量较少,仅以初中生为研究对象,且被试大多为初一学生,不足以代表整个初中生群体,本研究的结果的推广可能受到一定程度的限制。未来应扩大被试群体,使得结果更具有代表性;

(2) 本文仅探讨了被试在捐赠任务中表现的利他行为,该行为是否能够完全代表真实生活的利他行为仍需进行深入探讨。未来应对其他类型的利他行为进行对比研究,如分享、协助等利他行为;

(3) 本文仅研究了以快乐为代表的积极情绪对利他行为的影响。因积极情绪存在较多类型并存在程度差异,未来应进一步探讨多类的积极情绪以及不同情绪强度对利他行为的影响。

参考文献

- [1] 陈宇海. 亲社会行为:青少年缺失的原因分析与社会干预. 陕西青年管理干部学院学报, 2007, 02, 8-10.
- [2] BAUMEISTER R F, BRATSLAVSKY E, MURAVEN M, et al. Ego depletion: Is the active self a limited resource? 1998, 5, 1252-1265.
- [3] 谢晔. 利他人格和情境因素对于个体捐赠决策的影响. 心理与行为研究, 2013, 04, 535-540.
- [4] BATSON C D, BATSON J G, TODD R M, et al. Empathy and the Collective Good: Caring for One of the Others in a Social Dilemma. Journal of Personality and Social Psychology, 1995, 4, 619-631.
- [5] 郑显亮, 顾海根. 国外利他行为影响因素的研究综述. 外国中小学教育, 2010, 09, 51-55.
- [6] 严念念. 自我损耗对利他行为影响的实证研究. 西北大学, 2016.
- [7] HOFFMAN, L. M. Psychological and Biological Perspectives on Altruism. International Journal of Behavioral Development, 1978, 4, 323-339.
- [8] WISPE L G, THOMPSON J N. The war between the words: Biological versus social evolution and some related issues. 1976, 5, 341.
- [9] BATSON C D, AHMAD N, LISHNER D A, et al. Empathy and altruism[M]. 2002 161-174.
- [10] 刘雅茜, 陶明达. 国内外利他行为研究现状与趋势. 心理技术与应用, 2019, 08, 504-512.
- [11] BATSON C D, DYCK J L, BRANDT J R, et al. Five studies testing two new egoistic alternatives to the empathy^altruism hypothesis. Journal of Personality & Social Psychology, 1998, 1, 52-77.
- [12] 陈剑梅, 张军, 任思璇, 等. 情绪和劝捐策略对个体捐赠决策的影响. 心理与行为研究, 2017, 04, 470-477.
- [13] 张聚媛, 许潇, 刘勤学. 信息框架及个体情绪诱发对大学生捐助行为的影响.

- 心理与行为研究, 2019, 03, 360-367.
- [14] 谭树华, 许燕, 王芳, 等. 自我损耗:理论、影响因素及研究走向. 心理科学进展, 2012, 05, 715-725.
- [15] 王姗, 张金桥. 利他人格和情境因素对大学生网络慈善捐赠的影响. 校园心理, 2019, 04, 297-300.
- [16] 钟华, 郭永玉. 利他人格研究述评. 华东师范大学学报(教育科学版), 2008, 01, 68-73.
- [17] COLBY A D W. Some do care, contemporary lives of moral commitment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1994, 1, 97-98.
- [18] BATSON C D. Empathy-induced altruistic motivation. *Prosocial Motives*, 2008, 15-34.
- [19] 李文辉, 李婵, 沈悦, 等. 大学生共情对利他行为的影响:一个有调节的中介模型. 心理发展与教育, 2015, 05, 571-577.
- [20] FORGAS J P, DUNN E, GRANLAND S. Are you being served...? An unobtrusive experiment of affective influences on helping in a department store. *European Journal of Social Psychology*, 2008, 2, 333-342.
- [21] 刘明威. 不同框架效应及情绪下大学生保护性价值观对利他行为意向的影响. 沈阳师范大学, 2013.
- [22] 边玉芳. 怎样才能乐于助人?——利他行为影响因素实验. 中小学心理健康教育, 2014, 18, 37-38.
- [23] 张隆欢, 陈琦, 申金坤, 等. 自我损耗现象经典范式验证——关于自我控制的某些探索: 第十八届全国心理学学术会议, 2015.
- [24] 陈咏媛, 许燕, 杨浩铿, 等. 自我损耗的后效述评. 北京师范大学学报(社会科学版), 2011, 06, 14-20.
- [25] 于斌, 乐国安, 刘惠军. 自我控制的力量模型. 心理科学进展, 2013, 07, 1272-1282.
- [26] GAILLIOT M T, BAUMEISTER R F. Self-regulation and sexual restraint: Dispositionally and temporarily poor self-regulatory abilities contribute to failures at restraining sexual behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2007, 2,

- 173-186.
- [27] 王国森. 自我损耗对不道德行为的影响. 华东师范大学, 2017.
- [28] 任俊, 李瑞雪, 詹莹, 等. 好人可能做出坏行为的心理学解释——基于自我控制资源损耗的研究证据. 心理学报, 2014, 06, 841-851.
- [29] 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 等. 自我损耗促进冒险行为. 心理科学, 2014, 01, 150-155.
- [30] 许玲霞. 观点采择、共情对自我损耗状态下亲社会行为的影响. 南京师范大学, 2018.
- [31] 李伊伦. “穷则独善其身”:自我损耗对利他行为倾向的影响. 河南教育(高教), 2018, 04, 96-99.
- [32] DEWALL C N, BAUMEISTER R F, GAILLIOT M T, et al. Depletion makes the heart grow less helpful: helping as a function of self-regulatory energy and genetic relatedness. Pers Soc Psychol Bull, 2008, 12, 1653-1662.
- [33] 费定舟, 钱东海, 黄旭辰. 利他行为的自我控制过程模型:自我损耗下的道德情绪的正向作用. 心理学报, 2016, 09, 1175-1183.
- [34] 李玮, 王振东, 蔡宝鸿, 等. 儒家文化中的共情观. 心理学探新, 2017, 06, 483-488.
- [35] 陈武英, 卢家楣, 刘连启, 等. 共情的性别差异. 心理科学进展, 2014, 09, 1423-1434.
- [36] BERNHARDT B C, SINGER T. The Neural Basis of Empathy. Novartis Found Symp, 2012, 1, 20-30.
- [37] 孙伟. 不同情境下特质共情、状态共情对利他行为的影响. 山东师范大学, 2016.
- [38] 张凤凤, 董毅, 汪凯, 等. 中文版人际反应指针量表(IRI-C)的信度及效度研究. 中国临床心理学杂志, 2010, 02, 155-157.
- [39] 张凯, 杨立强. 国内外关于移情的研究综述. 社会心理科学, 2007, Z3, 161-165.
- [40] 王妍. 共情研究述评. 心理技术与应用, 2015, 3, 13-16.
- [41] BATSON C D. Prosocial Motivation: Is it ever Truly Altruistic?//Berkowitz L. Advances in Experimental Social Psychology. Academic Press, 1987:65-122.

- [42] 李梦, 张燕贞, 张学新. 利他行为研究综述. 绍兴文理学院学报(教育版), 2018, 01, 41-46.
- [43] DICKERT S, SAGARA N, SLOVIC P. Affective motivations to help others: A two - stage model of donation decisions. *Journal of Behavioral Decision Making*, 2011, 4, 361-376.
- [44] 潘彦谷, 刘衍玲, 冉光明, 等. 动物和人类的利他本性:共情的进化. 心理科学进展, 2013, 07, 1229-1238.
- [45] 丁凤琴, 纳雯. 真实急病情境下共情对大学生慈善捐助的影响:有调节的中介效应. 心理发展与教育, 2015, 06, 694-702.
- [46] 夏勉, 王远伟. 状态共情、情境安全程度对助人行为的影响——人际信任的调节作用. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2015, 04, 168-176.
- [47] 林沐雨, 王凝, 钱铭怡, 等. 女大学生中共情对自我中心和利他行为关系的调节作用. 心理科学, 2016, 04, 977-984.
- [48] 赵欢欢, 张和云, 刘勤学, 等. 大学生特质移情与网络利他行为:网络社会支持的中介效应. 心理发展与教育, 2012, 05, 478-486.
- [49] 王燕菲, 刘琬瑶, 聂衍刚. 自我损耗与助人行为的关系:共情的缓解作用: 第十八届全国心理学学术会议, 中国天津, 2015.
- [50] 林曼. 利他是直觉还是自控的结果? 共情情境下的利他行为研究. 浙江师范大学, 2014.
- [51] FREDRICKSON B L. What Good Are Positive Emotions? *Rev Gen Psychol*, 1998, 3, 300-319.
- [52] 郑显亮, 顾海根. 国内外网络利他行为研究述评. 外国中小学教育, 2012, 04, 19-23.
- [53] 骆瑒. 睡眠对工作场所亲社会行为的影响: 自我损耗与积极情绪的中介作用. 华东师范大学, 2018.
- [54] 王浩吉. 情绪、心理距离对利他行为的影响. 湖南师范大学, 2017.
- [55] AKNIN L B, Van de VONDERVOORT J W, HAMLIN J K. Positive feelings reward and promote prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 2018, 55-59.
- [56] 董梦玲. 积极情绪对自我控制资源损耗的补偿. 华东师范大学, 2017.

- [57] TICE D M, BAUMEISTER R F, SHMUELI D, et al. Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2007, 3, 379-384.
- [58] 徐伟文. 内隐情绪对自我损耗的影响. 武汉体育学院, 2013.
- [59] 聂衍刚, 利振华, 窦凯, 等. 累了会说谎?自我损耗削弱诚信行为及其缓解机制. *心理与行为研究*, 2018, 04, 525-533.
- [60] 姚小雪. 社会排斥对听障大学生亲社会行为的影响: 特质共情与状态共情的中介作用. 陕西师范大学, 2015.
- [61] 税晓燕. 共情、求助经历对助人行为意愿的影响研究. 四川师范大学, 2018.
- [62] 江伟. 积极情绪对自我损耗下自我控制的影响. *心理研究*, 2015, 03, 30-36.
- [63] 何宁, 朱云莉. 自爱与他爱: 自恋、共情与内隐利他的关系. *心理学报*, 2016, 02, 199-210.
- [64] PACIELLO M, FIDA R, CERNIGLIA L, et al. High cost helping scenario: The role of empathy, prosocial reasoning and moral disengagement on helping behavior. *Personality and Individual Differences*, 2013, 1, 3-7.
- [65] KERASIDOU A, HORN R. Making space for empathy: supporting doctors in the emotional labour of clinical care. *Bmc Medical Ethics*, 2016, 1, 8.
- [66] 袁冬华. 自我损耗效应及其克服: 积极情绪的作用. 东北师范大学, 2009.
- [67] 谢晔, 周军. 情绪和框架效应对个体捐赠决策影响的实验研究. *心理科学*, 2012, 04, 951-956.
- [68] 靳霄. 情绪视频材料的量化评定研究. 第二军医大学, 2009.
- [69] ISEN A M, PATRICK R. The Effect of Positive Feelings on Risk Taking. *Organizational Behavior & Human Performance*, 1983, 2, 194-202.
- [70] FREDRICKSON B L, BRANIGAN C. Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 2005, 3, 313-332.
- [71] CUNNINGHAM M R, OTHERS A. Dual Processes in the Effects of Mood on Helping Behavior. *Affective Behavior*, 1986.
- [72] GANSLER D A, LEE A K W, EMERTON B C, et al. Prefrontal regional correlates of self-control in male psychiatric patients: Impulsivity facets and aggression.

Psychiatry Research: Neuroimaging, 2011, 1, 16-23.

[73] 王艳梅, 汪海龙, 刘颖红. 积极情绪的性质和功能. 首都师范大学学报(社会科学版), 2006, 1, 119-122.

[74] 甄月桥, 张殷鹏, 朱茹华. 大学生自我概念对亲社会行为的影响研究——基于个体社会化视角. 浙江理工大学学报(社会科学版), 2018, 01, 91-98.

[75] 周婷婷. 共情训练对小学生利他行为的影响. 中小学心理健康教育, 2018, 25, 4-7.

附录

附录一：“非利手写作”任务材料

指导语：亲爱的同学，请您在 8 分钟之内用左手抄写以下文章，请您又好又快地完成进行。

网络学习的优势

随着网络的迅速发展，越来越多的人选择用手机或平板观看网络教学视频，有语文、有数学、科学等等科目。我们不再像以前一样，进入校园才能获取知识，现在足不出户就可以学习到各种各样的知识，还能根据自己的弱势科目进行针对性的学习。

附录二：中文版人际反应指针问卷（IRI-C）

指导语：同学您好，下面共有 22 个题目，每个题目用来描述你是否恰当，或者说每个题目符合你的程度如何。0=不恰当，1=有一点恰当，2=还算恰当，3=恰当，4=很恰当，在每一个题目中，从 0 至 4 的 5 个数目当中哪一个数字适合你就在那个数字上打勾。

1	对那些比我不幸的人，我经常有心软和关怀的感觉	0	1	2	3	4
2	有时候当其他人有困难或问题时，我并不为他们感到难过	0	1	2	3	4
3	我的确会投入小说人物中的情感世界	0	1	2	3	4
4	在紧急状况中，我感到担忧、害怕而难以平静	0	1	2	3	4
5	在看电影或看戏时，我通常是旁观的，而且不经常全心投入	0	1	2	3	4
6	在做决定前，我试着从争论中去看每个人的立场	0	1	2	3	4
7	当我看到有人被别人利用时，我有点感到想要保护他们	0	1	2	3	4
8	当我处于一个情绪非常激动的情况中时，我往往感到会无依无靠，不知如何是好	0	1	2	3	4
9	有时我想象从我朋友的观点来看事情的样子，以便更了解他们	0	1	2	3	4
10	对我来说，全心地投入一本好书或一部好电影中，是很少有的事	0	1	2	3	4
11	其他人的不幸通常不会给我带来很大的困扰	0	1	2	3	4
12	看完戏或电影之后，我觉得自己好像是剧中的某一个角色	0	1	2	3	4
13	处在紧张情绪的状况中，我会惊慌害怕	0	1	2	3	4
14	当我看到有人受到不公平的对待时，我有时并不感到非常同情他们	0	1	2	3	4
15	我相信每个问题都有两面观点，所以我尝试着从这不同的观点来看问题	0	1	2	3	4
16	我认为自己是一个相当软心肠的人	0	1	2	3	4
17	当我欣赏一部好电影时，我很容易站在某个主角的立场去感受他的心情	0	1	2	3	4
18	在紧急状况中，我紧张的几乎无法控制自己	0	1	2	3	4
19	当我对一个人生气时，我通常会尝试着去想一下他的立场	0	1	2	3	4
20	当我阅读一篇引人的故事或小说时，我想象着：如果故事中的事件发生在我身上，我会感觉怎么样？	0	1	2	3	4
21	当我看到有人发生意外而极需帮助的时候，我紧张得几乎精神崩溃	0	1	2	3	4
22	在批评别人前，我会试着想象：假如我处在他的情况，我的感受如何	0	1	2	3	4

附录三：损耗任务的有效性检验表

指导语：同学您好，请回忆一下刚才的实验，简要回答以下三个问题：

序号	题目	请您在“1-7”之间选择一个最符合您当下状态的数字，然后将数字填写在对应的表格。	您的回答
1	在完成抄写测验后，您现在感觉到疲累吗？	(“1=不疲累”到“7=非常疲累”)	
2	在刚才的任务中，您投入了多少精力？	(“1=不需要投入精力”到“7=投入全部精力”)	
3	在完成抄写测验后，您感觉自己的能量资源损耗多大？	(“1=一点损耗都没有”到“7=损耗非常大”)	

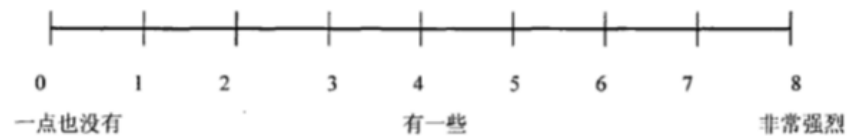
附录四：捐赠任务

指导语：同学您好。感谢您能够参与本实验，您可以获得 10 元报酬，您也可以换取等值的小礼品。另外，因本实验具有公益性质，已经与广东某家慈善机构合作，会将实验剩余的经费捐给慈善机构，用于贫困地区的孩子购买文具。

若您愿意支持该项慈善，您愿意捐出____元。（您捐款的金额将会从您的实验报酬中扣除）

附录五：情绪主观报告问卷

指导语：您好，请根据您观看视频时的情绪感受，用以下标尺回答你感受到每种情绪的最大值是多少（请用 0 到 8 的数字表示）。其中，“0”表示一点也没有感受到这种情绪，“4”表示有一些这种情绪感受，“8”表示这种情绪的感受非常强烈。



请把你感受到的下列每种情绪最大值写在后面：

快乐：_____

恐惧：_____

愤怒：_____

幸福：_____

紧张：_____

悲伤：_____

攻读学位期间取得的科研成果

致 谢

在本文落笔之际，心中感慨万分。一篇硕士论文从论证、开题、孕育再到诞生，这期间经历过多少风风雨雨，包含了多少个日日夜夜的汗水和多少位老师同学的鼎力相助，才让这篇论文“顺产”面世，实属不易。没有你们的帮助，也就没有这篇论文的诞生。为此，我要感谢以下在求学旅程中帮助过我的贵人，以表诚挚的谢意。

首先，我要感谢我的导师梁晓燕教授。很庆幸，读研期间能跟上这么一位愿意带我学习的好老师。可以说，没有梁老师的帮助，就没有今天的这篇硕士论文。想起三年前的一通电话促成了我与梁老师的师生缘，更为荣幸的是能够成为梁老师的学生，让我倍加珍惜这份来自不易的师生缘。读研期间，梁老师的严谨治学和踏实的研究态度一直深深影响着我。论文写作的时候，梁老师提出许多中肯的意见，完成初稿后也抽出时间认真仔细批改，这些点点滴滴都记在我的心中。我把梁老师当成我的学术研究榜样，努力成为像梁老师那样优秀而严谨的研究者。借此机会，真挚地向梁老师致以深深谢意。真诚地向您说一句：“老师您辛苦了”。

感谢范红霞教授，感谢您给我带来分析心理学的知识，您对荣格理论由浅入深的讲授让我钦佩万分，让我对荣格理论有了更深的理解和体验；感谢张绣蕊老师，感谢您带我走进团体心理辅导的大门，带领我系统地学习团体辅导，让我能够在工作之时运用团体辅导的知识和技术，感受到团辅的力量与作用；感谢卢富荣老师，感谢您给我带来了心理统计与测量的知识，您将如此难以理解的统计测量知识变得如此简易和可理解，让我掌握了心理统计与测量的方法，对我的论文研究起到重要作用；我要感谢刘丽老师、刘丽红老师、霍雨佳老师、张曙光老师、陈永香老师、孙雅峰老师和靳义君等老师的用心教导；我要感谢崔老师，很庆幸遇到一位认真工作负责的老师，帮我解答了许多入学的疑惑。同时，我也要感谢我的同门师兄弟，感谢赵桐这位“数据处理大师”教会我如何数据处理；感谢 17 届心健班的每一个同学，研究生学习阶段有你们的陪伴，我并不孤独。

我还要感谢我的父母，感谢你们对我的无微不至的照顾和支持，如果没有你们的“长线投资”，也就没有今天的我。虽然求学路上充满困难和挑战，但还好有你们的理解，感谢你们当时支持我跨专业考研，对我来说就是最大的支持。

感谢参与本次研究的同学们，每一个同学的认真参与才有这篇论文的诞生。

最后，我还要感谢我自己。感谢自己选择了最为喜爱的心理学，如愿以偿地读上了心理学研究生，方能认识那些已知和未知的自己。现如今，硕士毕业即将毕业，对我来说是一个新起点，我将在接下来的工作和学习中不忘初心，加倍努力，把心理学奉献给有需要的人。

再次感谢你们，祝好！

个人简况及联系方式

个人简况

姓名：麦锦航

性别：男

籍贯：广东潮州

联系邮箱：675073002@qq.com

学习经历：

2017 年 9 月至 2020 年 6 月 山西大学 心理健康教育专业

2017 年 9 月至 2019 年 6 月 澳门城市大学 应用心理学专业

2014 年 9 月至 2016 年 6 月 吉林大学珠海学院 金融学专业

2011 年 9 月至 2014 年 6 月 惠州经济职业技术学院 投资与理财专业

承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名： 

2020 年 5 月 31 日

学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档，允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：麦锦航

导师签名：梁晓燕

2020年5月31日