



中国当代心理科学文库

教育部社会科学委员会教育学心理学部 推荐

怒型人格的理论与研究

黄 端◇著



中国出版集团



世界图书出版公司

怒型人格的理论与研究

黄 端 ◇ 著

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

怒型人格的理论与研究 / 黄端著. —广州: 世界
图书出版广东有限公司, 2016.8

ISBN 978-7-5192-1754-9

I. ①怒… II. ①黄… III. ①人格心理学—研究
IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 204451 号

怒型人格的理论与研究

责任编辑 吕贤谷

封面设计 楚芊沅

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲 25 号

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

规 格 787mm × 1092mm 1/16

印 张 11.375

字 数 162 千字

版 次 2016 年 8 月第 1 版 2017 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5192-1754-9/B · 0143

定 价 40.00 元

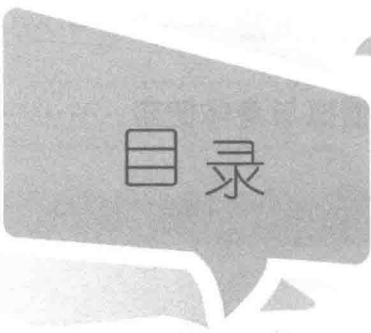
版权所有, 翻印必究

《中国当代心理学文库》

编委会

(按姓氏笔画排序)

方晓义	白学军	张 卫
张文新	张 明	李 红
沈模卫	连 榕	周宗奎
周晓林	周爱保	苗丹民
胡竹菁	郭本禹	郭永玉
聂衍刚	游旭群	彭运石



目录

第一部分 怒型人格的概念介绍

1 特殊的情绪——愤怒	1
1.1 愤怒的动机性质	2
1.2 愤怒动机性质的脑部机制	3
1.3 有关愤怒动机性质的理论解释	5
2 耻辱、内疚和愤怒	6
3 特质愤怒	10
3.1 特质愤怒	10
3.2 状态 - 特质愤怒表达量表	12
3.3 特质愤怒的 ABC 模型	17

4	特质愤怒与威胁信息偏好	20
5	愤怒沉湎	23
6	愤怒与身体健康	26

第二部分 怒型人格与攻击行为

1	特质愤怒与性侵犯	28
2	驾车愤怒	31
3	特质愤怒与其他形式的攻击	35
4	替代攻击	36

第三部分 怒型人格与自我控制

1	自我控制	39
1.1	两种认知系统：内隐系统与外显系统	39
1.2	自我控制所包含的内容	42
1.3	一般智力与意志控制	43
1.4	与意志控制有关的脑区	47
1.5	意志控制的运作机制	51
1.6	工作记忆容量、执行功能与意志控制	56
1.7	意志控制的发展、性别差异及其与尽责性的关系	58

2	自我控制能量使用的结果：自我损耗	61
2.1	自我损耗的界定	61
2.2	双重任务范式	64
2.3	自我损耗的后果	65
3	自我控制的两种形式：止动控制和启动控制	68
4	特质愤怒与自我控制	75
4.1	特质愤怒的整合认知模型	75
4.2	特质愤怒与人格测验评估的高级控制	77
4.3	认知任务评估的高级控制与特质愤怒	78
4.4	认知控制与社会情绪控制之分	80

第四部分 两个实证研究

1	第一个研究：替代攻击量表的修订	82
1.1	对象与方法	82
1.2	结果	85
1.3	讨论	86
2	第二个研究：特质愤怒与自我控制的关系	87
2.1	研究内容	87
2.2	研究意义	89

2.3 第一部分研究：社会情绪控制与特质愤怒	90
2.4 研究程序	95
2.5 数据分析	96
2.6 结果与讨论	97
2.7 第二部分研究：社会情绪控制与认知控制的独特预测作用 ...	104
2.8 第三部分研究：愤怒控制的中介作用	110
2.9 综合讨论	116
2.10 结论	120
参考文献	122



第一部分 怒型人格的概念介绍

1 特殊的情绪——愤怒

愤怒这种情绪体验很常见。一般而言，一个人一周会体验好几次愤怒，每次大约持续半个小时（Averill, 1983；Kassinove, Sukhodolsky, Tsytsarev, & Solovyeva, 1997）。愤怒是基本情绪的一种（Oatley, 1992），这种情绪在漫长的进化历程中存在下来，必然有它的适应价值，并与一系列独特的认知评价、生理变化和行为倾向有关联（Kassinove & Sukhodolsky, 1995）。但现代文明社会将愤怒标定为一种负面的东西。任意表达愤怒有损一个人的社会形象（Freud, 1964；Tavris, 1984）。Benjamin Franklin（1734）就说过：“凡始于怒者必终于羞。”人们嫌恶愤怒者，可能是因为愤怒这种内部体验与不断提升的伤害他人的动机息息相关（Bushman & Anderson, 1998）。愤怒也不利于个人健康，它是三种与心血管疾病密切相关的情绪之一（Gallo & Matthews, 2003；Rozanski, Blumenthal, & Kaplan, 1999；Rugulies, 2002）。极端水平的愤怒是多种心理疾患的主要特征，这些疾患包括间歇性爆发性障碍（intermittent explosive disorder）、创伤后应激障碍（post-traumatic stress disorder）和重度抑郁（major depression）等 I 轴疾患，以及边缘性人格

障碍、偏执型人格障碍和自恋型人格障碍等 II 轴疾患 (American Psychiatric Association, 1994) 等。愤怒与血压升高 (Suls, Wan & Costa, 1995)、社会适应不良 (Defenbacher, 1992) 和攻击行为 (Berkowitz, 1993) 的关系说明这种情绪是明显有害的, 值得在临床上加以关注。事实上, 与愤怒有关的问题常常是人们寻求专业帮助的主要原因 (Lachmund, DiGiuseppe & Fuller, 2005), 并很早就在临床上引起关注 (Novaco, 1976)。愤怒这种情绪也早已受到人格心理学家的关注, 仅在 1988 至 1998 的十年间就有 65 篇有关愤怒、攻击和愤世嫉俗的文章发表在《Journal of Personality》和《Journal of Personality and Social Psychology》这两本杂志上。研究者们一直试图弄清楚这种情绪的本质, 以更好地控制它。

1.1 愤怒的动机性质

在 6 种基本情绪中 (Ekman, 1999), 愤怒特别难以琢磨。这个体现在它在动机性质上的模棱两可。作为一种常见的负性情绪, 愤怒被许多研究者认定为与趋近动机有关 (Carver & Harmon-Jones, 2009), 而几乎所有的其他负性基本情绪 (厌恶和恐惧) 均体现为回避动机的性质。所谓趋近动机是指对朝向正性刺激的行为的激发或导向, 而相应的回避动机则是指对远离负性刺激的行为的激发或导向 (Elliot, 2006)。显而易见, 当人厌恶或害怕某个对象时, 他总会想要远离它; 而当人对某个对象感到愤怒时, 他很大可能会扑上去攻击它。攻击就是一种趋近行为 (Carver & Harmon-Jones, 2009; Harmon-Jones & Peterson, 2008), 而愤怒与攻击的如影随形 (Wilkowski & Robinson, 2012), 使人们很自然地认为愤怒与趋近动机有关联。事实上, 也有不少的实验证据支持这种观点。例如, 研究发现脑中睾酮 (testosterone) 的水平是产生愤怒和攻击行为的重要因素 (Albert, Jonik, & Walsh, 1992)。许多雄性灵长类动物发动攻击时也都会伴随着睾酮水平的升高 (Mazur, 1985)。在人类及其他动物如老鼠中, 较高的睾酮水平都会引起趋近行为及



与愤怒相关的行为。这说明愤怒情绪与攻击行为有着共同的生理基础，或至少说明这两种心理和行为现象所伴随着的生理反应有重叠的部分。睾酮水平就是两者产生关联的其中一个点。除此以外，还有许多研究从其他方面为愤怒与趋向动机的关联提供了证据。

有些研究者通过对行为趋避的测量，为愤怒与趋近动机的联系提供了一定的证据。Ambady, Macrae 和 Kleck (2006) 给被试呈现运动着的面孔，并要求他们判断面孔是在向自己逼近，还是在远离自己。这些面孔一些是愤怒面孔，另一些是恐惧面孔。结果发现，被试对逼近的愤怒面孔比对逼近的恐惧面孔反应更快，但在远离情况下则没有差异。这表明愤怒面孔易化了对趋近运动的识别，在一定程度上支持了愤怒情绪与趋近动机的关系。而 Wilkowski 和 Meier (2010) 在一项实验中，在计算机屏幕上下分别呈现一张面孔图片和一个白色盒子，屏幕中间有关于面孔表情的描述，要求被试通过伸展或收缩手臂来调节文字与图片的距离。研究者认为，伸展的动作意味着将对象推离自己，与回避动机相对应；而收缩的动作意味着将对象牵引向自己，与趋向动机相对应。结果发现，当呈现愤怒图片时，被试的收缩动作比伸展动作更加迅速，但在中性和恐惧面孔出现时，两种动作的速度没有差异。这一结果也支持了“愤怒情绪更容易诱发趋近动机相关的行为”这种观点。

1.2 愤怒动机性质的脑部机制

有研究者试图通过评估双侧额叶的相对活动水平来为愤怒与趋近动机的关系寻找支持的证据。这种做法的可行性依赖于这样一个事实，即许多具有左右对称结构的生物都存在着趋近动机和回避动机在脑部表征上的分离 (Carver & Harmon-Jones, 2009)。很多物种都会对出现在左视野内 (对应的是右半球) 的捕食者反应更警觉 (Lippolis, Bisazza, Rogers, & Vallortigara, 2002)，而对出现在右侧视野内 (对应的是左半球) 的食物更敏感 (Vallortigara & Roger, 2005)。另外，猴子的防守行为 (回避行为) 与右侧额叶的活动相关，

而其攻击行为（趋近行为）与左侧额叶的活动相关（Kalin, 1999）。也就是说，左侧额叶的活动与趋近动机相对应，而右侧额叶的活动与回避动机相对应。这些研究者的逻辑是如果愤怒情绪对应着左侧额叶的活动增加，那么就说明它在动机性质上是趋近的；而如果对应着右侧额叶的活动增加，则说明它在动机性质上是回避的。这种逻辑得到了一些研究的支持。

Sutton 和 Davidson (1997) 通过测量人类被试的 EEG 活动发现，静息状态下前额叶 EEG 的信号活动是不对称的，在行为激活系统（Behavioral Activation System, BAS）量表上得分高的个体表现出更强烈的左侧前额叶活动，而在行为抑制系统（Behavioral Inhibition System, BIS）量表上得分高的个体中右侧前额叶活动更强。这些研究者认为，在 BAS 上得分高的人，具有更多的趋近行为，而在 BIS 上得分高的人具有更多的回避行为，而这两种人在静息状态下前额叶 EEG 信号活动上的差异恰好支持了“左前额叶对应趋近动机，而右前额叶对应回避动机”的观点。

不久，Harmon-Jones 和 Allen (1998) 通过脑电（electroencephalogram, EEG）测量确定了特质愤怒与额叶活动偏侧化的关系，他们发现特质愤怒（trait anger）水平与左侧额叶 α （8~13Hz）的活动水平呈正相关，这一关系与动机的额叶偏侧化现象是一致的（Harmon-Jones & Allen, 1997; Sutton & Davidson, 1997）。Harmon-Jones 和 Peterson (2009) 也发现，当被试处于站立姿势时，侮辱诱发的愤怒情绪引起了强烈的左侧额叶活动的增强；而当被试处于仰卧姿势时，这种诱发的额叶活动减弱了。研究者的解释是仰卧是一种与回避动机相关的状态，因而减弱了左侧额叶对愤怒的反应。这些研究均说明，容易愤怒的人的左侧额叶活跃水平比较高，而左侧额叶活动水平与趋近动机相对应，因而愤怒与趋近动机的关系也可以在左侧额叶活动水平这个点上产生联系。而 He 等人 (2010) 对 209 个婴儿的各种心理行为数据（包括在 4 个月时的愤怒表达的数据、在 9 个月时的 EEG 基线活动水平和趋近行为的数据以及在 4 岁时的抑制控制能力和父母报告的行为问题的数据）进行分析后表明，与那些没有愤怒倾向的婴儿相比，有愤怒倾向并且伴随着较强的



左侧额叶 EEG 活动的婴儿表现出更多的趋近行为和更少的抑制控制。这些数据进一步为愤怒—左侧额叶活动水平—趋近动机三者之间的关系提供了证据。

虽然有如此多的证据显示,愤怒情绪与趋向动机是相应的。但也有证据显示,在特定情景下,愤怒情绪也可能与回避动机相伴随。有研究者设计了一个跨种族交流的情景,这种情景要求白种人想象自己在愤怒的情绪下与不同的人进行交流,当想象与黑人进行交流的时候,被试自我报告的愤怒水平与右侧额叶的活动水平呈正相关(Harmon-Jones, Peterson, & Harmon-Jones, 2010)。这一结果刚好与上述研究中的证据相反,愤怒与回避动机(右侧额叶的活动对应着回避动机)相关。研究者对此的解释是一个种族的人想象与另一种族的人进行交流时,如果表达愤怒可能会被视为种族歧视,这种情况下就会产生回避动机,因此被试的右侧前额叶的 EEG 水平会随愤怒水平的升高而升高。这种结果表明愤怒在特定的情境中会与回避动机联系在一起,但是这种关系会随着情景的变化而变化。

1.3 有关愤怒动机性质的理论解释

愤怒的动机方向到底是回避的还是趋向的?对这一问题的认识已经从“愤怒是一种具有趋近动机性质的负性情绪”转变为“在一般情况下,愤怒与趋近动机相联结,而在某些特定情境下,愤怒也可以跟回避动机相联结”(杜蕾, 2012)。现在的研究者根据上述的研究证据提出了各种折中的解释,其基本思路就是愤怒这种情绪兼具趋近和回避两种动机性质。这些解释中说服力较强的就包括特异性假说(Watson, 2009)和愤怒表达假说(Zinner, Brodish, Devine, & Harmon-Jones, 2008)。

特异性假说认为,愤怒可以分为非特异性成分(nonspecific component)和特异性成分(specific component),前者是指愤怒与其他负性情绪相同的部分,而特异性成分是指愤怒与其他负性情绪不同的部分。愤怒的非特异性成分主要跟回避动机相关,而其特异性成分与趋近动机有更强烈的联结。Watson



(1988)通过对大量样本的分析指出,愤怒与恐惧、焦虑等负性情绪有更密切的联系,而与高兴等正性情绪关系较远。比如,正性情绪具有相似的生理节奏,而愤怒和其他负性情绪具有相似的生理节奏(Watson, 2000)。由于愤怒与负性情绪的紧密关系,它必然在某种程度上跟回避动机有关。此外,从行为激活/抑制的角度讲,行为抑制系统与焦虑有着很强的正相关,而焦虑与愤怒也有着较强的正相关。因此,如果愤怒与行为激活系统而不是行为抑制系统相关,那么愤怒—焦虑—行为激活/抑制系统的关系网必然受到破坏。基于以上原因, Watson (2009)认为,假设愤怒具有两面性(特异性成分和非特异性成分)是解决愤怒—动机关系的合理途径。

愤怒表达假说认为,愤怒与动机的联结发生在愤怒表达阶段。愤怒表达可以分为向外表达和向内表达。向外表达即愤怒外投(anger-out),是指将愤怒以躯体活动的方式外显地表达出来;向内表达即愤怒内投(anger-in),是指将愤怒压抑而没有外显的表达。其中,愤怒外投与趋近动机有关,愤怒内投与回避动机有关。该假说是基于 Spielberger 等(Spielberger & Sydeman, 1994)关于愤怒表达的分类。Spielberger 等研究者将愤怒表达分为愤怒外投、愤怒内投和愤怒控制(anger-control)三个方面。一般而言,愤怒外投与攻击性行为相关,愤怒内投与防御性行为相关,因而它们分别与趋近和回避动机相关。然而在生活经历中,有些个体会经常将愤怒情绪与回避动机联系在一起,而他们之中具有较高的愤怒控制水平的人在静息状态下就会表现出右侧额叶较高的活动水平(Hewig, Hagemann, Seifert, Naumann, & Bartussek, 2004)。

2 耻辱、内疚和愤怒

作为一种普遍的人类情绪,在日常生活中,不管男女老幼,谁都免不了经历这种情绪。然而,小孩、青少年和成年人在表达和处理愤怒体验的方式上有所不同。有的人会诉诸攻击,他们会将愤怒向周围的人发泄,并一步



一步地开始报复。有的人会把怒火咽下去，他们默默忍受，或试图忽视和遗忘，通过将自己的注意力从愤怒中转移开来。有的人则会将怒火导向正途，他们试图做出改变，如开启对话，解决冲突，把事情纠正过来。正如在上文中提到的，愤怒的表达可能与不同的动机产生连接，一般情况下会与趋向动机产生连接，而有时则会与回避动机产生联系。同样是对待愤怒，为什么会有这样的差别？有研究者发现，羞愧和内疚这两种不同的情绪倾向可以作为解释这种差别的一个方面（Tangney, Wagner, Hill-Barlow, Marschall, & Gramzow, 1996）。

该研究探索了耻辱倾向和内疚倾向与对愤怒的建设性与非建设性反应的关系，被试涉及 302 个儿童（4—6 年级）、427 个青少年（7—11 年级），176 个大学生，194 个成人。研究发现，在所有的年龄阶段，耻辱倾向都与对愤怒的不当反应呈现清晰的相关，包括恶意，直接、非直接甚至替代的攻击，指向自己的敌意以及消极的长期结果。相反，内疚倾向则与建设性地处理愤怒的方式显著相关，包括建设性意图，纠错行为，与愤怒对象进行非敌意的对话，对目标的角色进行认知重评，以及积极的长期结果。对于逃避和分散注意的愤怒应对方式而言，在各个年龄阶段，羞愧倾向均与离开这种反应呈正相关，而在成年人中，它还与分散注意的倾向呈正相关；在儿童和青少年阶段，内疚倾向与四种应对方式（扩散，离开，转移注意，啥也不做）均呈正相关，而随着年龄的增长，这种关系很快就没有了，显然对于成年人而言，这些方式都不是建设性的。

“羞愧”和“内疚”有什么不一样？两者都是当人感觉自己做了道德上或被社会所不容的事情时所体验到的消极情绪。羞愧的时候，个体主要关注整个自我，对整个自我进行痛苦的审查和消极的评价，并感到渺小、低贱和无力；同时，羞愧感还伴随着一种被曝光的体验（被真实的或想象中的观众围观和评价），因此特别想躲起来就此消失。而内疚的时候，个体主要关注的是某一件具体的行为或失败，伴随着紧张，懊悔和遗憾，这些伴随情绪会引导个体主动实施弥补过失的行为。值得强调的是，羞愧感会导致对整个自



我的消极感受，而内疚感则不会，这是两者之间最关键的区别。

在几项针对大学生的研究中，羞愧体验倾向总是伴随着愤怒唤醒，猜疑，怨恨，遇到不好的事情容易抱怨他人，间接地表达敌意等心理现象（Tangney, 1990; Tangney, Wagner, Fletcher, & Gramzow, 1992）。反之，只是内疚感而没有羞愧感的话，这种倾向就与抱怨倾向以及愤怒，敌意和怨恨等指标呈负相关。在儿童中做的调查也发现了这样的现象（Tangney, Wagner, Burggraf, Gramzow, & Fletcher, 1991）。在5年級的男生中，羞愧倾向与自我报告的愤怒与教师报告的攻击行为呈显著的正相关，而内疚倾向则与自我报告的愤怒呈显著的负相关。在女生中，羞愧倾向与自我报告的愤怒体验也呈正相关。

中国成语恼羞成怒，与上述现象不谋而合。羞愧为什么会導致对别人的敌意与愤怒？研究者认为，因为羞愧体验是一种丢脸受辱的感觉，即对自己的评价降低同时感到暴露在众目睽睽之下（观众可能是真实的，也可能是想象的），这会导致羞愧者对自己不满而愤怒，同时丧失了控制感（无力感）。如果把愤怒导向自己之外的目标，羞愧者可能重新获得对自我的控制与把握，于是羞愧情境中的旁观者就很容易成为怨恨的对象。羞愧者的另一个途径是躲起来，避开使他感到羞愧的环境，独自咽下羞恼的情绪。或者对外主动攻击，或者消极退缩，两种方法都无法把现状导向更光明的方向。

而内疚倾向者应对愤怒的方式是建设性的，至少有三个原因。首先，激怒内疚倾向者的情境与激怒羞愧倾向者的情境并不一样。内疚者的负面评价是针对特定的行为，而不是整个自我，这种体验并不会导致像羞愧体验中所产生的对自己整体的严重威胁，因此也不会激起报复性和防御性的愤怒体验。他们的愤怒体验一般是针对别人发起的侵犯和违法的行为。其次，内疚对自我的损害不如羞愧大，因此这种体验不会埋没理性。尤其是有内疚倾向的人在人际领域有更多技巧（Tangney, 1995; Tangney, Wagner, Burggraf, et al., 1991），这也使得他们在面临人际冲突时有可能采取更具建设性的办法。最后，各个年龄阶段里均发现内疚倾向与人际同情相伴随（Tangney, 1991，



1995; Tangney, Wagner, Burggraf, et al, 1991), 这说明内疚倾向者更加容易站在别人的立场考虑问题, 在人际冲突中更可能遏制住恶念和攻击行为, 转而重新评价对方的意图, 最终采取建设性的方式来解决问題。

这个研究中所使用的测量愤怒反应倾向的工具是愤怒反应量表 (anger responsive inventories, ARI, Tangney, Barlow, Wagner, Marschall, Borenstein, Sanftner, Mohr, & Gramzow, 1996), 它是一系列的纸笔测验, 用以测量当人们愤怒时会选择的一系列行为反应, 包括攻击性反应和非攻击性反应。ARI 有三种版本, 分别是适用于 8—12 岁的儿童的 ARI-C (Tangney, Wagner, Hansbarger, & Gramzow, 1991)、适用于青少年的 ARI-A (Tangney, Wagner, Gavlas, & Gramzow, 1991a) 以及适用于成年人的 ARI (Tangney, Wagner, Marschall, & Gramzow, 1991)。

ARI 是一种有情节的自我报告测验, 答卷者会面临一系列普遍的, 但与他们的发展水平相适应的情境, 这些情境均可能引起愤怒。问卷要求他们想象自己在这种情境中, 然后在 5 点里克特量表上对下列问题进行评分: (a) 在这个情境下, 他们会有多愤怒 (测量愤怒唤醒); (b) 他们的意图——在这种情况下他们想干些什么, 并不是他们实际上会干什么 (测量建设性, 恶意的以及莽撞的意图); (c) 他们可能的行为和认知反应 (包括诸如攻击之类的不当行为以及诸如非敌意性对话, 逃避—分心反应和认知重评); (d) 他们对可能会有的长期效应 (对他们自己, 攻击目标和关系等) 的评估。

ARIs 的信度与效度有几个独立的研究提供佐证 (Tangney et al., 1996), 其内部一致性系数和重测信度的数据显示, ARIs 相当可靠。平均内部一致性系数情况如下: 儿童版为 0.76, 青少年版为 0.80, 成人版大学生被试为 0.70, 而成人被试为 0.80。重测信度的数据来自大学生被试, 间隔时间为 3—6 个星期, 数值为 0.72。ARIs 构想效度的证据, 包括: (a) 自我报告的敌意、攻击与愤怒管理策略与 ARI 成人版之间的相关; (b) 教师报告的行为与情绪调节, 包括攻击, 犯罪行为, 社会问题以及焦虑—抑郁与 ARI 儿童版和青少年版之间的相关; (c) 自我报告和家庭成员报告的在具体愤怒场景下的反应行为与