

高焦虑人群的 认知控制机制

齐森青 著



Cognitive Control
Mechanisms of Highly
Anxious Individuals

陕西师范大学出版总社

陕西师范大学优秀著作出版基金资助出版

教育部人文社科青年基金项目（15YJC190016）资助出版

高焦虑人群的 认知控制机制

齐森青 著

陕西师范大学出版总社

图书代号 ZZ16N1083

图书在版编目(CIP)数据

高焦虑人群的认知控制机制 / 齐森青著. —西安:
陕西师范大学出版总社有限公司, 2016. 8
ISBN 978-7-5613-8611-8

I. ①高… II. ①齐… III. ①焦虑—自我控制
IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 207396 号

高焦虑人群的认知控制机制

GAOJIAOLU RENQUN DE RENZHI KONGZHI JIZHI

齐森青 著

责任编辑 / 张俊胜 李彦荣
责任校对 / 杜世雄 李阳萍
封面设计 / 浥林品牌设计
出版发行 / 陕西师范大学出版总社
(西安市长安南路 199 号 邮编 710062)
网 址 / <http://www.snupg.com>
经 销 / 新华书店
印 刷 / 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 / 787mm × 960mm 1 / 16
印 张 / 12.375
字 数 / 252 千
版 次 / 2016 年 8 月第 1 版
印 次 / 2016 年 8 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5613-8611-8
定 价 / 29.00 元

读者购书、书店添货或发现印装质量问题,请与本社高等教育出版中心联系。
电 话:(029)85303622(传真) 85307864

前 言

当未来的行为目标遭遇潜在威胁时,人们常常会体验到焦虑。焦虑往往伴随着对未来负性事件的担忧、生理的高唤醒以及躯体的紧张感。焦虑能够促使个体适应性调整警觉与防御状态,以便快速觉察并应对环境中的潜在威胁,因此适度的焦虑水平对个体的生存和对环境的适应还是必要的。然而,持续的、高强度的焦虑必然使个体身心受损,进而发展为焦虑障碍。焦虑障碍是发病率较高的一类情绪障碍,其主要临床表现为持续的担忧和紧张发作。焦虑障碍包括广泛性焦虑障碍、惊恐障碍、社交焦虑障碍、强迫症以及创伤后应激障碍等多个亚类。国外调查报告显示,大约 25% 的人群在其一生的某一些时间段总会遭受不同程度焦虑症的困扰,因此,焦虑障碍在人们的日常生活中还是相当普遍的。焦虑对人们日常生活具有巨大的破坏性,并给个人与其家庭造成严重的情感与经济负担。我国正处于跨越式发展的社会转型期,随着各种压力的与日俱增,人们感受到的焦虑情绪也日益频繁。人民日报就曾指出当前的中国已经进入“全民焦虑”时期,焦虑症已成为当代中国的时代病。因此,深入理解焦虑产生、维持以及发展的潜在机制以及发展出新的心理学疗法是心理学、临床医学以及神经科学等领域研究者共同关注的永恒课题。

当前研究者重点关注临床焦虑患者情绪、认知加工的异常,往往忽视了非临床的、在应激情境下更容易焦虑的人群。这部分人在前人的研究中被称为焦虑易感性人群或焦虑高危人群,主要是高特质焦虑得分者。特质焦

虑作为焦虑症的人格易感性因子,被定义为面对各种应激情境时体验到频繁的、高强度的焦虑与担忧的人格倾向性。较高水平的特质焦虑预示着高风险的焦虑症以及其他精神疾病。对特质焦虑的研究具有理论与实际意义。首先,研究特质焦虑影响情绪、认知加工异常的认知神经机制的研究,能够紧密衔接健康人群与焦虑症患者相关研究,对于我们理解高特质焦虑人群易感于焦虑症的源头所在、焦虑症的预防和治疗具有重要意义。此外,选取高特质焦虑人群作为研究对象具有重要的研究价值。其一,这类人群不仅方便招募而且能够排除药物治疗因素的影响。其二,这种天然的个体差异(高、低特质焦虑)能够用来检验情绪与认知理论的适用性,进而推进相应理论的发展。因此,心理学家、病理学家以及行为神经科学家会对本研究所关注的研究人群感兴趣。

高特质焦虑人群的注意力更容易或更快地被威胁相关信息吸引(注意易化),注意力更难从威胁相关信息上脱离(解除困难),以及将注意朝向威胁刺激相反的位置(注意回避)。其中,解除困难与注意回避都与个体的认知控制功能存在很大的关联。这些证据似乎提示特质焦虑可能削弱了个体的认知控制功能。需要注意的是,当前证实这一观点的实验都涉及威胁相关情绪分心物。然而,在认知层面,高特质焦虑人群在面对不确定情况时,经常报告自己曾遭受过多的、无法控制的、非理性的担忧,以及不能将注意力集中在当前的任务上而容易出现注意力走神的现象。这不得不让我们去思考,是否不论分心物的情绪效价,特质焦虑都普遍表现出对分心物的认知控制的不足?部分最新的研究表明,甚至在缺乏威胁刺激的情况下,高特质焦虑人群也会表现出对中性分心物认知控制的异常。但是,当前对于这种认知控制异常的潜在机制存在两种截然不同的观点。注意控制理论认为,高特质焦虑人群在涉及认知控制的任务中为了达到和正常人群相一致的行为表现而采取补偿机制,如投入更多心理资源与认知努力来弥补其降低的加工效率。在神经层面,该理论预期高特质焦虑人群常常在认知控制相关的前额叶脑区表现出增强的激活。而 Bishop 等人将这种加工异常解释为高特质焦虑人群在执行涉及认知控制功能的任务中常常表现出自上而下控制

资源卷入的减少。在神经层面,Bishop 等人预测高特质焦虑人群会在该类任务中表现出认知控制核心脑区前额叶激活的降低。因此,这两种观点在解释高特质焦虑人群对中性分心物的认知控制的异常时存在很大的分歧。此外,当前部分的实验证据甚至不支持特质焦虑与认知控制异常相关的观点。

本书以焦虑易感性人群为研究对象,以认知控制作为切入点,全方位分析与梳理当前该领域的实验结果与理论观点,重点探究高焦虑人群认知控制功能异常的认知与神经机制。本书共包括六章:第一章首先介绍了焦虑的各种理论以及高焦虑人群的负性注意偏向方面的研究现状,为随后引出高特质焦虑人群情绪性认知控制的异常埋下伏笔;第二章主要介绍认知控制的分类、研究范式及其相关理论,为随后研究高特质焦虑人群认知控制的异常奠定理论框架;第三章主要概述高焦虑人群对情绪分心物以及中性分心物的认知控制研究;第四章基于先前研究中存在的问题以及理论观点的不一致性,作者运用 ERP 技术深入考察高焦虑人群反应抑制的异常所在及其神经机制;第五章作者运用 ERP 技术深入考察高焦虑人群认知抑制的异常所在及其神经机制;第六章将 ERP 实证研究证据与当前认知控制的理论相结合,共同探讨高焦虑人群认知控制功能异常的认知与神经机制,并明确未来研究的方向。

本书的特色在于从认知控制的分类出发区分了高焦虑人群认知控制异常的类型,并将 ERP 技术作为研究手段,从神经层面揭示高焦虑人群的认知控制功能异常的具体条件及其机制。本书内容首先能够推进我们对特质焦虑本质的认识,对于有效防止焦虑症的产生、发展以及维持具有重要的科学意义与应用价值。其次,对焦虑易感性人群的认知控制异常的认知神经机制的研究能够紧密衔接健康人群与焦虑症患者的研究,对于我们理解高风险的源头所在具有重大的理论价值。第三,检验特质焦虑的注意控制理论以及其他观点的适用性,进而推进相应理论的发展。第四,特质焦虑作为焦虑症重要的人格易感性维度,详述其认知控制的认知神经机制,无疑对促进当前人格认知神经科学的研究具有重要的理论意义。

目 录

第一章 焦虑及其负性注意偏向	1
第一节 焦虑的认知与理论	1
一、焦虑的认知	1
二、特质焦虑的定义	3
三、焦虑产生的理论解释	6
第二节 高特质焦虑人群的负性注意偏向	10
一、注意偏向的研究范式	10
二、高特质焦虑人群的负性注意偏向及其神经机制	19
三、高特质焦虑人群负性注意偏向的理论解释	29
第二章 认知控制的认知与神经机制	37
第一节 认知控制的定义与研究范式	37
一、抑制功能	38
二、转换功能	43
三、更新功能	45
第二节 认知控制的神经机制与理论解释	46
一、冲突监控理论	46
二、双重认知控制理论	48

第三章 高特质焦虑人群认知控制的研究进展	51
第一节 焦虑的静息态 FMRI 研究	51
第二节 高特质焦虑人群对情绪分心物的认知控制	53
第三节 高特质焦虑人群对中性分心物的认知控制	55
一、特质焦虑注意控制不足的理论观点	56
二、特质焦虑影响抑制的相关证据	58
三、特质焦虑影响转换的相关证据	61
四、特质焦虑影响更新的相关证据	62
五、特质焦虑影响工作记忆	63
第四章 高特质焦虑人群的反应抑制功能	65
第一节 研究问题提出	65
第二节 工作记忆负荷调节高特质焦虑人群的 Flanker 效应	67
一、前言	67
二、方法	72
三、实验结果	76
四、讨论	83
第三节 特质焦虑影响冲突适应效应	89
一、前言	89
二、方法	93
三、实验结果	96
四、讨论	101
第五章 高特质焦虑人群的认知抑制功能	105
第一节 研究问题提出	105
第二节 高特质焦虑人群过滤中性分心物的效率	106
一、前言	106
二、方法	110
三、实验结果	116
四、讨论	121

第三节 高特质焦虑人群的视觉工作记忆表征容量 127

 一、前言 127

 二、方法 130

 三、实验结果 134

 四、讨论 139

第六章 总讨论与研究前景 144

 第一节 研究总讨论 144

 一、研究的结论 144

 二、本研究的总讨论 147

 三、研究创新之处 154

 第二节 研究的局限性及未解决的问题 155

 一、本研究的局限性 155

 二、该研究领域尚未解决的问题 156

 三、亟待解决的问题 159

附录 161

 附问卷1 状态-特质焦虑问卷 161

 附问卷2 贝克抑郁问卷(Ⅱ) 163

参考文献 168

索 引 186

后 记 187

第一章 焦虑及其负性注意偏向

第一节 焦虑的认知与理论

一、焦虑的认知

人们对焦虑的认识有着非常悠久的历史。焦虑的英文为“anxiety”，该词源于拉丁文“anxietas”，而拉丁文“anxietas”是由古希腊的“angh”发展而来（Lewis, 1970）。在希腊语境里，“angh”表示负担沉重或烦恼的意思，主要用来形容身体感觉，比如紧张、束缚或不舒服。在人类的文学与艺术作品中，人们常用“angh”或相似的语言来表达我们如今称之为“焦虑”的心理状态（Freeman et al., 2012）。存在主义则将焦虑看作是人性中整体的部分，而不是疾病。Kierkegaard 认为，焦虑是无焦点的，无对象的，指向未来的恐惧（1980）。Kierkegaard 把焦虑看作一种动力，肯定了焦虑的积极作用。他主张焦虑体验对于成功的生活至关重要，如果没有焦虑就没有进步。正如他说的，“焦虑意味着可能，可能意味着无限希望”。到 20 世纪早期，“焦虑”才被认为是烦恼、担忧等心理状态和精神病理学的起源。这种转变开始于弗洛伊德，他将焦虑作为精神分析理论中心理疾病的核心概念。弗洛伊德指出，焦虑是对预期危险与恐惧的担忧状态，尽管威胁的实际来源可能并不明确。焦虑产生于不可控制的本能冲动的压抑，这些冲动以紧张的想法和记忆为基础，大多与童年记忆有关，且是无意识的。

概括起来，心理学家普遍从如下三个方面来理解焦虑：第一，焦虑是一



种强烈的苦恼和受挫的个人感觉与体验。因为焦虑是对不特定的、不可预期的危险的反应,因此是一种模糊的反应。它产生的原因有时甚至是个体无法清楚觉知的。第二,焦虑具有动机的意义。焦虑是一种感觉和体验,也是一种情绪,而且是一种消极的情绪状态。如果引起焦虑的人或事物持续存在,那么这种焦虑状态很可能持续存在,但是个体会积极主动地降低或避免这种消极的情绪状态,因此焦虑就成为个体行动的心理源泉之一。第三,处在焦虑状态的人具有外在的行为表现和躯体内部的生理变化。焦虑状态下个体外在的行为表现因事件的唤醒水平而异,因个体的人格与个性特质(如神经质人格、高特质焦虑人格)而异,具体表现为不断地抽烟、踱步、说话颤抖,以及脾气暴躁等。身体内部的生理变化包括自主神经的、生化的、心电图和脑电的各种变化。可见,焦虑实质上就是由外在或内在的、模糊的、危险的刺激(包括人、事或思想)所引起的一种强烈的、持久的消极的情绪体验,并伴随相应的生理和行为的改变。

谈及焦虑,我们就不得不谈到焦虑症。焦虑症与正常的焦虑情绪反应不同:第一,它是无缘无故的、没有明确对象和内容的担忧、紧张和恐惧;第二,它是指向未来,似乎某些威胁即将来临;第三,它持续时间一般很长;第四,焦虑症同时伴随多种躯体症状。焦虑按其来源的不同可分为三类:一是现实性焦虑——产生于外界危险的知觉,如人们对突发灾害、威胁性动物的恐慌。二是神经症性焦虑——焦虑的原因不是外界的危险,而是意识到自己本能冲动可能导致某种危险。人们害怕被某种不可控制的冲动支配,干出对自己有害的事情,或产生此类可怕的念头。神经症性焦虑又分为三种:一种是自由浮动性焦虑,指杞人忧天地担心着有什么可怕的事情将要发生,导致个体整天提心吊胆、惶恐不安,对于具体担心什么自己也说不清楚;另一种是病理性恐惧,指对某一物体活动或处境产生持续的不必要的恐惧,如人们常说的广场恐惧症;第三种神经症性焦虑形式为惊恐反应,表现为突然出现极度的惊恐与不安,并出现严重的植物神经症状,如心悸、胸闷、窒息感、非真实感等,多数人伴有濒死感、失控感和要发疯等焦虑症状。三是道德性焦虑——是对自我羞耻、罪恶感的体验,危险不在于外部世界,而在于



自我良心的威胁。人们害怕自己的行为 and 思想不符合自我理想所设定的标准而受到良心的惩罚,由此带来不安。

二、特质焦虑的定义

Cattell 和 Scheier(1958)运用因素分析法将焦虑区分为状态焦虑(State Anxiety)和特质焦虑(Trait Anxiety)。Cattell 认为状态焦虑是因外部环境的应激源作用于个体所引起的短暂的情绪反应,一旦撤出应激源,个体可能就不再感到焦虑。它更多地与个人的身体变化指标密切相关,包括呼吸率、血压、皮电、心脏收缩血压等。而特质焦虑是一种相对持久且稳定的内在特质,通常用诸如“内心紧张”“自我弱小”“担忧倾向”“疑心”“容易窘迫”等词汇来描述。Cattell 虽然首先运用心理测量的方法开展了对焦虑的实证研究,并将焦虑区分为状态焦虑与特质焦虑,但他并没有把焦虑的研究上升到系统的理论水平。

Spielberger(1970)提出了状态—特质焦虑的完整理论,从此焦虑的研究进入一个崭新的领域。Spielberger 指出,前人在焦虑研究中产生的混乱主要是由于没有将焦虑加以区分引起的,他认为对于焦虑的认识需要区分三个概念:一是焦虑作为一种状态;二是焦虑作为一种复杂的过程,包括紧张和威胁感;三是焦虑作为一种人格特质。根据 Spielberger 的看法,状态焦虑是“个人的一种暂时性的情绪状态或状况,它的紧张度和起伏性随时间而发生变化。状态焦虑是以主观上有意识地觉知到的紧张与恐惧的情绪为特征,并伴随着自主神经系统活动的激活”。而特质焦虑被定义为“焦虑倾向中相对稳定的个体差异,更像是一种动机或习得的行为倾向,它将广泛的刺激情境知觉为威胁,并以与客观危险不成比例的状态焦虑水平对这些威胁刺激做出反应”。也就是说,特质焦虑是指面对各种应激情境时体验到频繁的、高强度的焦虑与担忧的人格倾向性。高特质焦虑人群往往把外界轻度的威胁刺激知觉为高威胁度,并对这个威胁刺激产生较高的状态焦虑反应。即使在没有外在应激情境下,高特质焦虑人群往往也普遍报告体验到较高水平的状态焦虑。并且,一旦有引起焦虑的应激源作用于高特质焦虑人群,他

们会立即体验到严重的焦虑状态。因此,与低特质焦虑人群相比,高特质焦虑人群在大多数的情境下更倾向于将环境知觉为威胁性情境,因而以高状态焦虑来做出行为反应。

Spielberger 提出焦虑激活模型用来解释这两种焦虑的形成及其在行为中的不同功能(肖凌燕,2002)。如图 1-1 显示,焦虑状态的唤醒包括一系列过程,并且具有一定的时间顺序。首先由一个外部刺激或内部线索所激发,该刺激或线索会使机体感受到一种程度的威胁①。如果存在着对威胁或危险的认知评价②,那么状态性焦虑反应便会发展起来,其强度依赖于个体体验到的危险程度,持续时间依赖于危险存在的时间以及个体以前处理相似情境的经验③。这是一种不愉快的体验,个体需要采取行动将激起的焦虑状态降到最低程度④,最后导致行为的产生,并降低状态性焦虑的唤醒强度⑤。图 1-1 中有两个反馈过程,感觉与认知的反馈使个体感受到不愉快,这种反馈信号能够激发系列行为来应付或避免危险信号;而防御机制的反馈信号可能改变认知评估,进而降低状态焦虑。特质焦虑是过去经验的沉积,这些过去经验使个体倾向于将特定类型的情境知觉为具有危险性的情境,因此,特质焦虑主要影响个人的认知评价系统。

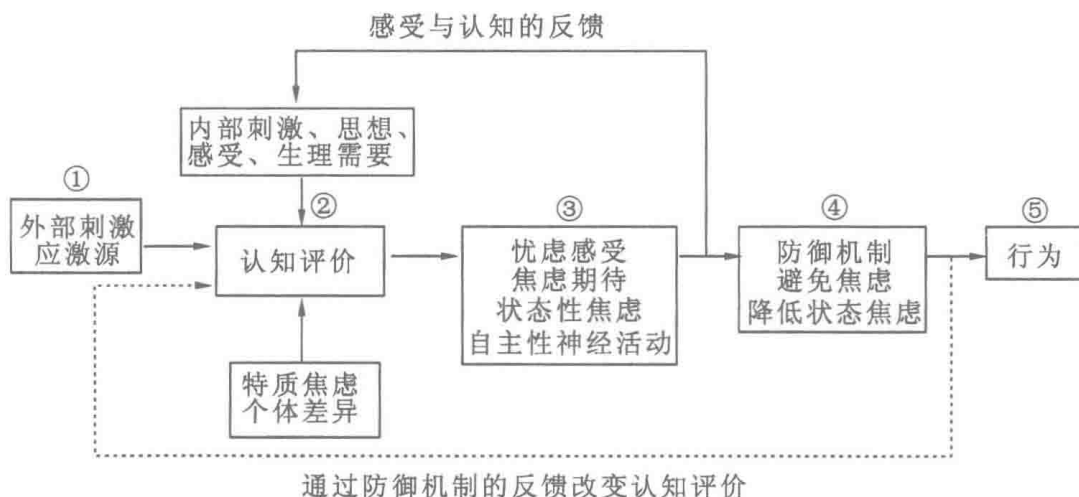


图 1-1 Spielberger 的焦虑激活模型示意图 (Spielberger, 1993)

焦虑的信息加工理论也普遍将特质焦虑与状态焦虑区别对待。Williams 等人(1997)的理论提出两种类型的焦虑对负性注意偏向的影响是不

同的,状态焦虑增加刺激或者情境的危险值,而特质焦虑增加注意指向威胁源的倾向性(Williams, Watts, MacLeod, Mathews, 1997)。并且,当前的实验证据也一致表明了特质焦虑与状态焦虑分别影响注意加工的不同方面(Bishop, 2009; Bishop, Jenkins, Lawrence, 2007; Pacheco - Ungueti, Acosta, Callejas, Lupianez, 2010)。例如, Bishop 等人(2007)的一项功能磁共振(fMRI)研究表明特质焦虑与状态焦虑在威胁分心物加工上的分离。具体表现为,高状态焦虑人群在面孔效价评估相关脑区(杏仁核以及颞上沟)的活动增强,而高特质焦虑人群在注意控制加工相关脑区(前额叶)的激活减弱。

特质焦虑与状态焦虑都会对各种认知任务产生不利影响(Berggren & Derakshan, 2013; Eysenck et al., 2007; Robinson, Vytal, Cornwell, Grillon, 2013)。特质焦虑与状态焦虑也是高度相关的,因为在特定情境下感受到焦虑的产生与强度(状态焦虑)是受到个体焦虑易感性(特质焦虑)程度的影响。然而,考虑到当前的焦虑理论更多关注特质焦虑(Berggren & Derakshan, 2013; Bishop, 2009; Eysenck et al., 2007),因此本书中将重点关注特质焦虑而非状态焦虑。特质焦虑的测量是通过 Spielberger 的状态—特质焦虑量表(STAI-Y 型),该量表被广泛运用在特质焦虑相关的研究中(Ansari & Derakshan, 2011; Bishop, 2009)。STAI 主要用在科研和临床评估上,在医学、教育、心理和其他社会科学领域中都得到广泛的应用。STAI 状态焦虑量表可测量个体暂时的焦虑水平,也可测量实验诱发状态焦虑的效果;STAI 特质焦虑量表主要用于甄别不同类型个体的焦虑倾向性,也可评估心理咨询和治疗的效果。特质焦虑量表包含 20 个项目,每个题项记为 1~4 分,因此总分在 20~80 分之间。具体在评分中,凡负性情绪项目均为正向计分,即按顺序依次评为 1、2、3、4 分;凡正性情绪项目均为反向计分,即按上述顺序依次评为 4、3、2、1 分。问卷主要测量被试平常经常出现的感受,个体在问卷上得分越高,表明特质焦虑水平越高。李文利和钱铭怡(1995)对该量表进行了首次中文的翻译与修订,对大学生进行了试测并建立中国大学常模。在测验修订的特质焦虑量表信度为 0.88,大学生的特质焦虑平均分为 43.31,标准差为 9.20,且得分无显著的性别差异(李文利,钱铭怡,1995)。但是,需

要强调的是,国内在运用修订版 STAI 特质焦虑量表时普遍将题目 4(内容:我希望能像别人那样高兴)进行了反向计分,但是该题项其实是一个负性情绪项目,在 Spielberger 原版问卷中是不需要反向计分的。

三、焦虑产生的理论解释

焦虑的研究历史和心理学的发展历史一样,起源于哲学思辨并逐渐过渡到实证研究。在这一历史过程中涌现出许多焦虑的理论,归纳起来包括以下四个方面的内容。

(一)存在主义哲学的焦虑理论

焦虑研究起源于存在主义哲学领域。存在主义哲学家 Kierkegaard 在他的《恐惧的概念》一书中明确指出,焦虑是人类在面临自由抉择时所必然体验到的心理感受。人在生命旅途中面临选择时,因无法预知未来的潜在危险,就会体验到焦虑。他指出,焦虑的产生与人的自我意识的形成和发展有关。儿童的自我意识尚未形成,因此对儿童来说只有害怕而无焦虑。一旦自我意识形成,儿童就会有独立的倾向以及选择自己生活道路的意愿,焦虑也会随之出现。Kierkegaard 的焦虑观属于哲学思辨范畴。此后,心理学家们企图用 Kierkegaard 的存在主义哲学重新解释焦虑。从社会宏观角度出发对焦虑进行系统分析,研究者提出现代人的焦虑理论,并认为当代社会的焦虑来源于各种价值观的破裂,导致人们在庞大而毫无人性的机器面前不能依照自己的意愿生存,这种现状直接威胁到人类存在,使人类深深地体验到紧张、绝望、空虚和孤独,从而形成焦虑。可见,焦虑就是由于人的存在感及基本价值受到威胁所致,它体现了人的存在与非存在之间的矛盾。

(二)精神分析流派的焦虑理论

焦虑是精神分析理论的核心概念。精神分析流派对焦虑的研究也最为系统深入。弗洛伊德在早期和晚期分别提出焦虑理论。第一个焦虑理论认为,社会文明是对本能的约束和否定,于是人总是处于被压抑状态中。焦虑

是由被压抑的性本能转变而来,也就是力比多能量的释放受到阻碍,表现为神经性焦虑症。可见,本我是焦虑的根源。但第二个焦虑理论颠倒了焦虑与本我压抑的关系,改为自我才是焦虑的根源,焦虑是自我将冲突引起的结果当作危险信号去反应,从而产生减弱焦虑、保持情绪稳定的防御机制。弗洛伊德还提出一些不可抗拒的基本焦虑:失去或离开母亲、阉割恐惧等。可见焦虑的产生既由遗传因素决定,也是可以通过后天习得的。总之,弗洛伊德认识到焦虑的产生有认知参与,并认为内外刺激威胁自我是焦虑产生的根本原因,但他始终认为焦虑是由本能过程决定的。后来,心理分析的社会文化流派,如沙利文的人际关系论、霍妮的社会文化神经症理论、弗罗姆的人本主义精神分析理论等,一方面接受弗洛伊德关于焦虑体验源自无意识冲动的观念,另一方面更强调人际和文化对焦虑的作用,并提出一些战胜焦虑的防御性策略。这些研究进一步丰富了精神分析的焦虑论。

综上所述,精神分析理论注重从个体内部因素和社会文化的宏观因素来研究焦虑,显然比存在主义哲学对焦虑的认识更加具体、全面。精神分析理论试图将心理病理学、社会学、人类学和心理学等学科结合起来,从社会文化中去理解焦虑的本质及其发生机制。但精神分析对焦虑的解释仍然不够彻底,对焦虑心理机制的认识过于简单化,没有认识到焦虑背后的认知机制。

(三)行为主义流派的焦虑理论

行为主义的焦虑论主要体现在学习理论领域中,认为焦虑是一种重要的习得。行为主义的焦虑论在承认弗洛伊德焦虑论的基础上,用赫尔学习理论中的一些概念解释焦虑,分别把内驱力、线索和反应看成是焦虑发生的一种原因、条件和结果,认为焦虑的产生有两种途径:第一,焦虑是在一级内驱力恐惧的基础上形成的二级驱力,它驱动人们做出回避反应。第二,焦虑是由内驱力不一致导致的冲突所引起,是有机体用来回避有害刺激的一种调节机制。但这种焦虑观没有超出弗洛伊德的理论体系,只是将弗洛伊德的概念客观化,为理解焦虑提供了一个新背景而已。行为主义的焦虑论还

用刺激-反应理论解释弗洛伊德的“焦虑”，提出焦虑是产生痛苦反应的条件刺激，是一种强烈的不愉快情绪体验，因而是激发行为和强迫新习惯获得的内驱力。这样，行为主义的焦虑论就把心理分析和学习理论相结合，使关于焦虑的研究在心理学实验室多起来。但是，焦虑的产生不仅与内外刺激有关，还与个体对刺激的认知有关。20 世纪后期，行为主义焦虑观注意到认知在焦虑中的重要作用，并认为焦虑作为一种情绪反应，受到多层次认知因素的影响。

(四) 认知理论的焦虑理论

认知领域涌现了许多的焦虑理论及焦虑模型，极大地繁荣了焦虑研究(党彩萍,2005)。例如,Beck 的情绪障碍认知模式,认为每一种神经症障碍都有其特定的认知模式。情绪障碍的认知模式包括两个层次,即表层的、自动的负性想法与深层的、功能失调的认知图式。其中自动的负性想法源于功能失调的认知图式,一旦激活了适应不良的认知图式,便会系统地扭曲个体的信息加工过程。焦虑患者的认知图式是以“危险”为主题的负性想法,表现为对个人、社会、心理及躯体完好状态的担忧,夸大外界刺激的危险程度,低估自身应对应激事件的控制能力。图式是 Beck 认知治疗理论的核心概念,认知治疗的目标在于改变焦虑人群歪曲的负性图式,建立积极的新图式。Kelly 的个体建构论认为,当我们不能预测将来的事情,即我们的个体建构不适合预测未来时,焦虑就会随之而来,因为有时候有一些非弥漫性的建构不会轻易允许新元素进入其既定的范围。Ellis 认为焦虑是因为错误的观念和对非理性想法的过分依赖所致,基于此,她针对焦虑发展出了理性情绪疗法。

但是,新近出现的、影响比较大的理论是 Öhman(1993)提出的焦虑的信息处理模型(如图 1-2 所示)。焦虑的信息处理模型过程为:(1)特征探测器把外界输入的刺激传输到重要性评估器,并继续将其传输到意识知觉系统。(2)特征探测器有选择地把部分信息直接传输到唤醒系统中,以在生物刺激中发现危险信号。唤醒知觉系统主要是以自主神经系统的反应为基