

高隽  
著

OF SHAME  
EMOTION  
REGULATION

# 调节 羞耻情绪的



知识产权出版社  
Intellectual Property Publishing House  
全国百佳图书出版单位

高  
隽  
著

OF SHAME  
EMOTION  
REGULATION

# 调节 羞耻情绪的



知识产权出版社

Intellectual Property Publishing House

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

羞耻情绪的调节 / 高隽著. —北京:知识产权出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5130-4069-3

I. ①羞… II. ①高… III. ①情绪—心理调节—研究—中国 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第034763号

### 内容提要

本书是论述中国成年人如何调节羞耻情绪的实证研究专著。全书通过6个系列研究,主要结论是:第一,羞耻情绪被界定为一种伴随复杂的自我认知评估过程和调节努力的负性的自我意识情绪;第二,在尝试对羞耻进行调节时,中国成年人的最终调节目标可被理解为在恢复或重建在自己/他人眼中积极的自我认同,而调节情绪的努力可抽象为,在防御羞耻事件对自我认同的破坏和承认这一破坏,并着手修复自我认同的损伤之间寻求平衡的过程;第三,调节策略的选择也可被视为一种动态认知评估的过程,没有任何一种策略全然有效;第四,本书就研究成果在深化情绪调节理论,以及对临床实践应用的价值进行了阐释。

责任编辑:李小娟

责任出版:孙婷婷

## 羞耻情绪的调节

高隽 著

---

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司	网 址: <a href="http://www.ipph.cn">http://www.ipph.cn</a>
电 话: 010-82004826	<a href="http://www.laichushu.com">http://www.laichushu.com</a>
社 址: 北京市海淀区西外太平庄55号	邮 编: 100081
责编电话: 010-82000860转8531	责编邮箱: <a href="mailto:lijuan5599@126.com">lijuan5599@126.com</a>
发行电话: 010-82000860转8101/8029	发行传真: 010-82000893/82003279
印 刷: 北京中献拓方科技发展有限公司	经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店
开 本: 720mm×1000mm 1/16	印 张: 15
版 次: 2016年4月第1版	印 次: 2016年4月第1次印刷
字 数: 200千字	定 价: 58.00元

ISBN 978-7-5130-4069-3

---

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

## 自序

从事有关羞耻情绪的心理学研究已有近十年时间，现在还记得，最初阅读到的国外文献中把它称为丑陋（ugly）的情绪，我的内心不由一震。对于当时更多将羞耻和“无羞恶之心，非人也”以及“知耻而后勇”联系在一起的我而言，让我不太理解的是，这样一种“高尚”的情绪为何被冠以丑陋之名，而且还和各种心理病理问题紧紧绑在一起呢？在我自己这些年的研究生涯中，虽然围绕羞耻情绪做了一些实证研究，在临床实践和个人生活中也不时和这个情绪打交道，对它的理解也在不断加深，但这个有关“是‘高尚’还是‘丑陋’”的问题仍然萦绕心头，在我对羞耻情绪的研究和思考中以不同的问题形式出现，成为我尝试提出研究问题和解决研究问题的重要背景。从这个意义上来说，这本书是我尝试对这个问题作出的一种解答。

作为一个从事临床心理学研究和心理咨询工作的心理学工作者，情绪既是最主要的研究兴趣，也是心理咨询工作中的焦点。如何更好地认识和理解自己的情绪，如何更好地调节自己的情绪，乃至如何让情绪促进自己过上更有效、更有意义的生活，这些议题不仅是心理学家所关注的研究主题，或是心理咨询师或治疗师在诊室中和来访者共同遭遇的问题，更是

每一个人在日常生活中必然会面对和尝试应对的人生处境。也或许是因为自己一直努力建立起某种“科学家-临床实践者”的身份认同，在选择博士阶段的论文主题时，我并未继续沿着之前自己的研究路径，考察羞耻情绪的产生机制或做羞耻情绪的跨文化比较研究，也未将羞耻情绪和某个心理病理问题联系在一起，做以干预羞耻情绪为核心的干预研究，而是选择将羞耻情绪置于情绪调节这一基础研究领域之下，来做一系列的实证研究，希望能回答当时困扰我的三个主要的研究问题：①一个人在羞耻情绪体验中会采用什么样的方式来调节自己的情绪，以及这种调节的一般过程是什么样的。②若对自我的负面评价是激发羞耻情绪的重要认知评价机制，那么这个机制会如何影响到一个人所选用的调节策略。③不同的调节策略在效果上有何差异。现在看来，本书也是我尝试建立“科学家-实践者”身份认同过程中的一个“混血”产物，从研究主题到研究方法都可见这一痕迹，至于努力的结果是否也能如一般意义上的混血儿那般“颜值出众”，就留给各位读者评判了。

鉴于本书是由一系列的心理学实证研究所构成，因而在写作上采用的是标准的“学术体格”，对于让人“脸红心跳”的羞耻情绪而言，或许读来有些疏离和冰冷。鉴于在做这一系列研究时，我努力秉承科学研究需有明确的“操作定义”，能进行合宜的“假设检验”，且结果具有“可重复性”的原则，因而本书中的“羞耻情绪”，尤其是实验条件下人为诱发的羞耻情绪，并不如生活中真切的情绪体验那般具体、丰富和连贯，显得抽象和断裂。但尽管如此，我个人仍认为本书不失为一种有益的努力，将羞耻情绪的调节作为一个严肃的学术主题加以考察，以实证科学研究的方法来获得相关的知识，并能对这些知识可能的临床应用提出一些洞见，也是我作为一名行进在学术和临床实践征途上的年轻旅人的幸福。如本书的内容能为相关领域的科学研究或临床实践提供检验和批判的材料，从而能获得更好的知识，则是我个人莫大的荣幸。此外，从事羞耻情绪的研究以

试读结束，需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

来，我以各种不同的方式触及到众多人的羞耻体验，或浅或深地分享了他们的羞耻经历，在此也想向所有研究参与者表示诚挚的感谢和由衷的敬意。在本书的前两个研究中，会包含不少研究参与者真实的羞耻体验，以及他们如何调节羞耻情绪，如何理解自己对羞耻体验的种种回应的片段。读者或许不难在阅读这些片段时有“感同身受”的体验。在我完成这两个研究和写作的过程中，我努力尝试既去捕捉和把握住每一个人的羞耻体验的特异和丰富，又能提取和凝练出羞耻情绪的调节过程和其结果上的一般规律。尽管最终努力的结果远非完美，但相信读者还是能够在“感同身受”之外获得一些有益的知识 and 洞见。

博士毕业之后，我有幸进入复旦大学心理学系工作。在每个学期的教学工作中，我都会给本科生开设《心理学导论》的课程，因而每次我都有机会给非心理学专业的本科生讲授情绪这一主题。在讲授这一主题之初，我会先亮出心理学对情绪的定义，即“一种复杂的反应模式，包括主观体验、行为和生理元素，个体借此来应对有重要个人意义的事件或事物”（APA College Dictionary of Psychology, 2009）；而到了讲授的尾声，我会再次强调，每一种情绪都没有绝对的好坏之分，无论是负性的情绪还是正性的情绪，它们都有各自的功能，都能帮助我们去应对和适应环境，而理解这一点是进行有益的情绪调节的第一步。在课后的反馈中，往往有不少学生对我有关情绪的“科普”表示深受启发，觉得自己对情绪的态度及对待情绪的方式发生了改变，能更多以理解和接受而非抗拒和压制的方式来应对那些“非我所愿”的情绪，还获得了不错的效果。本书的结论也能写成这样的简化版本：羞耻情绪本身既不丑陋也不高尚，但当不同的人在不同的背景下体验到它，并用不同的方式去尝试对这种体验作出回应时（即作出情绪调节的努力时），这些回应的结果则可能是“丑陋”的（如引发无穷无尽的自责和悔恨，陷入抑郁之中），也可能是“高尚”的（如意识到自己的弱点，努力尝试改变以成为一个让自己更满意的人）。若一个人能

允许自己去接受自己的羞耻感（做到这一点往往不容易），有意愿去理解它所传达的信息，并能在某种程度上进行更为灵活的回应（而非强迫性地只使用某一种策略），那么羞耻情绪的调节也会更为成功。当然，本书也尝试提供了若干个更为复杂的版本，那就请读者自己去发现了。



2016年1月22日 于上海家中

# 目 录

自 序	001
第 1 章 文献综述与研究设想	001
1.1 文献综述	001
1.2 研究问题提出	031
1.3 总体研究设想与研究设计	035
1.4 研究的创新性与意义	038
第 2 章 研究部分	040
1.1 研究一 羞耻情绪调节策略及调节过程的质性研究	040
2.2 研究二 特定自我负性认知评估类型对羞耻认知情绪调节策略选择的影响	107
2.3 研究三 羞耻情绪的不同认知调节策略的调节效果研究	139



第3章 研究总讨论与研究结论 .....	185
3.1 研究总讨论 .....	185
3.2 研究结论 .....	198
参考文献 .....	200
附    录 .....	213
致    谢 .....	229

# 第1章 文献综述与研究设想

## 1.1 文献综述

尽管每个人在日常生活中都会有这样或那样的情绪感受，但在心理学中，究竟什么是情绪？却并不是一个容易回答的问题（Frijda, 2005）。从认为情绪仅是我们身体对外界刺激作出反馈的詹姆斯-兰德理论，到认为情绪是个体对外界刺激进行认知评价并伴随生理唤起的认知评价理论，一个显而易见的趋势是，当代心理学家越来越倾向于认为：情绪体验是一种复杂的体验，是个体对环境所作出的独特的反应，并且由多种不同的躯体和心理“成分”组成，包括生理唤起、主观感受、认知评估过程及行为反应等（Gerrig and Zimbardo, 2003）。

### 1.1.1 羞耻情绪

#### 1. 羞耻情绪概述

##### 1) 羞耻情绪的界定

在对羞耻（shame）情绪的界定中，最常见的是将其视为一种自我

意识情绪 (self-conscious emotion)。自我意识情绪指的是以某种程度的自省和自我评价为核心特征的情绪，除了羞耻以外，内疚 (guilt)、自豪 (pride)、尴尬 (embarrassment) 也被认为属于自我意识情绪 (Lewis, 1999; Tangney, 1999; Tracy and Robins, 2007)。自我意识情绪的界定本身显然沿袭了情绪的认知评价模型的理论思路，即认为特定情绪的唤起及情绪与情绪间的区分是个体基于一些标准或维度对诱发情绪的情境进行主观评价的结果 (Scherer, 1999)。例如，Tracy 和 Robins 在他们提出的自我意识情绪的认知评价模型中指出 (Tracy and Robins, 2006; Tracy et al., 2007)，自我意识情绪的产生是因为个体评估当下的事件/情境是与自我认同的目标相关 (如考试成绩与“我是有能力的”认同目标有关)，但其结果却又与自我认同的目标不一致 (如考试不及格与“我是有能力的”认同目标不一致)；且相较非自我意识情绪，这些情绪的产生需要自我觉知和自我表征，在认知上更为复杂，并能促进个体达成复杂的社会目标。

在自我意识情绪的框架下，对羞耻的一个经典定义是将其视为一种自我指向的痛苦、难堪、耻辱的负性情感体验，在这种体验中，个体的自我成了被审视和给予负性评价的中心 (Tangney, 1999)。

包括羞耻在内的自我意识情绪也会被某些心理学家称为具有明显社会性色彩的情绪 (social emotion) (Gilbert, 2003; Tangney, 1999)，这是因为尽管负性的自我觉知和自我评估是引发羞耻情绪的核心，但个体对自我的觉知及评估的重要来源是个体所知觉或想象中的他人对自我的觉知和评价 (Fessler, 2007; Gilbert, 2007; Gruenewald et al., 2006)。自我意识情绪的产生被认为需要至少某种人际意识 (Draghi-Lorenz, 2001)，或具备客体表征的能力，且早期重要的人际关系也是自我意识情绪产生与发展的基础 (Gilbert, 2007)。因此，包括羞耻在内的自我意识情绪也常会在人际情境中被诱发，并驱动不同的人际行为 (Tangney, 1999)，给个体的社会化过程带

来重要影响 (Gilbert, 2003, 2007)。

但也有学者认为, 羞耻情绪和高兴、愤怒、悲伤一样, 是一种基本情绪。在羞耻究竟是自我意识情绪还是基本情绪的争论中, 一个重要的争议点是羞耻是否具有独特、可识别的情绪信号 (即面部表情和姿态), 这也是 Ekman 区分基本情绪和非基本情绪的一个重要指标之一 (Gruenewald et al., 2007)。支持羞耻是基本情绪的学者认为, 羞耻虽不一定具备独特的面部表情, 但却具备独特的身体姿态 (如低头含胸、视线下垂、扭头或转移视线等) (Gruenewald et al., 2007; Nathanson, 1992; Tangney, 1999; Tangney et al., 2007)。例如, Tomkins (1963) 基于对婴儿行为的观察提出, 当婴儿的兴趣或愉悦体验被阻断时, 婴儿会表现出低头含胸、转移视线或脸红, Tomkins 认为, 此时婴儿就产生了羞耻情绪。在他看来, 羞耻是当愉悦体验被阻断时产生的负性情感, 是一种婴儿生来就能体验和表达的“先天情绪”, 其产生并不需要自我觉知或人际意识, 它的主要功能则是调节过度的积极情绪和情绪表达。尽管有一些实证研究证明, 羞耻情绪至少具有可被辨识的独特姿态, 但仍缺乏直接的实验室证据证明其符合其他基本情绪的特征, 如诱发迅速且持续时间短, 具有自动化的认知评价 (appraisal), 独特的生理反应模式等 (Gruenewald et al., 2007), 因而总体而言, 当今学者仍倾向于把羞耻情绪归为复杂的自我意识情绪而非基本情绪。

羞耻情绪还被视为道德情感之一, 这一界定更多侧重的是羞耻情绪的功能。所谓的道德情感, 根据 Haidt 的定义 (Tangney et al., 2007), 是指那些“和整个社会或至少是和一些人的利益或福利, 而非是和单个裁判者或行动者的利益或福利有密切联系的情绪”。这类情绪被认为与对人际事件作出准确的解释并采取补救行为有十分紧密的关系 (Tangney, 1991), 并且是善行和避免施害背后的重要动力 (Kroll and Egan, 2004)。

## 2) 羞耻情绪的现象学特征

基于对个体主观报告的羞耻体验进行分析的现象学研究为理解羞耻情绪作为一种复杂的、多成分构成的体验提供了线索。Lewis (2003) 总结了主要基于西方研究而得出的羞耻情绪的4个现象学特征：第一个特征是躲藏或消失的愿望；第二个特征是强烈的痛苦、不适和愤怒；第三个特征是对自己整体的负性评价，认为自己无能、没有价值，不够优秀；第四个特征是情绪体验中的主体和客体的融合，即羞耻情绪让个体完全将注意力集中在自我上，既是情绪的体验者，又是情绪指向的对象，从而导致陷入羞耻情绪的个体常常难以清晰地思考和行动。

近10年来，一些学者对东方文化下的个体（主要是中国人和印度人）羞耻体验也进行了类似的现象学研究，这些研究的主要结论和西方研究是一致的，即当个体体验到羞耻情绪时，在主观体验上会感受到非常强烈的痛苦，并常伴有沮丧、愤怒等情绪；在生理唤起上会出现脸红、出汗和心跳加快等反应；在认知评价上，个体会对自我有负性的评价，有逃避或躲藏的强烈愿望（Anolli and Pasucci, 2005; Breugelmans and Poortinga, 2006; 钱铭怡等, 2001; 谢波和钱铭怡, 2000; 汪智艳等, 2009); 并且相比同是自我意识的内疚情绪，体验到羞耻情绪的个体会感到更为痛苦、更强烈的无助感及想躲藏和逃避的愿望，情绪体验在记忆中持续的时间也更久（Anolli and Pasucci, 2005; 谢波和钱铭怡, 2000)。但和西方研究结果并不完全一致的是，参与研究的中国人并没有报告同等程度的渺小感和无能感（钱铭怡等, 2001)，与内疚情绪相比，也未报告更高水平的渺小感及无能感（谢波和钱铭怡, 2000); 此外，中国的个体会更强烈地感觉他人在注视自己，更希望知道别人对自己的评价，而且越是在日常生活中容易体验到羞耻情绪的个体，越会担心他人的负性评价，并有更强烈的逃避意愿，但同时也会觉得自己更应为事情的后果负责，更希望能去弥补（钱铭

怡等, 2001)。

在东西方文化背景下, 羞耻情绪体验在现象学上的异同, 反映出文化对特定情绪体验所造成的影响是复杂和多维的 (Gross and Madson, 1997; Mesquita and Frijda, 1992; Shweder, 2003)。如从情绪的认知过程模型和跨文化比较的视角出发, 文化被认为会对特定情绪的不同构成成分造成影响, 包括其诱发事件/情境、个体对事件的编码 (coding) 和评估 (appraisal), 生理唤起模式, 行为反应及对特定情绪的管理和调节模式等; 此外, 文化的影响不仅可以表现在上述任意一个成分中, 且成分与成分之间的异同也可以是彼此独立的 (Mesquita and Frijda, 1992; Shweder, 2003)。

除了现象学上的异同之外, 现有的研究表明, 文化差异对羞耻情绪的影响还表现在词语表征上 (Edelstein and Shaver, 2007; Frank et al., 2000; Li et al., 2004), 对情绪的评价 (Fischer et al., 1999; Yang and Rosenblatt, 2001), 以及其行为结果 (Bagozzi et al., 2003) 和对自尊的影响 (Fischer et al., 1999; Wong and Tsai, 2007) 上。在解释这些差异背后的机制时, 许多研究者都较为一致地认为, 这些差异反映的是不同文化中, 个体自我表征和自我结构上的差异, 例如, 独立自我和互依自我 (Markus and Kitayama, 1991) 的差异 (Bagozzi et al., 2003; Li et al., 2004; Tracy et al., 2007; Wong and Tsai, 2007)。在羞耻体验的文化差异问题上, 可以观察到的一个趋势是, 相比独立自我构念更占主导地位的国家 (如美国), 互依自我构念占主导地位的国家 (如中国), 会有更丰富的词语表征来描述羞耻及其相关情绪, 对羞耻情绪本身有更积极的评价, 羞耻情绪对其自尊的影响也相对更小, 也更频繁地被作为一种有效的社会控制机制来使用 (Gilbert, 2007; Gruenewald et al., 2007)。鉴于羞耻情绪与文化和社会的紧密关系, Shweder (2003) 认为, 如果要定义一个羞耻情绪的抽象形式且这一形式又是跨文化的, 那么羞耻情绪的最基本含义应是一种被给予了负性评价的深刻的恐惧体验, 且这种体验具有很强的动机性。

### 3) 羞耻情绪的评估和测量

在Robins等(2007)对自我意识情绪的测量与评估方法及工具所做的系统回顾中指出,例如,按照评估和测量的方法来区分,对羞耻情绪的评估和测量大致有两类基本方法:一是基于个体主观报告的自陈问卷测量,这也是一直以来心理学家最常用的评估和测量羞耻情绪的方式,尽管不同学者偏好使用不同的问卷形式,或侧重评估羞耻情绪体验不同的成分(Tangney, 1996);二是对羞耻情绪相关的非言语行为(如低头或目光转移)的他评法,这一测量方法则是近期发展起来,仍处于修订和验证状态中,因而总体上是一种较少被采用的方法(Robins et al., 2007)。

另外一种测量和评估的分类方式是将羞耻情绪分为状态羞耻情绪测量和特质羞耻情绪测量,前者侧重于评估即时的情绪状态,后者则将羞耻情绪作为一种反应倾向或情绪特质来看待(Robins et al., 2007; Tangney, 1996)。就特质羞耻情绪的概念而言,最有影响力的理论阐释当属Lewis(1971)提出的羞耻易感性(shame-proneness)的概念。她指出,在面对负性的情境,尤其是带有评价性特点的情境时,有些个体总会倾向于体验到羞耻情绪,这些个体便被称为高羞耻易感性的个体。基于主观报告的问卷测量和非言语行为为他评法都可应用于评估状态羞耻,但特质羞耻则主要还是依赖于问卷测量。

Tangney和Dearing(2002)进一步基于主观报告的自陈问卷工具将测量和评估分为4个类别:其一是基于特定情景的评估(situation-based),指的是个体阅读被研究者认为能激发特定自我意识情绪的情景,然后评定在这类情景中自己感受到的情绪强度。其二是基于假定情境的评估(scenario-based),指的是个体阅读一些情境,想象自己是这一情境中的主人公,然后在阅读情境后,列出的选择自己最可能出现的一些情感、认知或行为描述中的选项,或评定自己出现每一个选项中描述的情感、认知或行为反应的

可能性。在这类评估类型中，最典型的代表是以测量羞耻易感性和内疚易感性为主要测量目标的《自我意识情绪问卷》系列（Test of Self-Conscious Affect, TOSCA）（Tangney, 1990; Tangney et al., 1992; Woien et al., 2003）。这种评估形式和第一种评估形式的不同之处在于：个体被要求报告和评定的并非他们体验到的主观情绪感受程度，而是他们是否会有特定的认知想法或行为反应，而这些认知想法和行为反应则是研究者基于对羞耻或内疚情绪体验的现象学研究和相关理论挑选出来，认为可以反映出特定情绪的核心认知和行为特征的陈述。以TOSCA为例，代表个体出现羞耻情绪体验的典型认知想法是自责和渺小感，典型的行为反应倾向则是躲藏和逃避（Luyten et al., 2002）。其三是形容词检表类的评估（adjective-based），个体会阅读到不同类型的情绪形容词，然后根据指导语的不同，评定在此时此刻或通常的情况下，他们体验到这些情绪形容词的程度。在羞耻情绪评定中，较为常用的是《哈德个人感受问卷第二版》（Harder Personal Feelings Questionnaire-II, PFQ2）（Harder and Zalma, 1990），这一量表包含10个与羞耻情绪相关的形容词，例如，尴尬、感觉被羞辱、感觉很愚蠢、感觉无助等。其四是基于具体陈述的评估（statement-based），即个体会阅读描述特定情绪的主观感受、认知或行为反应的句子，然后评定这句话和自己的体验相符的程度。在这一类型的测量工具中，在西方被试群体中经常使用的是《内化羞耻问卷》（Internalized Shame Scale, ISS）（del Rosario and White, 2006）这一测量特质羞耻情绪的问卷由两个分量表组成，分别为内化羞耻问卷和测量整体负性自我评价的自尊问卷。在中国被试群体中经常使用的是《大学生羞耻量表》（钱铭怡等，2000），对应的英文版本则是《羞耻体验量表》（Experience of Shame Scale, ESS）（Andrews et al., 2002）。这一测量特质羞耻情绪的问卷将特质羞耻情绪分为个性羞耻、行为羞耻和身体羞耻三方面，其具体测量的条目则分别测量这三方面羞耻体验的主观情绪感受（如是否为特定的行为感到羞耻）、认知（如是否因为特定



的行为而担忧他人的评价)和行为倾向(如是否产生回避行为)。

Tracy and Robins (2007) 在回顾中发现, 在评估和测量羞耻的自陈问卷中, 使用较多的是基于形容词检表类的问卷、基于假定情境的自陈问卷。这两种主要的测量方法各有利弊, 形容词检表类的问卷在施测上最为简便易行, 耗时最短, 表面效度也很高, 但缺点是对个体的语言能力要求较高, 并且很大程度上依赖于个体对特定形容词的理解; 此外, 由于要求个体去审视自己是否有羞耻的感受本身可能会是一种羞耻的体验, 因而这类评估也可能容易诱发个体的防御反应而无法真实测量出个体的羞耻情绪体验程度 (Tangney, 1996)。基于假定情境的自陈问卷由于多涉及羞耻情绪体验的认知和行为成分, 因而并不依赖于个体辨别和理解情绪词的能力, 也相对较少诱发可能的防御反应, 但其缺点是内部信度较低, 且由于所选情境都是日常生活的情境, 因而难以测量那些极端情境下(如被虐待或被严重羞辱的场景)的羞耻情绪体验 (Tangney, 1996); 此外, 由于这类问卷中的情境和相应的认知及行为反应往往是在特定文化背景下选取的, 例如, TOSCA 中的情境和选项就取自美国成年人和青少年的羞耻、内疚和自责的经历 (Tangney, 1990; Tangney et al., 1992), 因而这些情境和相应的认知及行为反应是否具有跨文化一致性, 也是需要探讨的问题。但鉴于情绪体验本身是复杂和多维的, 因而在测量和评估羞耻情绪上, 一个总体的趋势是, 对其测量和评估本身也朝着多维度(如同时涉及其主观感受、认知、行为反应、生理唤起等)的方向发展。

## 2. 羞耻情绪与自我认知评估

鉴于羞耻情绪被认为是一种以自省和自我评价为核心的情绪, 许多研究者认为, 羞耻的产生和特定自我认知评估方式或风格有密切的关系(如Lewis, 2003; Lutwak et al., 2003; Tangney, 1999; Tracy and Robins, 2006, 2007)。