

关于反事实思维的探究思考

林左天

东北师范大学, 中国·吉林 长春 130024

【摘要】反事实思维是人们日常生活中经常产生的一种思维活动,近年来已经成为心理学和社会学领域广为关注的课题,但缘于其产生时间较短,研究的还不够精深,还有待人们探索。本文就反事实思维的定义、分类、发生机制和功能做了进一步的探究思考。

【关键词】反事实思维;探究思考

在1982年,国外学者Kahneman在模拟式启发(Thesimulationheuristic)这一文章中第一次提出反事实思维(counterfactualthinking)这一名词。前期,研究重点主要是探究反事实思维理论,最近几年,测量应用反事实思维得到人们的日益关注,然而从国内、国外的相关研究能够看出,对反事实思维的概念、类型以及工作机制等方面,现阶段,还有很多不清晰的问题,本文重点分析反事实思维这一领域的相关内容。

1 反事实思维定义的否退性、民族性

1.1 否退性

对于思维来说,这是人类所独有的认识活动之一。对于反事实思维来说,就是不真实的情况下,个体进行替换的思维行为,从本质来看,它就是在个体脑海中形成的已经出现的事件,对其进行否定,之后再将其退回,之后向思维转换,将预期会出现然而实际上没有出现的心理活动表述出来。可见反事实思维属于转化思维,就是敢于“反其道而思之”,让思维向事实的另一面的方向发展,从事实的相反面深入地进行探索,把事实倒过来思考,往往会使人的心理得到更好的安慰和解脱。

1.2 民族性

思维是以感知为基础的,是人脑借助于语言对事物的概括和间接的反应过程,反事实思维是高级认知过程,其又超越了感知的界限。这点印证了黑格尔在反思的认识上的飞跃,即反思本身也有一个过程,反思具有不同的层次。几千年前,提出的吾日三省吾身,其中的省就是我们所说的反省的意思,就是对前期自己的行为进行回忆,对其中的不足进行检查,这和反事实思维对前期出现的事件进行判定这一心理模拟是十分相近的。可以看出,对于反事实思维来说,其中有显著的民族性。

2 根据反事实思维的前提结构、结果方向、内容性质进行精准分类

2.1 前提结构分类

个体实施反事实思维的过程中,针对出现事件的基础,就是结构进行增删,能够把它划分成两类:

第一类就是加法式,以前提条件为依托,将实际上没有出现的事件加入进来。比如,反事实思维里“如果那时好好学习,就能够通过英语6级了”其中的好好学习就是实际上未出现的,在事后反省过程中加入进来的。

第二类就是减法式。以前提条件为依托,将一些出现的事件删除,再对其进行再次构建。比如“倘若没有贪玩,那么就考试就能及格了”。事后反思考试不通过是因贪玩导致,改正就好了。

这里强调一点:依据前提结构分类,业界还有第三种方法——替代式。就是用其它的前提将以往的前提取代。例如“如果平时认真学习而没有贪玩,则此考试就通过了”。这里直接

用的另一种前提是完全可以归结到加法式或减法式类型里的,据此,这一例句可归为加法式。替代式原来的前提,在加法式和减法式里只是隐藏而没有显示出来或语境意已明,不言而喻而已。

2.2 结果方向分类

结合已经出现事实结果是不是满意,反思要与其它条件相符,就会产生相应的结果,也就是思维出现的方向,把反事实思维划分成两种类型:

第一类是上行反事实思维。就是前期出现了事实结果,联想倘若与条件相符,就会产生与真实结果相比好一些的结果。例如“如果赛前能到现场进行热身的话,那么今天的篮球赛就会赢”。

第二类下行反事实思维。就是对于可取代结果来说,它与真实结果进行比较,前者要糟一些,存在侥幸心理。如“幸好赛前到现场进行了热身,不然今天的篮球赛肯定输”。

在生活里出现负面事实,人们会出现上行思维,想象结果会好一点;正视事实,人们会形成下行思维,总会试想一下,事情如果做得再差点,就完了,存在一种安慰感。此反思心理得到相关人员的验证,在竞技赛里,得到第三名的选手,与银牌的选手相比,前者要开心一些。主要是由于第三名选手以下行思维为主,也就是幸好能够正常发挥,否则就得不到奖牌了。第二名选手以上行思维为主,倘若我再发挥好一些,那么第一名就是我的了。

2.3 内容性质分类

结合反事实思维内容,可以划分成两种类型:

第一类是主体聚焦,对于主体聚焦反事实思维来说,它与个体主观意识为主,也就是个体在人格以及能力等方面。例如“如果我再努力咬牙拼一点,就会赢下那场比赛”。

(2) 客体聚焦: 客体聚焦的反事实思维将关注的对象指向无法控制的外在客观因素。例如“要是那天不发生新冠疫情的话,我就能开车回老家了”。

理论界一些研究人员结合反事实思维内容,把它划分成三种,一是自我聚焦,就是与个体自我密切相关;二是行为聚焦,它重视的是个体的行为,三是环境聚焦,稍加梳理分析就可以把自我聚焦和行为聚焦归为主体聚焦,环境聚焦归为客体聚焦。

3 依据记忆理论基础认知反事实思维发生机制

对于反事实思维来说,它是特殊的心理认知过程之一,它与自发有关,还是与认知因素有关,依据记忆理论基础认知反事实思维发生机制这个问题既能得到解决,即反事实思维发生机制可分为无意自动化产生过程和有意自动化产生过程两种类型。

3.1 无意自动化

本文自学者们较为认可的反事实思维入手,将其划分成不同阶段,一是Roese的激发,二是内容产生^[1]。对于激发来说,

从某种程度来看,就是个体由于出现的事实而形成的不良情感,此不良情感把人们的思维向怎样使这一消极情绪有效规避方面引入,从而使得反事实情境形成。倘若激发反事实思维,那么反事实程序会朝着以无穷尽为依托的成分方向迈进,从而向内容产生阶段迈入。国外学者 Kahneman 等(1986)提出,反事实思维内容形成的主要因素之一就是前提标准性^[2],标准性就是参照系,就是前期经验而产生的对一些事件的认识,这些经验知识并不一定发生在意识层面,是对特定所发事实结果的直接反应,是反事实思维激发的自动化过程。Kahneman 和 Miller 提出“范例说”(Norm Theory Perspective),他提出,对于经验意识来说,其中的每个刺激物,均是既定结果的反应,对其自身范例进行查找,以此为依托,将其当成是“无意反事实思维”之一。

3.2 有意自动化

对于“范例说”来说,它的出现并非对目标-指向说的出现产生影响。对于范例说来说,其激发过程,主要研究出现这一过程与很多因素相关,例如动机、目标等,对于反事实思维来说,它不单单是自动化之一,同时还有相应的主动因素,就是个体在既定情况下,对前期出现的既定事件进行思考,这一思考存在相应的目的性,个体能够对其有效控制,同时对反事实思维有效应用,目标-指向说是这一观点的典型。对于反事实思维来说,它是人类意识中的关键,在高级认知中它的作用是十分关键的,是个体在可能、现实世界之间进行变换的载体,能够将其当成认知策略的途径,就像国外学者 Byrne 说的那样:对于反事实思维来说,它是人们发展的基础,倘若反事实思维缺失,那么人们仅对现实问题进行考虑,无法自不同视角出发,那么就不会有梦想,必然没有忧虑和忧愁,无法对内疚以及后悔等进行体验^[3]。自这一层面来看,对于“目标-指向说”来说,就是我们所说的“有意反事实思维”。

4 依据心理活动和认知理解反事实思维情绪调节和未来准备功能

4.1 情绪调节功能

对于后悔来说,它和庆幸是与反事实思维共同出现的,它是既定情绪之一,就是我们所说的反事实情绪。个体在受到不满意事件时,总会产生不良的体验,在心理化发展过程中,人们想要将这一负面情绪缓解,大多会使自己联想能够令自己舒服一些的事,此为反事实思维的情绪作用^[4]。”这里的情绪功能还不足以表达和体现调节的重要作用,情绪作为个体对客观事物一系列主观认知、态度体验以及相应的行为反应的心理活动,是个体动机的源泉动力,是个体适应生存、发展的一种重要方式,是以个体愿望和需要为中介的,它能激励个体的活动,能够使个体针对不同的刺激事件产生灵活自如的适应性反应,即反事实思维的情绪调节功能。对于同样的事件结果,不同的反事实思维引发不同的情绪,这是源于情绪具有灵活性的特征,因为情绪的机能不仅可以来源于个体全部的先天机能,而且还来源于学习及认知活动,这种情绪调节是通过比较效应来实现的,希望它变得更好,也幸好没有更坏,所以我们要充分认识反事实思维情绪调节功能,来实现自己不那么难受,得以安慰。

4.2 未来准备功能

“反思过往之事,实为将来之时”,如今人们愈加认识到反事实思维本质上是人类在漫长进化过程中产生的一种心理纠错机制。反事实思维可以使个体从发生过往的事实中反思获得教训及纠错,避免未来重复发生过失,这就是反事实思维的未来准备

功能。这与准备的原义事先打算、安排、筹划、备用相一致,又和情绪的动机功能(调节功能)紧密相连,对人的活动起发动、促进和调控的作用——适度的情绪兴奋,可以使人心身处于活动的最佳状态,进而推动人们有效的完成工作任务。未来准备功能还与情绪的健康功能即人对社会的适应是通过调节情绪来进行也是一致的。这点我们可以换一个角度理解反事实思维的未来准备功能。某种意义上说反事实思维就是快速觉察上一个事实后自己的知和行不当之处,然后去反思修正这种不当,修正认知和调整行为,避免未来的负性情绪形成恶性循环,让行和知始终保持在一个动态的平衡上,减少迷失在选择的路。可以说“行为意向功能”只是未来准备功能的具体深化表现。正如海涅所说“一个人之所以能够不断地进步,在于他能够不断地自我反思反省,找到自己的缺点或者做得不好的地方,然后不断改正,以追求完美的态度去做事,从而取得一个又一个的成功。”

5 反事实思维研究的艰巨性

二十世纪八十年代,国外学者 Kahneman 总结出反事实思维定义,国内、国外研究人员对其深入探索,对于反事实思维的发展奠定基础,然而反事实思维,它是高级认知过程中特殊的一个,现阶段,具有代表性的成果很少,然而它有着一些特点,需要对其进一步探讨。

5.1 个体化研究不足

反事实思维的发生与个体的认知因素有着密切的联系,受个体因素影响极大。今后的研究以不同文化背景为依托,对种族、年龄、职业不同的人的反事实思维进行探索,这一内容有着一定的挑战性。

5.2 研究方法有限

现阶段,对于反事实思维来说,它的研究方法有很多,不单单有故事法,同时还有跟踪调查法,此外还有实验法等,由于反事实思维自身就属于高级认知活动,它有着自身的复杂性与特殊性,使得上述研究方法不能很好满足个体情绪、目标、动机、人格等方面在研究材料、内容、工具、情境等方面标准化,使得研究结果很难统一,就是研究方法受制约,此为现阶段反事实思维研究十分复杂的影响因素之一,这一方面需要国内、国外研究人员进一步研究,这是未来反事实思维研究的主要内容之一。

参考文献:

- [1]Roese N J. Counterfactual thinking[J]. Psychol Bull, 1997, 121(1): 133-148.
- [2]Kahneman D, Miller D T. Norm theory: Comparing reality to its alternatives[J]. Psychol Rev, 1986, 93(2): 136-153.
- [3]反事实思维相关研究进展. 樊斌, 卢宁, 王丹(2019) 心理学进展, 9(5), 946-954.
- [4]樊斌, 卢宁, 王丹(2019). 反事实思维相关研究进展. 心理学进展, 9(5), 946-954.
- [5]Morris M W, Moore P. The lessons we (don't) team: Counterfactual thinking and organizational accountability after a close call[J]. Administrative Science Quarterly, 2000, 45(12): 737-780.

作者简介: 林左天(1995.09.11—),男,汉族,东北师范大学研究生。