

# 无聊：一种具有双重性的社会情绪

苏淑英<sup>1</sup> 蒋莉<sup>2</sup>

(1. 西安欧亚学院, 陕西西安 710065;

2. 苏民学校, 上海市嘉定区 201802)

**摘要:** 无聊作为人类日常生活中常见的一种负性情绪, 会对个人的身心健康、行为绩效等造成很大的负面影响, 然而, 在其负面性存在的事实基础上, 应该更进一步地探讨无聊存在的潜在价值及其应对方式。本文介绍了无聊的概念, 梳理了无聊的消极影响、潜在价值, 并基于无聊的产生机制提出了应对措施。未来应进一步明确无聊消极和积极效应的产生机制, 让个体与社会有效管理和利用无聊。

**关键词:** 无聊; 消极影响; 潜在价值; 应对方式

无聊 (boredom) 是一种不愉快的情绪状态, 不仅是哲学、文学、社会学和教育学研究的问题, 更是心理学的研究主题, 是现代社会和后现代社会的时代特征之一。我们可以说, 随着时代的发展, 人类的快乐与愤怒基本保持不变, 然而, 无聊感却是与日俱增, 在一项针对北美青年的调查中, 91% 的受访者报告说, 他们正在遭受着无聊感所带来的系列影响。

Eastwood 等指出无聊是贫乏的外部刺激和内部刺激无法满足个体需求, 而个体又希望从事令自己满意的活动而不可得的冲突, 其本身是一种厌恶体验。无聊是由特定的认知成分 (知识的缺乏、意义的缺失、注意的转移或分散等、缓慢的时间知觉)、动机成分 (改变当前行为或离开当前情境)、生理成分 (唤醒水平的不同变化)、情绪成分 (不愉快、焦虑、冷漠)、表达成分 (面部、声音和姿势表达) 所组成的。

在无聊的动机成分层面, 涉及到两种不同的行为结果:

如果个体认为无聊是可以避免的, 那么无聊个体可能会体验到焦虑和不安, 他们会试着通过调节注意来改变当下的情景, 此时的行为表明无聊是一种指向状态。

如果无聊被看做不可避免或无法改变, 无聊个体会体验到疲惫或抑郁, 他们可能会通过漠不关心或睡眠来寻求安慰, 这表明无聊也可能是回避状态。这种对行为指向的双重作用可能暗指无聊的双面性。

本文旨在对比分析无聊的双重性作用, 以及针对其产生机制提出相应的应对措施。

## 一、无聊的消极影响

无聊感的产生常伴随有抑郁、焦虑等各种负性情绪的出现, 是一种消极而独立的复合情绪, 严重影响人们的精神状态。因此, 众多研究发现, 无聊与情绪情感相关障碍和成瘾行为存在正向相关, 如无聊与焦虑、孤独、抑郁等负性情绪; 与药物成瘾、病理

性赌博、犯罪等高风险行为。

无聊带来的最为严重的后果莫过于死亡, Bhana 的研究表明无聊倾向的飞行员更容易在飞行中有自动化操作的失误, 这种高危行业的失误可能造成无法挽回的生命代价。相应地, 无聊与生命意义感、幸福感的相关研究得出负相关的结论。无聊与生活目的和生活满意度也呈现负相关。

在学校教育情境中, 无聊与低的学业成绩、青少年的各种不良行为 (如逃学、辍学、适应不良、手机成瘾、不良饮食) 密切相关。无聊与不健康的饮食正相关, 很多人愿意用吃来应对无聊体验。Havermans 等人为了证明吃在无聊情绪中的作用, 设计了两个被试内设计平行实验 (实验一中放置巧克力, 实验二是放置电击设备), 要求被试完成一个 60 分钟的有趣回忆任务和一个 30 分钟无聊影片重复观看任务。

结果显示, 与中立情景相比, 无聊状态下的巧克力消费更多; 无聊状态促进了被试电击的频率。由此可以推断, 无聊状态不仅可以促进个体对奖励刺激的寻求, 也能促进对厌恶刺激的趋近, 人在无聊状态下选择吃或者其他奖励或伤害自己的方式不是为了寻求更满意的刺激, 更可能是为了逃避无聊的负面情绪。

## 二、无聊的潜在价值

尽管无聊极具危害性, 但同时又有它的光明面。随着研究的深入, 研究者们逐渐意识到仅仅研究无聊的消极影响对于理解无聊是不够的。

任何一种情绪状态的产生都会有其积极和消极的两面性, 状态无聊本身具有强烈的自我调节的动机功能, 处于状态无聊的个体, 会采取各种行为进行意义的寻求和环境的探索。因此, 我们需要逐渐拓展无聊积极方面的研究, 挖掘其作为一种社会化情绪在行为激发中的潜在价值。

### (一) 无聊与经济

无聊经济, 即因“无聊”而产生的经济现象, 特指依靠吸引公众无聊时的眼球、注意力, 将人们无聊的时间转化为经济效益的活动。最新研究表明, 无聊促进了新冠疫情下的电商平台的非理性消费行为。其中可能的内在原因涉及到电子媒介的使用, 如手机。

Pielot 等人的研究表明, 无聊与手机使用的频率正相关, 手机使用频率越高, 无聊水平就越高, 手机用户更可能打开推荐的页面和内容, 不管所推荐的内容如何, 无聊都能提高主动建议的成功率, 而邮件、社交网络、快递等应用软件达不到这样的作用。

媒体就是通过调查消费者的生活习惯,找出他们的无聊时间,利用此时他们所接触到的载体来传播信息(比如:电梯口、交通工具、厕所、公交站牌等)。当人们在无准备状态下突然接收到一个刺激信息,那这个信息就会被注意。

因此,无聊的合理利用可以达到有效传播信息并创造财富的目的。无聊经济不只是一种商业模式、商业行为,更是一个社会学问题,它在迎合人们生活习惯的同时,也在塑造着人们的生活方式,进而将无聊价值化。

## (二) 无聊与创造力

当个体无聊的时候,他就不能把注意力聚焦于当下,而是把注意转向于能提供更多刺激的其他领域,如果没有条件让个体做这种外部的转移,个体就会将注意力投注于自己的内在,这种注意从当前主要任务或外部任务中脱离,并指向内部生成的思考和想法的心理过程和状态就叫做走神,走神(daydreaming)(又叫幻想或是白日梦)是无聊与创造力的中介变量。

走神之所以有利于创造力、洞察力和问题解决,首要原因是走神能聚合无关的思想与事实。另外,走神在某种意义上来说,就是心流体验,心流体验与创造力有紧的联系,很多创新产品都是个体处在“心流”状态下完成的。

Vries认为在许多情况下,无聊是大事件发生的前奏,能激发想象力和创造力,促进个体对新的或更有趣事件的追求。我们的日常认知活动基本由左脑控制,左脑是意识脑,然而,当我们什么都不做或者说处于无聊状态时,大脑的右半球就会抓住机会去表达自己,进而促进无意识的加工。

与意识化加工相比,无意识更擅长整合和联想功能,在这种情况下,我们会更少的受限于思维定式,在问题解决的过程中产生更多新颖的想法。

Gasper等研究表明在进行远距离联想任务之前,看一个无聊的影片能增加创造性的行为,同样,Mann等的研究结果表明从事枯燥的写作任务之后,发散思维任务的成绩也会明显的提高。在现实生活中,我们通过观察与体悟也会发现当一个人完全的沉溺于繁忙的劳动,没有任何闲暇时间来放松,那么他就会失去思考的能力,进而缺少创造力,而无聊的其中一个表现就是有空闲的时间。

## (三) 无聊与社会知觉

无聊能给我们提供有用信息,揭露我们所处情景的特征:不称心、无趣、没有挑战、缺乏刺激等,帮助我们分辨我们的世界和我们自己,由于无聊的这种揭露,我们会洞悉自己的目标、兴趣以及觉知自己当下的幸福感,迫使我们去追求我们想要的目标。

Gana等的实验结果表明,在无聊倾向量表(BPS)上得分高的被试的自我反思水平高,而自我反思能减少冒险行为以及个体对外在刺激的关注,反过来说,高无聊的个体与高反思(反思是

内在刺激高的表现)相关。

无聊感与人际敏感性呈显著正相关,无聊感高的人社会依赖性更强,无聊与通信(打电话、短信等)传出频率正相关,与通信的接受频率负相关,无聊时,人们更倾向于联系他人,这表明无聊会刺激和他人交流的愿望,导向社会性,从而偏离无聊,而被他人联系与低程度的无聊相关。无聊能诱发具体的意义重建策略,意义的重建方式包括增加社会的认同性和亲社会性。

## (四) 无聊与意义寻求

无聊是个体知觉到生活无意义而产生的负性情绪体验,是一种伴有兴趣和情感投入缺乏的动机缺损状态,它使人们感到漫无目的、无所事事,并会对心理健康和社会功能造成慢性损害,但无聊的任务之一就是让我们注意到我们在浪费自己的生命这一点。

无聊是非人性的,剥夺了人类生活的意义,但无聊内含自我调节,促使寻求有意义的行为。由于无聊的负性体验,它将会扮演一个动力,促使我们去追求更具刺激性和挑战性、更有趣、更让我们满意的目标。

无聊促进怀旧记忆的检索,怀旧在处理存在的威胁和保持生活的意义方面是一个强有力的自我调节工具,怀旧能给个体注入意义,克服无聊感所引起的意义空虚和保护个体免遭存在的威胁,但没有研究表明在无聊状态下,怀旧是一个增加意义感的自动策略。因此,怀旧的调节需要一个有利的环境,比如诱发对过去事件的深思或强调怀旧的好处,Routledge等指出听怀旧的音乐同样可以缓解无聊。

## 三、无聊的应对方式

我们无法避免无聊的产生,但我们可以选择去认识、接受和利用无聊,罗素认为“不能忍受无聊的一代人,将是平庸的一代人。不能忍受无聊,生活就会变成持续的对无聊的逃离”。故而,所有人都必须培养忍受无聊的能力,然而,在忍受无聊的同时,我们也需要采取有效的措施来改善无聊对人的消极影响,减少功能性不良的行为,进而挖掘与利用无聊的潜在价值。

### (一) 注意转移

Eastwood等指出无聊是持续暴露在单调任务中所导致的低唤醒状态,是不足的外在刺激引起的,是周围世界无法满足个体要求所造成的隔离状态,在这种隔离状态中,无聊个体会通过改变环境增加唤醒水平,如果改变环境无法实现,就会努力提高内在唤醒水平来摆脱无聊,而这时个体就会感到暴躁和不安,暴躁和不安只是高唤醒状态的一种表现。

因此,无聊基于低唤醒,为了摆脱低唤醒,人们自主通过行为转移增加唤醒水平产生高唤醒,而高唤醒可能只是试图转移注意,进而逃避无聊的结果。

Weissman利用核磁共振(MRI)探讨了个体在无聊状态下,大脑不同区域之间的相互作用情况。结果发现,当被试的注意力

开始涣散,并感受到无聊时,与自我控制、视觉和语言处理等功能密切相关的各大脑区域之间没有相互连接,并且,随着注意力的衰退,这些区域与神经中枢相互沟通的强度也在减弱,Weissman认为“这时大脑的各个区域相互分离了”,也可能就是这种分离导致了无聊体验的产生。

因此,注意转移是日常生活中最常用的无聊应对策略,发达的媒体与休闲娱乐活动的普及给人们提供了各种转移注意的工具。

和其他的情绪相比,无聊经常发生在教育背景下,Mann等的研究发现白日梦、涂鸦、和邻近的朋友谈话等各种注意转移的方式是学生经常面对课堂无聊的方法,这些方法能很好的缓解学生的无聊体验,但却没有解决无聊造成的学业成绩低下的现状。因此,给学生进行注意力保持的训练和在课堂中创造新颖元素是克服学业无聊的有效措施。

## (二) 正念

正念是指通过有意识地觉察当下,并对每时每刻所觉察的体验不加评判,从而产生的一种觉察力。关于正念的积极作用在最近几十年已经得到了充分的证明,正念的训练可以治疗慢性疼痛以及其他的临床症状和一般的心理问题,提高个体的幸福感。

Shapiro等提出“正念”的三轴模型:目的(Intention, I)、注意(Attention, A)和态度(Attitude, A),这三个因相互影响而发生作用,即正念是为了一定的目的(I),将注意力(A)放在此时此刻身心内外的各种体验上来,以开放的、好奇的心态(A)对待这些体验,不管发生什么,都客观地、如实地接纳。

正念的关键就是集中注意于当前活动,而Malkovsky等指出无聊是个体难以把注意力维持在需要从事的当前任务而产生的,因此无聊倾向与正念负相关。

## (三) 重建意义

意义体验与无聊倾向负相关,意义体验可负向预测8周后的无聊倾向。无聊表明我们对自己目前的状态不满意,引起个体对意义的追寻,如果个体拥有重建无聊体验的能力,那么就更容易察觉无聊的状态,选择有意义的方式去应对,而不是诉诸于物质的滥用或其他不良行为。

无聊促进怀旧记忆的检索,怀旧是一个强有力的自我调节工具,能给个体注入意义和保护个体免遭存在的威胁,怀旧记忆企图重建意义感,反过来增加生活的意义。当然没有研究表明在无聊的任何状态下,都可以产生怀旧,因此,怀旧的调节需要一个有利的环境,比如诱发对过去事件的深思或强调怀旧的好处。

Routledge等研究表明听怀旧的音乐与生命意义感正相关,也就是说听怀旧歌曲也是拯救无聊空虚感的有利措施。Eriksson等指出身体运动方式的改变也能促进心理的改善,增加意义感。意义源于身体和身体的活动,意义有着身体感觉—运动系统的基础,

因为身心一体的特征,心理疾病的治疗也并不单单依靠心理学的手段,身体的活动同样重要。

## 四、结语

在新冠疫情防控常态化的大背景下,深入研究无聊的积极意义对于我们大有裨益。无聊虽然是负面情绪,但我们不能因为它的代价而简单地定义其“好”或“坏”,无聊具有双重属性,或者说无聊的好坏定性主要取决于人们如何看待它和利用它。未来的研究需要对不同的无聊状态进行区分,需要进一步的探索和验证无聊产生积极作用或消极作用的条件和机制。

## 参考文献:

- [1] 郑美娟.“无聊”的研究综述[J].湖北第二师范学院学报,2008,25(11):85-86.
  - [2] 陈慧. 迷惘障碍与焦虑、抑郁的关系:无聊倾向性的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2016,24(04):648-651.
  - [3] 谭华玉,黎光明.大学生生命意义感与无聊状态的关系——心理弹性的中介效应[J].教育学术月刊,2019(02):92-97.
  - [4] 宋皓杰,杜江红,&李永鑫.生活目的与焦虑,孤独的关系:无聊的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2013,21(006):1033-1035.
  - [5] 童媛添,连帅磊,孙晓军等.无聊倾向对手机成瘾的影响:有调节的中介效应分析[J].中国临床心理学杂志,2019,27(06):1115-1120.
  - [6] 苗芑,谢晓非.状态无聊:一种寻求改变的情绪[J].北京大学学报(自然科学版),2019,55(06):1161-1169.
  - [7] 卓纭晶,赵娟.论无聊经济[J].山西财经大学学报,2012,34(S2):7-33.
  - [8] 刘兴华,徐慰,王玉正等.正念训练提升自愿者幸福感的6周随机对照试验[J].中国心理卫生杂志,2013,27(8):597-601.
  - [9] 朱海腾,&姚小雪.大学新生的人生意义与抑郁:交互效应与中介效应[J].心理发展与教育,2015,31(4):475-484.
- 本文系基金项目:欧亚儿童心理发展研究团队(2018XJTD05)的阶段性成果。

第一作者简介:苏淑英(1990-),女,研究生,助教,主要研究方向为心理健康教育、青少年创造潜能开发。