

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2015.12.049

# 怀旧心理探微

吴梦瑄<sup>1</sup>, 吴捷<sup>2</sup>

(1. 南开大学 周恩来政府管理学院, 天津 300071; 2. 天津师范大学 心理与行为研究院, 天津 300074)

**摘要:**怀旧(Nostalgia)是一种普遍存在的情绪,与其他情绪相比具有特殊性。先前的研究多证明怀旧是一种喜忧参半的复杂情绪,而近来的一些研究更倾向于怀旧触发幸福感和健康的广泛积极作用。对于怀旧与其他相似情绪的区分依然不够明确。本文立足于最新的研究进展,简述怀旧的性质、种类、作用、特征和应用。结合中国的独特性,在中国发展怀旧的系统研究很有必要。

**关键词:**怀旧;情绪;特质;社会联结

**中图分类号:**B849      **文献标志码:**A      **文章编号:**1674-5884(2015)12-0147-04

怀旧是一种普遍存在的情感<sup>[1]</sup>。这种普遍的情感在东西方都可以找到相应的文学作品,《鲁滨逊漂流记》中的主人公采用这种怀旧情感来应对船难之后独自一人在荒岛上的艰苦生活,在影视中怀旧也是一个重要的表现主题,如《阿甘正传》<sup>[1]</sup>等。在中国同样存在这种感怀的情感,文学上的“怀旧系列丛书”、建筑“老房子”、电影“流金岁月”都代表着中国人也很在意怀旧<sup>[2]</sup>。国外的学者在怀旧的性质、功能、触发条件以及应用方面已有了一些探索。

## 1 怀旧的定义

怀旧,英文写作 Nostalgia,源自古希腊语 Nostos(返回家乡)和 Algos(痛苦)的组合<sup>[2-3]</sup>。新牛津英语词典将 Nostalgia 解释为“对于过去事件的饱含感情的向往或喜爱之情”<sup>[4]</sup>。

怀旧情绪的科学研究始于瑞士内科医生 Johannes Hofer 的一篇医学论文,其中怀旧是一种能够使士兵的心理状况濒临崩溃的强烈思乡情绪。之后对于怀旧的研究是将其作为在精神病学上独立出来的一门学科来对待<sup>[1]</sup>。

现代,怀旧的定义有了本质性的转变<sup>[1]</sup>。在线词源学词典将“怀旧情绪”定义为“对先前地点或时间里幸福快乐的包含感情的向往”<sup>[1]</sup>。近来的量化研究将其确认为一种积极而非病态的体验。对于记叙文字的系统分析表明,其中的大多数怀旧情绪是积极的<sup>[5-6]</sup>,并且往往伴随负面的体验最终被积极情感补偿的过程<sup>[6]</sup>。值得一提的是,怀旧是一种喜忧参半的复杂情绪,有着相当多的积极情感而绝非单纯的享乐体验<sup>[6]</sup>。

在和其他主观情绪的比较方面,Johnson-Laird 和 Oatley(1989)将怀旧划归为复杂情绪。不同于基本情绪,复杂情绪从更高层次的认知加工产生,并且具有命题内容<sup>[6]</sup>。相似的其他情绪体验有“回忆、回顾(往事)”(reminiscence)等也包含重建过去的认知加工。“回忆”强调具体事件以及前因后果,而怀旧是对过去的重新解读,是围绕着个人体验的充满情感的回忆<sup>[7]</sup>。

一些新的研究着眼于全球视野。Hepper 等人的研究强调怀旧是一种广泛存在的情绪体验,并且表明怀旧情绪是一种泛文化的情绪<sup>[8]</sup>。在 18 个国家开展的调查表明,怀旧的一些概念能在跨文化背景下达成一致。因此怀旧是一种人类普遍存在的体验<sup>[6]</sup>。

综上所述,怀旧,曾一度被认为是一种心理疾病,现在更多被看作是一种有积极作用而普遍存在的

收稿日期:20150706

基金项目:教育部新世纪人才基金;国家社科基金项目(11BSH045)

作者简介:吴梦瑄(1993-),女,浙江宁波人,本科生,主要从事应用心理学研究。

复杂情绪,是对过去事件饱含向往和喜爱。

## 2 怀旧的种类:特质怀旧与状态怀旧

怀旧可分为特质怀旧(Trait Nostalgia)和状态怀旧(State Nostalgia)<sup>[9]</sup>。前者是个人的一种怀旧倾向,而后者更多是由实验中的刺激引发。鉴于这种分类更加便于操作和研究,因此基于这一假设的实验研究较多<sup>[6,10-11]</sup>。

触发怀旧体验的因素包括个人层次和环境层次<sup>[10]</sup>。个人层次中包括人格特质、怀旧倾向以及情绪状态,环境层次包括情感与记忆体验和怀旧体验<sup>[10]</sup>。我们认为,此处的个人层次更多的指向特质怀旧,而环境层次指向状态怀旧。

### 2.1 特质怀旧(Trait Nostalgia)

Holbrook(1993)提及了怀旧倾向。通过对消费者进行研究发现,即便是年龄相同的情况下,不同的消费者也会感受到不同程度的怀旧,一些个体可能会比其他个体表现出更高的怀旧倾向<sup>[12]</sup>。然而他并未提出特质怀旧一词。Seehusen等人将特质怀旧等同于怀旧倾向,同时指出这种怀旧也是有触发条件的,怀旧是作为归属需要缺失的补偿而存在的,归属需要表现不同的个体会表现出不同程度的特质怀旧<sup>[12]</sup>。

### 2.2 状态怀旧(State Nostalgia)

状态怀旧主要是较特质怀旧更为短暂的怀旧情绪<sup>[12]</sup>。通过实证研究发现,触发(状态)怀旧最重要的三个因素是消极情绪、社会互动以及感觉输入<sup>[6]</sup>。

消极体验。对生活具有破坏性的事件,比如离婚、身体健康问题,还有居住环境的改变都与怀旧感有正相关<sup>[13]</sup>;不安全感也被认为可以激发高水平的怀旧情绪<sup>[1]</sup>;负面影响尤其是孤独感,是人们旧情绪开始的主要原因<sup>[1,6]</sup>。一系列实验证明,怀旧情绪是由个人消极体验引发的。处于负面情绪中的被试倾向于报告更高水平的怀旧情绪<sup>[6]</sup>。触发怀旧的情绪还包括孤独感<sup>[1]</sup>、价值和目标受到的威胁<sup>[1,14]</sup>、对自身终有一死的意识<sup>[1,15]</sup>以及厌倦<sup>[1,16]</sup>。

社会互动(Social Interactions)。怀旧通常可以由“曾经见过的人、一起讨论的事、一起共情的经历”引发<sup>[6]</sup>。分享怀旧情景也许可以帮助人们增加亲近性。

感觉输入(Sensory Input)。包括音乐、气味以及其他的环境因素(如温度)。当一段歌曲具备较明显的自传性质,有唤醒性的、较为熟悉的、能够引发忧乐兼备复杂交错的情感时,被试会感受到较强的怀旧情绪<sup>[10]</sup>;特定的气味可以唤起被试个人童年的记忆以及青年时期的幸福情景。气味导致或正面或负面的效果,导致人们对不同商品的选择产生差异<sup>[17]</sup>;在较为寒冷的天气和温度低的房间中,怀旧情绪会表现得更为强烈<sup>[18]</sup>。

## 3 怀旧的特征

### 3.1 文化原型分析

原型分析表明,怀旧的第一特征包括:美好回忆,个人意义,社会关系,有纪念价值的纪念品,幸福感以及童年。第二特征包括:安慰性与安全感,渴望,梦想和目标<sup>[7]</sup>。

在跨文化研究的基础上,对每个国家怀旧原型的等级进行排列,怀旧的35原型因素进一步可分为两个核心因素和两个边缘因素<sup>[7]</sup>。核心因素1包括:记忆、过往、美好回忆、怀念、回顾、情绪、个人意义、向往、社会关系。核心因素2包括:有纪念价值的纪念品、乐观的回忆、幸福、童年或青年时代、感官触发、思考、再体验、失落、想要回到过去<sup>[7]</sup>。边缘因素1包括:安慰感或温暖、渴望、梦想或白日梦、混合情感、变故、感到放松、遗憾、思乡、功成名就。边缘因素2包括:老年人、孤独感、悲伤、负面的过去、幻想扭曲或虚幻、与世隔绝、痛苦或焦虑、无精打采等<sup>[7]</sup>。

### 3.2 生理学依据

怀旧可以由一系列与退缩相关动机的情绪引发(如悲伤、孤独感和无意义感),已有证据显示高水平的右额叶不对称可能是退缩动机的生理基础,则假设倾向于感受到退缩相关动机的个体更加容易怀旧<sup>[19]</sup>。Tullett等人使用了脑电图描记器(EEG)研究了怀旧倾向,结果表明,高于基准水平的右额叶不对称(right-frontal asymmetry)被试在增加怀旧情绪上表现显著<sup>[19]</sup>。实验结果证明了假设的正确性。

## 4 怀旧的作用

### 4.1 作为威胁的缓冲

怀旧可以作为潜在的威胁缓冲,表现在其提升社会支持和社会联结缓解孤独感<sup>[1]</sup>以及保护个体免受社会排斥的负面影响<sup>[1]</sup>的作用上。怀旧情绪还可以保护人们的自尊,缓解对人生意义的威胁。比那些没回忆的被试,回忆怀旧情绪的被试负面表现反馈被缓解,并出现补偿性自我提升<sup>[1]</sup>。在提及人终有一死的观念时,倾向体验到高水平的怀旧情绪的个体更少表现出与死亡相关的想法<sup>[1,13]</sup>。由实验引发出怀旧情感回忆的读者在阅读批判人生意义重要性的文章时,更少批判作者的观点,并且在观看荒谬的、能干扰人们对视觉世界的期待的艺术作品之后,仍然存有意义感<sup>[1]</sup>。另一个对意义感的威胁来自于厌倦。厌倦指的是由无目标感引发的负面情绪状态,通常表现为有意义活动参与的缺失<sup>[16]</sup>。

### 4.2 促进社会交往

鉴于已有证据表明怀旧是个人的一种积极体验,研究者研究了怀旧在特定心理资源上的作用。研究表明,怀旧可以促进社会交往。被启动怀旧回忆的个体感到更多被爱和保护的体验,表现出更多的安全模式,并且认为自己有更高的人际交往能力<sup>[6]</sup>。

### 4.3 维持自我概念

一些研究者发现,怀旧可以增进自我报告的自尊<sup>[1]</sup>。怀旧促进了内隐自尊,被试在自我关联的单词和正性关联词汇中反应更快<sup>[1]</sup>。引发怀旧情绪同时会使个体对人生意义有更多体会,并且认为活着更有价值<sup>[1]</sup>。怀旧可以反映出个体的内在自我,应对低自我表达水平,提升内在自我表达以及幸福感,可以增进对内在自我概念的理解,但并不影响日常自我概念<sup>[1]</sup>。

### 4.4 提升创造力

Ye等人发现状态怀旧而非特质怀旧可以提升创造力。研究者让两组被试进行引起怀旧经历或是日常生活的书写任务,并填写人格问卷、怀旧倾向问卷以及创造力问卷,结果显示,被启动怀旧情绪的实验组被试比控制组被试更具有创造力<sup>[11]</sup>。

## 5 怀旧的应用

### 5.1 市场营销

怀旧在很多领域都有广泛的应用,尤其是在销售领域。比较常见的有广告中的怀旧、包装中的怀旧等。这些领域往往和怀旧的触发相关,如通过音乐或者气味进行怀旧情绪的引发从而促进产品的销售;也有使用怀旧概念作为主题进行营销,如“80怀旧食品包”等<sup>[20]</sup>。怀旧广告对不同的消费者效果是不同的<sup>[21]</sup>。因此在对怀旧的应用上应当避免使用单纯怀旧的做法,避免怀旧营销的负面影响<sup>[20]</sup>。

### 5.2 印象调节

怀旧可以促进社会联结,应用于改善对某一群体的刻板印象<sup>[9]</sup>。怀旧可以帮助减轻对过度肥胖者的歧视和消极印象。比起平常互动,通过采用怀旧互动让被试回忆与过度肥胖者的相遇,可以改善对该群体的消极态度<sup>[22]</sup>。同样,通过使用材料启动被试的怀旧情绪假想与精神病人进行互动,也可以减少对精神病人的偏见<sup>[9]</sup>。

### 5.3 心理治疗

怀旧在心理治疗方面的应用也有所进展。怀旧疗法(Reminisce therapy)在老年护理中得到广泛应用。该疗法通过引发患者过去生活中的愉快经历来进行治疗。怀旧疗法对老年抑郁症的干预效果已得到证实<sup>[2]</sup>。实证研究表明,怀旧疗法还可以显著提高阿尔茨海默病患者认知和自尊水平<sup>[23]</sup>。

## 6 展望与未来

怀旧是一种个人珍重的情绪体验,可以增进一系列的心理资源,并且由负面悲伤的体验触发,对于负面体验有缓和作用,与其他情绪相比具有特殊性。先前的研究更多侧重于证明它是一种喜忧参半的复杂情绪,而当下的研究更倾向于怀旧触发幸福感和健康的广泛积极作用。当人们体验悲痛的经历时,怀旧可以起到缓解作用。

怀旧在我国的研究刚刚起步。作为一个全新的领域,我们认为研究的下一步应是建立起对怀旧情绪的理论解释,有关怀旧与其他相似情绪的区别仍然有待发掘。如果可以结合中国社会历史的独特性,建立起适合中国人的怀旧系统研究,怀旧也许可以作为维持社会稳定和构建社会和谐的重要促

成因素。

### 参考文献:

- [1] Baldwin M, Biernat M, Landau M J. Remembering the real me: Nostalgia offers a window to the intrinsic self[J]. *Journal of personality and social psychology*, 2015, 108(1):128 - 147.
- [2] 薛婧,黄希庭.怀旧心理述评[J]. *心理科学进展*, 2011, 19(4):608 - 616.
- [3] Laubscher L. Of Odysseus and Abraham; Nostalgia, heimwe?, and the ways (of) home[J]. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 2012, 18(3):214 - 224.
- [4] Seehusen J, Cordaro F, Wildschut T, et al. Individual differences in Nostalgia proneness: The integrating role of the need to belong[J]. *Personality and Individual Differences*, 2013, 55(8):904 - 908.
- [5] Davis F. *Yearning for yesterday: A sociology of Nostalgia*[M]. New York: Free Press, 1979.
- [6] Wildschut T, Sedikides C, Arndt J, Routledge C. Nostalgia: content, triggers, functions[J]. *Journal of personality and social psychology*, 2006, 91(5):975 - 993.
- [7] 罗海玲. 怀旧的内涵研究[D]. 广州: 中山大学, 2010.
- [8] Hepper E G, Wildschut T, Sedikides C, et al. Pancultural Nostalgia: Prototypical conceptions across cultures[J]. *Emotion*, 2014, 14(4):733 - 747.
- [9] Turner R N, Wildschut T, Sedikides C, Gheorghiu M. Combating the mental health stigma with Nostalgia[J]. *European Journal of Social Psychology*, 2013, 43(5):413 - 422.
- [10] Barrett F S, Grimm K J, Robins R W, et al. Music - evoked Nostalgia: affect, memory, and personality[J]. *Emotion*, 2010, 10(3):390 - 403.
- [11] Ye S, Ngan R Y L, Hui A N. The State, Not the Trait, of Nostalgia Increases Creativity[J]. *Creativity Research Journal*, 2013, 25(3):317 - 323.
- [12] Seehusen J, Cordaro F, Wildschut T, et al. Individual differences in nostalgia proneness: The integrating role of the need to belong[J]. *Personality and Individual Differences*, 2013, 55(8):904 - 908.
- [13] Sedikides C, Wildschut T, Arndt J, et al. Nostalgia past, present, and future[J]. *Current Directions in Psychological Science*, 2008, 17(5):304 - 307.
- [14] Routledge C, Arndt J, Wildschut T, et al. The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 101:638 - 652.
- [15] Juhl J, Routledge C, Arndt J, et al. Fighting the future with the past: Nostalgia buffers existential threat[J]. *Journal of Research in Personality*, 2010, 44:309 - 314.
- [16] Van Tilburg W A, Igoe E R, Sedikides C. In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom[J]. *Emotion*, 2013, 13(3):450 - 461.
- [17] Hirsch A R. NOSTALGIA - A NEUROPSYCHIATRIC UNDERSTANDING[J]. *Advances in Consumer Research*, 1992, 19:390 - 395.
- [18] Zhou X, Chen X, Wildschut T, et al. Heartwarming Memories: Nostalgia Maintains Psychological Comfort[J]. *Emotion*, 2012, 12(4):678 - 684.
- [19] Tullett A M, Wildschut T, Sedikides C, et al. Right - frontal cortical asymmetry predicts increased proneness to Nostalgia [J]. *Psychophysiology*, 2015, 52.
- [20] 王庚兰,张玮.基于消费者怀旧的品牌营销策略[J]. *品牌生态*, 2011, 11(39):46 - 49.
- [21] Zhao Guangzi, Muehling Darrel, Singh, et al. Looking into Consumer's Feelings of their Past: the effectiveness of Nostalgia Advertising[C]//SCP 2011 Winter Conference Atlanta; 2011 SCP, 2011:165 - 166.
- [22] Turner R N, Wildschut T, Sedikides C. Dropping the weight stigma: Nostalgia improves attitudes toward persons who are overweight[J]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2012, 48(1):130 - 137.
- [23] 李沫,吕继辉,郝智慧,等.怀旧疗法对阿尔茨海默病患者认知和自尊水平的影响[J]. *北京医学*, 2014, 36(10):809 - 811.

(责任校对 莫秀珍)