

分 类 号 \_\_\_\_\_

密 级 \_\_\_\_\_

学校代码 10542

学 号 201102090890

# 心理弹性和音乐背景对大学生挫折情境下 情绪反应的影响

**Effect of psychological elasticity and background music on  
the emotional reaction of college students' frustration  
situation**

研 究 生 姓 名 姚 明

指导教师姓名、职称 王玉龙 讲师

学 科 专 业 应用心理学

研 究 方 向 临床与健康心理学

湖南师范大学学位评定委员会办公室

二〇一四年五月

## 摘 要



本研究的主要目的是通过两个行为实验探讨心理弹性和音乐背景对大学生挫折情境下情绪反应的影响。研究采取整群随机抽样的方法，以心理弹性量表作为测量工具对湖南师范大学 650 名大学生进行施测，并从中选取高低心理弹性被试各 60 人作为实验对象。两个实验分别为“心理弹性和音乐背景对挫折情境下情绪反应的影响”和“不同心理弹性和有无音乐背景挫折情境下的注意偏向与情绪反应之间的关系”。

实验一的结果显示，挫折前高心理弹性被试与低心理弹性被试消极情绪评分差异不显著，被试在经历挫折情境后的消极情绪评分显著高于无挫折情境和有音乐挫折情境，后两者间差异不显著；被试经历挫折情境的积极情绪评分显著低于无挫折情境和有音乐挫折后情境的积极情绪评分，后两者间差异不显著。被试的情绪自评分数是显著受到了情境的影响，可以认为改造挫折情境是有利于改善挫折情绪的。实验二的结果显示，被试对情绪词的反应时与情绪自评分数相关显著，挫折情境引起挫折情绪的原因是由于情境当中的被试的认知偏向造成的；高心理弹性组被试比低心理弹性组被试在挫折情境下对积极资源注意分配更多，导致被试对积极词的认知偏向更多，从而使高心理弹性组比低心理弹性组被试产生更多的积极情绪，所以挫折情境下高心理弹性组被试积极情绪自评分数显著高于低心理弹性组；对比无音乐背景的挫折情境低心理弹性组被试在

经历有音乐挫折情境时对消极词的反应时减少更多，可以认为挫折情境中的音乐背景对于调节低心理弹性组被试对消极资源的注意偏向减少更有效，从而导致低心理弹性组被试的消极情绪改善更多。

本研究可得出以下结论：（1）大学生在不同挫折情境下的情绪反应有显著的差异，音乐背景和心理弹性通过挫折情境影响被试的情绪反应；（2）心理弹性和音乐背景通过影响大学生在挫折情境下的注意偏向影响情绪反应。（3）音乐背景在挫折情境中显著减少了被试的挫折情绪，可以认为改造挫折情境是有利于改善大学生挫折情绪的。

**关键词：**心理弹性，挫折情绪，音乐背景，情绪反应

## **Abstract**

The main purpose of this study was to investigate the psychological resilience of two behavioral experiments and musical backgrounds of college students under the influence of frustration situational emotional responses . Research by cluster random sampling method , psychological resilience Scale as a measurement tool for Hunan Normal 650 college students Surveying and select from the level of resilience of 60 people each were tested as experimental subjects . Two experiments were "relationships attentional bias and emotional reactions and the availability of different musical backgrounds resilience setbacks Circumstances " between " psychological resilience and musical background of frustration situation under emotional reactions " .

Experiment results show that the first setback high resilience subjects with low resilience were tested negative sentiment score difference was not significant , the subjects experienced setbacks situation after the negative mood scores were significantly higher than those without setbacks situations and have music setbacks situation, after no significant difference between the two ; scenarios were tested positive emotions experienced setbacks scores were significantly lower than those without frustration after frustration context and musical score positive emotional context , the difference between the two is not

significant . Emotional subjects rated themselves are affected significantly context , can be considered the transformation of frustration situation is conducive to improving the emotional frustration . The second experiment showed that when the subjects of emotional words and emotional responses rated themselves significantly correlated , causing frustration situation is due to emotional frustration situational awareness among the subjects of bias caused ; high resilience group of subjects than low resilience group were tested in the context of the positive setback to allocate more resources to pay attention to , result in a positive test for cognitive bias more words , so that the high resilience group than in the low resilience group of subjects produced more positive emotions so frustration situation under high resilience group were tested positive emotions rated themselves significantly higher than the low resilience group ; no musical background when comparing low frustration situational resilience group subjects experienced setbacks music situational reaction to negative words reduction of more frustration can be considered in the context of the background music for the regulation of low resilience groups were tested for reduction of negative attention bias resources more efficiently , resulting in low resilience groups were tested negative emotions to improve more .

In this study, the following conclusions can be drawn : ( 1 )  
Students' emotional reactions in different situations frustration

significant differences in musical background and psychological resilience influence emotional reactions were tested by the frustration scenario ; ( 2 ) psychological resilience and background music by influencing college students tend to pay attention to the impact of frustration in the Context of emotional reactions . ( 3 ) musical background in frustration situations significantly reduced the subjects' emotional frustration , frustration can be considered the transformation of college situation is conducive to improving the emotional frustration .

**Keywords:** resilience ; emotional setbacks ; musical background ; emotional reaction

# 目 录

摘 要.....	I
Abstract.....	III
目 录.....	I
引 言.....	1
1 文献综述.....	3
1.1 挫折与挫折情绪相关的研究.....	3
1.1.1 关于挫折的研究.....	3
1.1.2 关于挫折情绪的研究.....	3
1.2 有关心理弹性的研究.....	8
1.2.1 心理弹性的概念.....	8
1.2.2 心理弹性测量的研究.....	9
1.2.3 心理弹性与挫折情绪的关系.....	11
1.3 关于音乐与情绪的研究.....	12
1.3.1 音乐与情绪关系的研究.....	12
1.3.2 有关音乐心理治疗的研究.....	12
1.3.3 音乐选材与情绪诱发的研究.....	13
2 问题的提出及研究意义.....	16
2.1 以往研究的不足.....	16
2.2 研究意义.....	16
2.3 研究特色.....	17

3 研究设计与实验.....	18
3.1 研究目的.....	18
3.2 研究对象.....	18
3.3 研究工具.....	18
3.4 实验仪器.....	20
3.5 数据处理.....	20
4 实验和结果.....	22
4.1 预实验：挫折情境诱发情绪的效果.....	22
4.1.1 被试.....	22
4.1.2 实验目的.....	22
4.1.3 实验材料.....	22
4.1.4 实验设计.....	22
4.1.5 预实验研究结果.....	23
4.2 实验一：心理弹性和音乐背景对挫折情境诱发情绪的影响.....	24
4.2.1 实验目的.....	24
4.2.2 实验材料.....	24
4.2.3 实验设计.....	24
4.2.4 实验操作程序.....	24
4.2.5 实验假设.....	25
4.2.6 实验一研究结果.....	26
4.3 实验二：不同心理弹性和有无音乐背景挫折情境下的注意偏向与情绪反应之间的关系.....	29



4.3.1 实验目的.....	29
4.3.2 实验材料.....	29
4.3.3 实验设计.....	30
4.3.4 实验操作程序: .....	30
4.3.5 实验假设.....	31
4.3.6 实验二研究结果.....	31
5 讨论.....	38
5.1 实验结果讨论.....	38
5.1.1 实验一讨论.....	38
5.1.2 实验二讨论.....	39
5.2 对大学生挫折教育的建议.....	41
5.3 本研究的不足.....	41
5.4 研究的展望.....	42
结 论.....	44
参考文献.....	45
致 谢.....	50
附录 1: 心理弹性问卷.....	52
附录 2: 情绪自评卡.....	55
附录 3: 练习与测试积极消极词.....	56
攻读学位期间发表的论文.....	57

## 引言

我国大学生一般为 17-24 岁，心理学家林沃斯将这一阶段称为“心理断乳期”、“危机期”和“矛盾期”。部分大学生可能经历以下几种挫折：（1）求学挫折。由于缺少家庭庇护，很多从小“养尊处优”的 80 后、90 后大学生不适应独自异地求学，陌生的环境和陌生的人际关系，容易遭受挫折，并滋生孤独感、冷漠感。（2）社会融入挫折。这种挫折在贫困地区学子身上更容易凸显，贫困学子们由于生活困难，生活水平不能跟上那些富裕同学的节奏，这给他们带来了沉重的经济压力和精神压力。经济背景带来的生活差异，让他们在心理上“低人一等”，虽然同在一班一寝，但是身份上却存在差异，自己无法融入集体。得不到社会和同伴认可的心理极易造成他们心理敏感和脆弱，以及生活中物质的诱惑与自己的囊中羞涩带来的反差，常使其郁郁寡欢，从而出现自卑以及仇富等不良心理，产生生活的挫折感。（3）就业挫折。就业是大学生毕业必须面临的一个关卡，培养一个大学生或多或少会消耗一个家庭的经济资源，家长的高期望值，大学生自己对自己能力的高评估，这使得对就业所抱期望值也很高，然而在残酷的就业市场面前，期望与现实差距让大学生挫折感凸显。（4）婚恋挫折。对于适龄青年的大学生来说，婚恋问题也是他们在大学中的一个既现实又紧迫的问题，特别是一些女大学生，由于继续深造、就业、成家各种问题交织在一起，从而使她们一方面希望找到自己的如意伴侣，另一方面又担心自己学业和工作的着落。这使她们更容易产生焦虑、抑郁等悲观心理。当遭遇这些原因复杂的挫折时，有一部分大学生甚至采取了极端的应对方式——自杀。<sup>①</sup>因此，如何帮助大学生应

---

① 何丽芳. 大学生自杀意念及行为因素的相关分析[J]. 中国实用医药, 2012, (2)

对他们学习和生活中复杂多样的挫折情境就成了心理健康教育的重要组成部分。然而，由于缺乏对大学生挫折心理形成机制的深入研究，行之有效的干预和挫折教育至今仍不多见。

在诸多的挫折反应中，挫折情绪备受关注，也被认为是衡量个体应对挫折情境结果的关键指标。基于此，本研究试图对大学生在挫折情境下的情绪反应机制进行考察。Boney-McCoy 和 Finkelhor (1995) 在研究中发现，有 40% 的受试者在遭遇挫折时会导致焦虑、伤心、愤怒等情绪。<sup>①</sup>那么，该如何理解挫折情境下的这些情绪反应呢？为什么不同个体在同一挫折情境下会有不同情绪反应？我们有可能通过改造挫折情境来减少其不利影响吗？本研究将尝试着对这些问题进行回答。

---

① Boney-McCoy, Finkelhor. A theory of human motivation. Journal of Applied Social Psychology, 1995(8): 533-534

## 1 文献综述

### 1.1 挫折与挫折情绪相关的研究

#### 1.1.1 关于挫折的研究

John Stacey Adams 指出挫折是人类作为个体在从事有目的的活动过程当中,指向目标的行为受到障碍或干扰,致使其动机不能实现,需要无法满足时所产生的情绪状态。阿瑟·雷伯主张用两种方式解释挫折:一是从操作性定义来说,挫折是干扰或阻碍朝某一目标行为的动作;<sup>①</sup>二是挫折的操作性定义所指的动作引起的具有动机性质的情绪状态,导致意在避开或克服这一阻碍的行为。杨平等人在《医学人文科学词汇精解》中将挫折分为两种,一是指不利的情境,二是指由不利情境引起的负性情绪。<sup>②</sup>车文博将挫折定义为一种不能满足状态下的情绪体验,它指个体从事有目的的活动过程中,因主观或者客观原因致使行动受到干扰或者阻碍,动机无法满足时的情绪体验。<sup>③</sup>张春兴认为挫折是在挫折情境之下,个体因情境对其行为阻碍作用而产生的挫折感。<sup>④</sup>从以上观点不难看出,国内外的学者将挫折的研究指向了两个方向:一是挫折情境的研究,二是挫折情境与负性情绪关系的研究。

#### 1.1.2 关于挫折情绪的研究

---

① 阿瑟·雷伯著,李伯黍等译.心理学词典[M].上海译文出版社.1996.

② 杨平,肖进,陈宝珍 主编;林荫亚,萧俊,肖进等 编.医学人文科学词汇精解[M].上海:第二军医大学出版社.2002:117.

③ 车文博 主编.心理咨询大百科全书[M].杭州:浙江科学技术出版社.2001:9.

④ 张春兴.现代心理学:现代人研究自身问题的科学[M].上海人民出版社,1994.

## （1）挫折情绪定义

在《心理咨询大百科全书》中，车文博等学者们对挫折情绪的定义是：个体从事有目的的活动受到阻碍或干扰，以致其动机不能得到满足时产生的情绪状态，这种状态至少包括了痛苦、失望或焦虑，而非单一情绪。而学者杨平等认为个体的行为目的由于挫折情境而不能实现，动机得不到满足，因而便体验到内心的不快和苦闷，以致产生烦恼、沮丧、紧张、惊恐、焦虑等情绪状态，这就是挫折情绪。著名的人工智能领域专家马文·明斯基在接受 BBC 针对音乐情绪的人工智能化的访问中，<sup>①</sup>谈到情绪的时候做了一个比喻，他把人的大脑看作是有着 400 多种不同的机制的待使用资源，如果人们把 400 多种资源同时开启使用，我们的大脑此时进行思考就会发生严重的交通堵塞。人们的情绪也是在这些资源中做出选择，当感到愤怒的时候，人们就开启这些资源中的 30 个或 100 个；当思考数学题时，开启的又是其中的另外一些。其中有的开启部分会相互重叠，而另外一些不重叠。每一种心绪状态或情绪状态都是人们激活大脑 400 多种资源中的某些组合之后产生的。所以说挫折情绪并不是一种单一情绪，而是由多种情绪成分组成的，人们对于情绪的认知也是资源分配的结果，对某种特殊意义情绪的资源分配更多，导致的某种情绪也就更多。

## （2）挫折情绪的理论

挫折情绪作为挫折情境引起的一种反应，从挫折情绪的来源和将会引起的挫折反应将挫折情绪理论进行分类可以分成两类。第一类是导致挫折情绪产生原因相关的理论：包括了艾利斯提出的挫折 ABC 合理情绪理论（S-O-R 定义）、勒温提出的需要满足以解除紧张的心理

---

<sup>①</sup> Marvin Minsky:BBC-3 Music Interview Sept. 5, 2004 音频 <http://www.sl4.org/archive/0409/9846.html>

系统理论、罗杰斯和沙利文等人提出的社会文化理论、精神分析学派提出的挫折本能论等；第二类是和挫折情绪引起的反应相关的理论：包括多拉德提出的挫折-攻击理论（认为挫折与攻击行为之间具有一种内在的因果关系）、阿姆塞尔提出的挫折-效应理论（操作性定义——有机体在先体验到奖赏后又体验到无奖赏时所出现的情况）、弗洛伊德提出的挫折防卫机制理论（个人在遇到挫折情境时，采用适应性行为以防止或减少焦虑或愧疚的精神压力）、巴克等人提出的挫折-倒退理论（指个体以退缩式反应来适应挫折境遇）等。

在挫折理论中，最具代表的挫折情绪理论当属美国心理学家艾利斯 50 年代提出的 ABC 理论。在该理论中，A 代表挫折事件，B 代表个体对挫折的认识，C 代表情绪反应和行为后果。ABC 理论强调挫折事件 A 只是引发情绪反应 C 的间接原因，而引起 C 的直接原因是个体对 A 的认知和评价产生的，即 B 是挫折情绪产生的直接原因。

### （3）挫折情绪的相关因素研究

挫折情绪是一种复杂的心理活动，它是区别于挫折认知活动的、带有十分显著特异性的心理过程。在面对同样的挫折的时候，人们可能有千差万别的情绪反应，哪些因素是和挫折情绪相关值得探讨，我们从挫折情境和个体特征两个方面来阐述。

①挫折情境因素研究。造成挫折的原因是多方面的，有些原因是客观存在无法更改的，比如先天的身体残障、机遇的错失、生存环境的不利、学校家庭环境等等；有些是由于个人的原因产生的，比如个人的努力不够、个人情绪稳定性不高、个人的耐挫力不高等等。导致挫折情境的因素有多重，如失恋、赌博失利、学业遇挫、就业失败等都是挫折情境。如索涛，冯廷勇等人认为，被试在实际结果与意愿结

果在很接近时更可能产生后悔情绪，这也是挫折情绪的一种。<sup>①</sup>刘华清对戒赌的研究中显示，遭遇到赌博失利的挫折之后，情绪会变得非常悲伤、低落，有时说谎，甚至可能出现偷窃等行为。<sup>②</sup>韩延明在《大学生心理健康教育》里面提到失恋大学生往往会心理失衡，内心的不适感和羞耻感使得让他们陷入极度痛苦之中，有的强迫自己回忆恋爱或失恋过程，从而出现情绪混乱，情感冷漠，内心痛苦，心理焦虑，愤怒、抑郁等挫折情绪。<sup>③</sup>白文龙认为就业遇挫对于情绪心理维度会产生悲观、不满以及焦虑情绪。<sup>④</sup>可见，挫折情境是引发挫折情绪的先决条件。Hybl 和 Stagner (1952) 在实验室中将挫折情境操作化为“完成一两次较容易任务之后，再接受一次必然失败的任务。”

②个体特征因素研究。戴琴和冯正直认为抑郁患者对于负性刺激有返回抑制能力不足，这种对负性刺激抑制能力的缺失导致抑郁个体难以抗拒负性时间的干扰而受到不良情绪状态的困扰，所以他们会更多的体验到抑郁情绪，并致使抑郁持续和发展。<sup>⑤</sup>Rusting 等人(1997)认为神经质源于边缘系统的较低激活阈限，边缘系统是负责情绪的，尤其是焦虑、恐惧、愤怒和悲痛的、攻击或逃跑情绪，因此高神经质个体在生活中的消极情绪事件更为频繁。<sup>⑥</sup>Hans J. Eysenck、Gray 和 Neman 对人格和情绪之间的关系作出了不同的预测。Rusting 和 Larsen 分析了两种不同模型，进行对比研究之后认为“艾森克模型”

① 索涛,冯廷勇,贾世伟,李红. 决策失利后情绪的接近性效应与 ERP 证据[J]. 中国科学(C辑:生命科学), 2009, 06: 611-620.

② 刘华清. 赌博心理探究[J]. 生活与健康, 2001, 02: 34-35.

③ 韩延明著. 大学生心理健康教育[M]. 华东师范大学出版社, 2007

④ 白文龙. 大学生就业心理分析及对策[J]. 中国高教研究, 2003, 05: 61-62.

⑤ 戴琴,冯正直. 抑郁个体对情绪面孔的返回抑制能力不足[J]. 心理学报, 2009, 12: 1175-1188.

⑥ Rusting, C.L. and R.J. Larsen: 1997, 'Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models', Personality and Individual Differences 22, pp. 607-612.

预测情绪的外倾性与积极情绪可能相关但与消极情绪无关,神经质可能与消极情绪相关,但与积极情绪却无关;<sup>①</sup>而在 Gary 和 Newman 的模型中,认为内外向决定了一个人是否倾向于愉快或消极情绪,神经质水平则决定了这个人支配情绪的倾向程度,神经质与情绪之间的关系依赖于一个人的外倾性维度的水平。Benson (1992) 和 Deeter 探讨应激与青少年抑郁两者之间的中介因素时将心理控制源作为其中一个因素进行了研究,该研究将负性生活事件、正性生活事件、心理控制源、社会支持数量、社会满意度作为自变量进入多元回归方程预测抑郁,实验结果显示负性生活事件、社会支持满意度以及心理控制源可以预测抑郁水平。<sup>②</sup>在后继的研究中,得到的结果基本相似,即外控与抑郁呈正相关。

综上所述,挫折情绪除了会受到挫折情境的影响外,同时还受到个人特质的影响。对于挫折情境而言,很难从根本上消灭它,但却可以加以改造,尽量减少其消极影响。陈满琪等很多研究显示,音乐对于调节情绪具有较好的功用。<sup>③</sup>那么,能否将音乐作为挫折情境的一部分以弱化其消极影响呢?至于个体特质,正是它导致了不同个体在同一挫折情境下的不同反应。在众多的个体特质中,心理弹性被认为是与挫折反应密切相关的代表性概念。一般认为,心理弹性水平高的人,克服挫折的可能性大;而心理弹性水平低的人,克服挫折的可能性就小。也就是说,心理弹性和音乐在个体面临挫折情境时均有影响,前者为个体内部的保护因子,后者可为环境中的有利因素。

① Rusting CL, Larsen RJ · Personality and cognitive processing of affective information · Pers Soc Psychol Bul, 1998, 24: 200-213 ·

② Benson, Laurie T, Deeter, Thomas E. Moderators of the relation between stress and depression in adolescents features School Counselor 19 92 39 (3)

③ 陈满琪,方平,姜媛. 情绪启动研究新进展[J]. 心理科学, 2007, 02: 508-511.



## 1.2 有关心理弹性的研究

### 1.2.1 心理弹性的概念

席居哲和桑标将心理弹性 (Resilience) 翻译为挫折承受力、抗挫折能力、挫折耐受力、抗挫素质、逆商 (AQ)、应激回弹力等, 是指个体面临困难或处于逆境时成功应对并适应良好的能力, 又称“复原力”、“抗逆力”、“心理韧性”等。<sup>①</sup>心理弹性的研究起源于 Michael Rutter 在 1972 的对儿童的母爱剥夺研究中“儿童母爱剥夺”的实验。在 1992 年出版的《Stress and Coping in Infancy and Childhood》(幼儿期的压力、应对及发展) 这本书则是心理弹性研究的里程碑。<sup>②</sup>Gamezy 将心理弹性理解为对身外事物有驾驭能力和控制能力。也有学者认为心理弹性是一种在危险情境或压力情景中积极适应后的结果。美国心理实验专家罗森茨威格 (Rosenzweig) 将挫折耐受力定义为“抵抗挫折而没有不良反应的能力”, 他将这种能力分为个体对挫折的适应、抗御的能力。Bemard 则定义为能够建立人际关系、计划将来、解决困难等拥有乐观盼望的态度。Masten 等人将心理弹性用自我效能感、社交能力、社交资源、学业成就等积极结果来衡量。

研究者们对于心理弹性持不同的研究取向, 所以给出的定义也不尽相同, 大致可分为四种取向的定义: 特质取向、结果性取向、过程性取向和潜能取向。Lazarus (1993) 和 Werner (1995) 对特质取向的定义认为心理弹性是个体具有的应对压力、挫折、创伤等消极生活事件的能力或特质, 具体说来就是个体能够承受高水平的破坏性变化并同时表现出尽可能少的不良行为的能力或者个体能够从消极经历

① 席居哲, 桑标, 左志宏. 心理弹性 (Resilience) 研究的回顾与展望[J]. 心理科学, 2008, 31 (4): 995-998.

② Tiffany M. Field, Philip McCabe, Neil Schneiderman. Stress and Coping in Infancy and Childhood[M]. Psychology Press, 1992, pp: 4-8

中恢复过来且灵活地适应外界多变环境的能力。Masten (2001)<sup>①</sup>对结果性取向的定义认为心理弹性是个体在经历极端逆境后的积极结果。Luthar 等人<sup>②</sup>和 Kathleen 等人对过程性取向的定义认为心理弹性是压力、逆境等生活事件与保护性因素同时作用的动态过程。<sup>③</sup>刘丹 (2010) 等人对潜能取向的定义认为心理弹性是个体在遭遇挫折情境下促使其追求自身的和谐发展, 调动一切保护性资源实现良好适应的一种内在的心理潜能。<sup>④</sup>不可否认的是, “困境” 和 “积极适应” 是描述心理弹性的核心特征。国内外心理学者对心理弹性的概念虽然没有形成统一明确的定义, 但不同定义的基本含义都强调个体经历压力、逆境或创伤等消极生活事件以及之后的成功适应和良好发展。笔者侧重将心理弹性看做个体能力和潜质的说法, 即个体在遭受社会、工作、生活等巨大破坏性变化后, 从消极的经历中迅速恢复正常状态并逐步适应外界环境变化的能力或潜质。

### 1.2.2 心理弹性测量的研究

#### (1) 关于心理弹性的投射测验研究

罗森茨威格于 1941 年提出了挫折承受力这个概念, 同年也创立了罗森茨威格逆境对话测验模式 (The Rosenzweig Picture-Frustration Study), 分为成人和儿童两种。测验材料由图片之中有两位人物的画面组成, 其中一人说了足以引起另一人气愤或陷入挫折情境的话, 要求被试根据另一人当时的感受, 写下他将回答

① Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.

② Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543-562.

③ Kathleen T, Janyce D. Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 2004, 2 (2): 11-14.

④ 刘丹, 石国兴, 郑新红. 论积极心理学视野下的心理韧性[J]. 心理学探新, 2010 (04)

的话。此种测验是基于如下假设：被访者在反应时，是把自己的想法投射到了图片中受挫者身上而替他回答，从被访者的答案性质便可预测其在遇到挫折时的反应倾向。Strumpfer (2001) 报告了一种用投射法评估心理弹性的方法，要求受试者根据困难情境和提示性问题构造故事，主试通过评分方案对他们的回答做出评价。

## (2) 关于心理弹性量表测量的研究

量表是目前测量和评估心理弹性的主要工具，研究者们根据各自对心理弹性的不同定义编制了心理弹性量表用以对自己认为的心理弹性维度进行测量，当前公开发表的测量工具就达数十种，现在可以用于大学生和青少年使用的心理弹性量表比较多，列举一下国内以及国外已出版较为常用的心理弹性量表。

国外心理弹性的测量量表主要有心理学家 Wagnild 和 Young1993 年编制的心理弹性量表 RS ( Resilience Scale) 和 Connor 和 Davidson 编制的心理弹性量表 CD-RISC (CD-Resiliency Scale)。RS 量表共有 25 道题目，这些题目是基于访谈成功应对过重大挫折的人的基础上而制定的。它包括了个人能力（包括自信、决心、独立、控制感、坚持等特质）以及对生活和自我的接纳程度（包括适应性、灵活性、平衡性等）2 个因子。CD-RISC 量表包括 25 个项目，涉及能力、忍受消极情感、接受变化、控制感、精神信仰 5 个因子，这个量表已经在国内外的临床治疗中都得到了广泛的使用和验证。此外常用到的量表还有 Block 和 Kreman1996 年编制的自我弹性量表 ERS(Ego Resiliency Scale) 和 Prince-Embry 编制的儿童和青少年心理弹性量表。

国内较常用心理弹性的测量量表主要有由于肖楠和张建新翻译

并修订的中文版心理弹性量表 CD-RISC。该量表与外文版的主要区别在于将五个因子数修订为坚韧、力量和乐观三个因子。陈建文等(2004)编制的中学生社会适应性量表的理韧性分量表,包括自控性、灵活性、挑战性和乐观性四个因子。<sup>①</sup>心理学者胡月琴、甘怡群(2008)两位学者考虑到我国的国情、文化特征,国内的可使用量表少,一些国外量表比如 CD-RISC 等量表在我国的使用中因子呈现不全的原因,编制了适合中国青少年的心理韧性量表。本量表以心理弹性的过程模型为基础通过访谈法编制的适用于我国的青少年心理韧性量表,该量表共 27 个题目,包含目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助五个因子,采用 5 点计分。

### 1.2.3 心理弹性与挫折情绪的关系

面对同样的挫折情境,对不同的个体来说,其挫折情绪表现会不一样。一般来说,挫折情境越严重,挫折情绪越强烈;反之,挫折情绪就越轻微。心理弹性被认为在人们的压力危机反应中起着决定性作用。较高的心理弹性会使个体在面对应激、障碍和压力时更有信心,而低心理弹性的个体常常把负面事件归因为永久性的、无法控制的因素,认为困境持久性存在的人往往觉得无助和无望。总之,心理弹性水平低的人遭遇挫折情境往往经不起打击和压力,也就难以有摆脱和解除困境的勇气和行为。心理弹性水平高的人,比心理弹性水平低的人更能够承受挫折。Fredrickson 等(2003)研究者发现在经历“9.11”恐怖袭击事件后,参与调查的大学生被试不仅仅感受到愤怒、悲伤、恼怒等消极情绪,同时也感受到了愉快乐观、自信等积极情绪,而且高心理弹性的被试比低心理弹性被试体验到了更少的消极情绪。<sup>②</sup>左

① 陈建文,黄希庭(2004). 中学生社会适应性的理论建构及量表编制[M]. 心理科学, 27(1)

② Fredrickson BL, Tugade MM, Waugh. What good are positive emotion in crises? A prospective study of resilience and emotion following the terrorist attacks on

昕等人通过实验发现高心理弹性的个体在急性应激时自主神经系统有更快的积极响应,有利于其积极、有效应对;而低心理弹性组在应激后自主神经系统响应较慢,应激后恢复较慢,不利于其快速、有效应对。<sup>①</sup>这些研究成果表明心理弹性对个体面对挫折情境时产生的反应具有调节作用。

### 1.3 关于音乐与情绪的研究

#### 1.3.1 音乐与情绪关系的研究

音乐是人类的心灵语言,情感的形式,音乐又能调整人的情绪,提高人的情绪调控水平,并且能够激发情感的潜能,提高人的情感表现力。音乐作为一种刺激,使人受到音乐的影响引起情感的波动,于是,人的行为也随之产生变化。音乐对人们情绪的影响引起了研究者的注意,经过多年的研究发现音乐与情绪关系的研究有着重要的实践意义。目前音乐大量用于提高身体健康水平、减轻压力、分散病人对于疾病症状的注意力等方面。尽管研究中发现人们对于音乐有着音乐偏好、音乐熟悉程度、音乐训练、和性别方面的感受差异,但音乐对自主神经系统直接的生理效应影响是得到了研究证实的。

#### 1.3.2 有关音乐心理治疗的研究

长期以来的研究发现:慢板音乐和沉默都使脉搏率状态焦虑显著降低,这显示了音乐的减压效果。音乐不仅可以有效地降低病人的焦虑、提升情绪,还能够减轻接受手术者的情绪焦虑疼痛或者其他急慢性疾病病人的疼痛(Kemper KJ, Danhauer SC. 2005)。音乐在国外

---

the United States on September 11th, 2001. Journal of Personality and Social Psychology, 2003, 84, 365-376

① 左昕. 心理弹性训练对水面舰艇军人心理弹性、应激、心理健康与作业疲劳的影响及机制研究[D]. 第三军医大学, 2012.

还广泛应用于对残疾儿童父母情绪的缓解,老年痴呆症症状的减轻、自闭症患者的社会化程度提高、轻度哮喘的治疗、戒毒人员的治疗、持续性创伤后应激障碍的治疗、精神分裂症患者的治疗、癌症病人的情绪舒缓等领域。

### 1.3.3 音乐选材与情绪诱发的研究

在关于情绪或态度的现有理论中,研究表明个体只需少量认知资源就能快速评价刺激的情绪含义,并影响随后的情绪与认知。对于探讨情绪和态度自动激活来说,情绪启动是一种有效的方式,其研究范式有经典情绪启动实验、阈下情绪启动实验、向后情绪启动实验以及情绪启动与其他范式相结合的实验等较有影响的研究范式。<sup>①</sup>目前为止国际国内研究者在实验中采取的情绪诱发形式多种,有情绪图片、情绪面孔、情绪词汇、情绪影像、情绪音乐等等。

音乐作为诱发情绪的一种重要刺激有独特的优势:首先,能有效诱发强烈的情绪,即使被试不付出较大的主观努力,在实验室情境下音乐也能充分诱发被试显示相关情绪,有利于克服年龄、受教育程度等因素造成的情绪诱发程度不一等不利因素;其次,诱发的情绪在被试中有较强的一致性,一定程度上减少了被试个体的差异性带来的影响;再次,音乐能够诱发出强度相当的积极和消极心境,有助于不同心境的比较研究。<sup>②</sup>目前,国内外使用音乐作为刺激材料的研究逐渐增多,对于哪一种音乐更为有效的异议却一直存在,由于没有统一使用的情绪音乐库,大部分的研究采用的是请专家或一定数量的参与者对音乐进行评定来确定刺激材料。国内的很多研究大都是采用专家评定法选取的音乐来作为实验材料,比如黄卫平(2007)、蔡岳建、

① 方平,陈满琪,姜媛. 情绪启动研究的实验范式[J]. 心理科学,2006(06):1396-1399.

② 李冬冬,程真波,戴瑞娜,汪芬,黄宇霞. 情绪音乐库的初步编制与评定[J]. 中国心理卫生杂志,2012,(7).

潘孝富(2007)等人<sup>①</sup>、江俊(2011)<sup>②</sup>、王芳和高培霞<sup>③</sup>等(2009)人的实验;其余还有一部分是研究者自己根据需要来选择音乐材料比如沈靖<sup>④</sup>所做的实验;有的是使用情绪量表来采用音乐刺激<sup>⑤</sup>(赖永秀,高婷婷,吴丹等.2008);部分是采用中国的传统的宫商角徵羽的调性来选曲<sup>⑥</sup>(马前锋,2006);还有的采用校园网络推荐的方法选取音乐材料(卢英俊,2009)。虽然在研究中得出了比如舒缓音乐更加利于减压并且产生积极情绪,经典音乐对人们的情绪影响大于自选音乐,大调的音乐更有助于缓解心理疲劳等等结论,可这些研究中由于选材标准不一,参评人数较少,选材代表性不强等原因,导致了后来研究者对于音乐刺激材料的选定存在困难。对于是否成功诱发被试情绪,研究者需要检验情绪引发的成功性,检验的方法常用的有以下三种:一是被试的主观报告,例如情绪形容词评定量表、标准的情绪量表等;二是通过被试的投射反应进行测量,如通过被试对模糊刺激或无意义符号进行情绪效价的评定;三是采用生理反应测量工具如 ERP、生理多导仪测量被试的脑电、肌电、肤电等生理指标。本研究采用情绪自评卡进行情绪是否成功引发的检验。

本研究使用北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室编制的情绪音乐库作为刺激材料<sup>⑦</sup>,实验证明这是适用于中国被试的标准化音乐刺激材料库。该音乐库在愉悦度、唤醒度和表达性三维度

- ① 蔡岳建,潘孝富,庄钟春晓. 音乐的速度与调式对大学生情绪影响的实证研究[J]. 心理科学, 2007, 01: 196-198.
- ② 江俊. 音乐种类、音乐偏好和熟悉性对减压效果的影响[D]. 福建师范大学, 2011.
- ③ 王芳,高培霞. 背景音乐的情绪性和熟悉性对记忆影响的研究[J]. 首都师范大学学报(社会科学版), 2009, S4: 124-127.
- ④ 沈靖. 大学生音乐喜好及其影响因素的实验研究[D]. 华东师范大学, 2004.
- ⑤ 赖永秀,高婷婷,吴丹,尧德中. 音乐情绪感知的脑电研究[J]. 电子科技大学学报, 2008, 02: 301-304.
- ⑥ 马前锋,翁洁静,李琼. 中国传统的音乐治疗研究[J]. 心理科学, 2006, 06: 1470-1473.
- ⑦ 李冬冬,程真波,戴瑞娜,汪芬,黄宇霞. 情绪音乐库的初步编制与评定[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, (7).

的各评分段均有一定数量音乐材料分布；愉悦度、唤醒度和表达性评分两两之间具有较高正相关（ $r = 0.85 \sim 0.90$ ，均  $P < 0.01$ ），唤醒度对表达性与愉悦度关系的调节效应显著（ $\beta = -0.17$ ， $P < 0.01$ ）；在对 3 个维度的评分上，男生组和女生组均呈较高正相关（ $r = 0.95 \sim 0.99$ ，均  $P < 0.01$ ），但男生愉悦度和唤醒度评分均明显高于女生（均  $P < 0.05$ ）；聚类分析将音乐聚为 3 类，分别可引发预期的积极、中性和消极三种情绪。



## 2 问题的提出及研究意义

### 2.1 以往研究的不足

(1) 以往关于音乐与情绪关系的研究主要关注音乐作为一种单一刺激时的情绪诱发功能，而很少考虑音乐作为一种背景对情绪的影响。事实上，现实生活中音乐往往是伴随某种情景出现的。

(2) 以往研究在探讨个体在挫折情境中的保护因子时，多考虑个体特性（如心理弹性）与挫折情绪的关系，很少考虑环境中的有利因素，因此，难以在干预中形成有效方案。

### 2.2 研究意义

理论意义：在现有的挫折理论中，研究者更多的是讨论不利的挫折情境与挫折情绪之间的关系。而本研究将心理弹性和能够诱发积极情绪的音乐等保护因子纳入到对挫折情绪发生机制的考察中，对于丰富挫折理论是有益的。同时也希望通过在已有研究的基础上，探讨心理弹性和积极音乐对挫折情绪产生的影响，以帮助大学生进一步理解挫折情境是如何影响个体的挫折情绪的，为大学生的情绪调节提供理论上的指导。

实践意义：历经挫折情境是人生的一部分，而由挫折情境引发的消极情绪又往往是导致心理健康问题的重要原因之一，这就使得弄清挫折情绪的发生机制变得很有现实意义了。例如，本研究通过探讨音乐背景对个体挫折情绪的影响，就有助于通过音乐治疗缓解人们在面对可能的挫折情境中的消极情绪；而通过探讨不同心理弹性者的挫折

情绪反应特点,对于挫折情境下应将哪些个体作为优先干预的对象是有启发的。

### 2.3 研究特色

(1)本研究将音乐作为挫折情境的背景因素,而不是单纯地考察音乐与情绪的关系,这使音乐的心理学研究更具生态效度。

(2)本研究考察个体在面对挫折情境的情绪反应时,不仅考虑了个体特质在其中的作用,而且考察了环境因素的影响,这无疑更符合现实情况。

(3)本研究在方法上设计严密的行为实验对研究假设进行验证,更容易确定变量之间的因果关系。

### 3 研究设计

#### 3.1 研究目的

本研究通过行为实验考察心理弹性和音乐背景对挫折情境下的大学生情绪反应的影响,旨在综合探讨个体特质和挫折环境的特点在挫折情绪产生中的作用机制,以期为大学生挫折情绪的干预方案提供实验依据。

#### 3.2 研究对象

对湖南师范大学本科 1、2、3 年级学生中随机抽取 650 名进行中国版 Connor-Davidson 心理弹性量表问卷施测,筛选出信息齐全的 450 份问卷,再剔除满分和缺失值的 50 份问卷。根据 400 份有效问卷施测结果确定得分位于前 15%的 60 名被试为高心理弹性水平组和得分位于后 15%的 60 名被试为低心理弹性水平组,随后电话通知被试分批参加实验。实验要求被试皆听力正常,视力或矫正视力正常,且无色弱和色盲,均有操作电脑键盘的能力,且是第一次参加此类实验,每个被试均签署实验知情同意书,并给予适当报酬。

#### 3.3 研究工具

(1)中文版心理弹性量表CD-RISC(Connor-Davidson Resilience Scale)

该表由于肖楠和张建新(2007)翻译并修订。该量表共有 25 个项目,5 点计分,修订为中文版之后的因子数由 5 个修订成为 3 个:坚韧、力量和乐观。坚韧分量表由 13 个项目组成,用以测量个体面

临困境和挑战时的控制力、镇定性、灵敏度等；力量分量表由 8 个项目构成，测量个体在经历了创伤之后能否恢复并更加强韧的能力；乐观分量表由 4 个项目构成，反映个体在看待事物时的积极的心态，以及是否对个人和社会力量怀有信心。修订后总量表的  $\alpha$  系数为 0.91，其中，坚韧分量表为 0.88，力量分量表为 0.80。三因素结构(坚韧、力量、乐观)较为合理。

## (2) 情绪自评卡

本研究所使用的情绪自评卡采用了李晓明<sup>①</sup>在实验中所采取的评分工具。选取了 4 个情绪形容词(愉快、开心、低沉和悲伤)让被试进行此时此刻的情绪主观评定以核查情绪启动效果。每个项目都采取 7 点计分，“1”为一点也不，“7”为非常明显，正性情绪项目包括愉快和开心，负性情绪项目包括低沉和悲伤。实验结果显示同类项目的相关极显著( $r_1=0.94$ ,  $r_2=0.78$ )，各维度的克伦巴赫系数( $\alpha_1=0.97$ ,  $\alpha_2=0.87$ )也显示了足够的一致性。可以说明本实验选用此情绪测量工具是恰当的。

## (3) 积极音乐

采用北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室编制的情绪音乐库——这套适用于中国的标准化音乐刺激材料库来作为实验材料，该音乐库在愉悦度、唤醒度和表达性三维度的各评分段均有一定数量音乐材料分布；愉悦度、唤醒度和表达性评分两两之间具有较高正相关( $r=0.85 \sim 0.90$ , 均  $P < 0.01$ )，唤醒度对表达性与愉悦度关系的调节效应显著( $\beta = -0.17$ ,  $P < 0.01$ )；在对 3 个维度的评分上，男生组和女生组均呈较高正相关( $r =$

① 李晓明, 谢佳. 偶然情绪对延迟选择的影响机制[J]. 心理学报, 2012, (12): 1641—1650

0.95 ~ 0.99, 均  $P < 0.01$ ), 但男生愉悦度和唤醒度评分均明显高于女生 (均  $P < 0.05$ ); 聚类分析将音乐聚为 3 类, 分别可引发预期的积极、中性和消极三种情绪, 实验结果显示本研究采用此实验材料是恰当的。

#### (4) 积极消极词

本实验中采用的积极消极词是从欧阳淑兰<sup>①</sup>的硕士毕业论文的附录“用于学习和测试的情绪词”中选择积极词(如开心 赞叹 大喜 团圆 美满 仁爱 甜蜜等)和消极词(如惨败 愤恨 诡计 患病 沦陷等)各 20 个。本词汇经由现代汉语词频词典中选择出双字词 516 个, 再让多名心理学硕士研究生对词语进行情绪效价的七级评定, 最后分别得到积极、中性、消极词各 40 个, 本实验采用其中的积极词和消极词各 20 个。

### 3.4 实验仪器

实验在湖南师范大学教育科学学院的 503 实验室进行, 实验仪器为 20 台性能一致的电脑, 实验整个过程使用 E-prime 实现。均采用 Lenovo 主机安装 Microsoft Windows XP 系统, 使用 Think Vision 的显示器, 分辨率以及对比度和亮度以及色彩调节一致。音乐播放设备采用漫步者 R201T2.1 声道有源旋钮调节音箱, 扬声器单元为 5 英寸+2.75 英寸, 信噪比为 85dB, 失真度 $<0.5\%$  1W 1KHz。实验采用 E-Prime 软件自动记录被试正确的按键反应时和正确率。

### 3.5 数据处理

自评卡数据处理主要采用 SPSS17.0 软件包, 本研究所有反应时

① 欧阳淑兰. 情绪启动效应对个体外显和内隐记忆的影响的实验研究[D]. 湖南师范大学, 2008.

实验数据均由计算机收集、输出,整理为 Excel 工作表,调入 SPSS17.0 进行管理和统计,所用统计方法有描述统计、重复测量方差分析、独立样本 t 检验等。

## 4 实验和结果

### 4.1 预实验：挫折情境诱发情绪的效果

#### 4.1.1 被试

被试为随机抽取的湖南师范大学树达学院和湖南师范大学教科院的本科生共 30 人，其中男生 9 人、女生 21 人，年龄 17-21 岁，平均年龄  $18.73 \pm 0.98$ 。

#### 4.1.2 实验目的

预实验是为了检验挫折情境的有效性，并检测操作过程中可能出现的问题，为正式实验做准备。在本研究中，挫折情境的有效性是指被试在经历挫折情境后消极情绪主观评分增加和积极情绪主观评分减少。

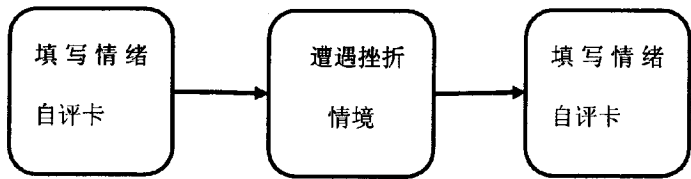
#### 4.1.3 实验材料

①挫折情境：本研究根据 Hybl 和 Stagner（1952）对挫折的操作定义设计挫折情境，具体做法为，用电脑程序设计一个简单的猜字游戏，被试连续猜中三次视为成功，将得到实验者赠送的小礼物。猜字游戏的前两次非常容易，均能成功，但第三个字谜被试无论如何反应，电脑都反馈为失败。②情绪自评卡，共 4 个选项，2 个是积极情绪的具体描述，2 个是消极情绪的描述，采用 7 点计分，0 分表示强度最小，7 分最大。③情绪音乐库中抽取正性音乐一段。

#### 4.1.4 实验设计

实验采用单因素两水平被试内设计，自变量为挫折情境，因变量

为积极情绪和消极情绪的主观评分值。



4.1.5 预实验研究结果

挫折情境经历前后, 被试分别填写情绪自评卡, 然后统计被试自评量表的积极情绪分和消极情绪分的描述统计量结果如下:

表 1 挫折情境前后被试的积极和消极情绪自评分数描述统计

	挫折前	挫折后
积极情绪自评分	9.90±2.19	8.73±2.67
消极情绪自评分	3.10±1.09	4.07±2.46

实验前后积极和消极情绪的成对样本相关系数分别为  $p=0.000$  和  $p=0.017$ , 均小于 0.05, 提示可以采用配对样本  $t$  检验。对挫折情境前后的积极情绪和消极情绪分别配对样本  $t$  检验, 结果如下:

表 2 被试经历挫折情境前后情绪评分的成对样本检验

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
实验前积极情绪自评分 -	9.90	2.187	3.943	29	.000
实验后积极情绪自评分	8.73	2.664			
实验前消极情绪自评分 -	3.10	1.094	-2.385	29	.024
实验后消极情绪自评分	4.07	2.463			

由上表可见, 在经历了挫折情境后, 被试的积极情绪显著下降 ( $t=3.943, p<0.000$ ), 消极情绪显著增加 ( $t=-2.385, p<0.05$ ), 说明本研究设计的挫折情境能够成功地诱发挫折感, 是一种有效的挫折情



境。

## 4.2 实验一：心理弹性和音乐背景对挫折情境诱发情绪的影响

### 4.2.1 实验目的

本研究旨在通过研究心理弹性以及音乐背景对挫折情绪的影响，探讨音乐背景和心理弹性这两种变量如何在调节挫折情绪中起作用。

### 4.2.2 实验材料

同预实验

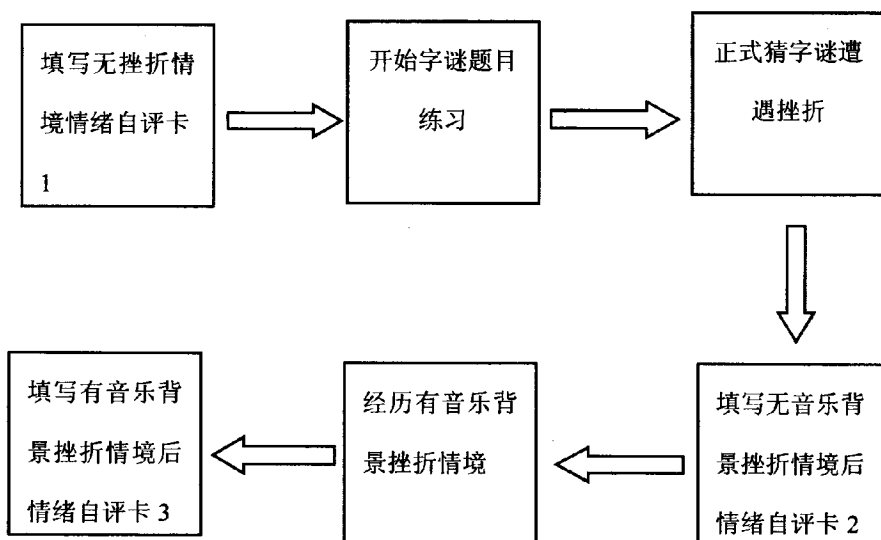
### 4.2.3 实验设计

2 心理弹性（高、低） $\times$ 3 挫折情境（无挫折情境、有挫折情境、有音乐背景挫折情境）的两因素混合实验设计，心理弹性是被试间变量，挫折情境是被试内变量，因变量为被试个体对自己积极情绪和消极情绪的主观评分值。

### 4.2.4 实验操作程序

本实验高低心理弹性组分开进行实验。在正式实验之前，E-prime 程序中会设置任务的练习环节，指导语中对相关实验程序进行说明，并且让被试在电脑上熟悉相关操作，以确保被试掌握实验程序的操作流程之后才开始正式实验。①首先请被试进入实验室填写被试登记表稍休息一会儿之后大家同时坐到编好号的电脑面前，然后开始填写桌上准备的积极消极情绪自评卡 1 给自己此时此刻的主观情绪评分，此时的被试是未经历挫折情境的。②接下来主试提示被试可以开始电脑操作做字谜题目，电脑屏幕上呈现的指导语“欢迎你来参加我们的实验！本研究是一个思维灵活性任务的实验。实验首先在电脑屏幕上出现一个红色的“+”号注视点，提醒你开始实验。接下来将会出现 3 个猜字谜的题目，每个题目有备选答案“F”和“J”，

请你判断这个题目的答案是哪一个，全部答对的话就算任务成功。题目呈现时间较短，请你集中注意力，又快又准的做出判断。明白上述指导语之后，请将双手放在键盘上，把左手的食指放在“F”键上，右手的食指放在“J”键上。准备好后，请你按“Q”键进入练习阶段”并说明实验程序。指导语告知被试要进行一项思维灵活性任务的实验，要求被试尽量完成任务，即猜对所有的字谜。被试首先要做的三个字谜是练习，题目非常简单每个被试都能够完成，但是接下来的三个字谜题目的最后一个无论被试反应如何均给予失败反馈，由此引起被试的挫折体验。③被试电脑实验完成后填写情绪自评卡 2。④十分钟休息后，进行有音乐背景挫折情境的实验。⑤电脑实验完成后请被试填写情绪自评卡 3。⑥由于该实验激发了被试的负面情绪，遵循心理学实验的基本道德，被试领取被试费后统一讲明实验目的，并给有明显情绪波动的被试予简单干预。



#### 4.2.5 实验假设

(1) 相对于低心理弹性大学生, 高心理弹性大学在挫折情境下有更多的积极情绪, 更少的消极情绪。

(2) 相对于无音乐背景的挫折情境, 有积极情绪音乐背景的挫折情境诱发的消极情绪更少, 积极情绪更多。

(3) 心理弹性和音乐背景对于挫折情境下不同情绪的诱发有交互作用。

#### 4.2.6 实验一研究结果

参与实验一的被试的年龄分布范围从 17-23 岁, 平均年龄  $19.1 \pm 1.13$ 。对参与本实验的高低分组被试心理弹性分数做独立样本  $t$  检验进行分组的差异性检验,  $t=18.331$ ,  $p<0.01$ , 高心理弹性组被试弹性分数 ( $79.17 \pm 6.77$ ) 显著高于低心理弹性组 ( $46.93 \pm 6.85$ ), 说明高心理弹性组被试的弹性分数是和低心理弹性组被试的弹性分数有着显著差异。对实验一被试的情绪自评分数描述统计如下:

表 3 情绪自评分描述统计量

	积极情绪评分 $M \pm SD$			消极情绪评分 $M \pm SD$		
	无挫折	有音乐挫折	无音乐挫折	无挫折	有音乐挫折	无音乐挫折
低 $N=30$	$8.53 \pm 2.66$	$8.23 \pm 2.03$	$7.00 \pm 2.17$	$3.27 \pm 1.44$	$2.90 \pm 1.60$	$3.93 \pm 1.74$
高 $N=30$	$10.37 \pm 2.20$	$9.97 \pm 2.67$	$8.37 \pm 3.13$	$2.93 \pm 1.44$	$2.97 \pm 1.10$	$3.40 \pm 1.57$

实验前后积极和消极情绪的成对样本相关系数分别为 0.75、0.67、0.83、0.46,  $p$  值均小于 0.01, 提示可以采用配对样本  $t$  检验。对挫折情境前后的积极情绪和消极情绪分别配对样本  $t$  检验, 结果见表 4:

表 4 被试经历挫折情境前后情绪评分的成对样本检验

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
无挫折积极情绪自评分 -	9.45	2.59	7.207	59	.000
无音乐挫折后积极情绪自评分	7.68	2.76			
无挫折积极情绪自评分 -	9.45	2.59	1.308	59	.196
有音乐挫折后积极情绪自评分	9.10	2.51			
无挫折消极情绪自评分 -	3.10	1.43	-4.734	59	.000
无音乐挫折后消极情绪自评分	3.67	1.66			
无挫折消极情绪自评分 -	3.10	1.43	.889	59	.377
有音乐挫折后消极情绪自评分	2.93	1.36			

注：\*\*\*表示  $p$  小于 0.001，\*\*表示  $p$  小于 0.01，\*表示  $p$  小于 0.05，下同。

结果显示被试在不同的挫折情境前后情绪自评分数有不同，在无音乐挫折情境下被试的对积极消极情绪自评分和无挫折情境下的自评分有显著差异，说明被试的情绪受到了挫折情境的影响。而在有音乐背景挫折情境下被试的积极消极情绪评分和无挫折情境自评分没有达到显著性差异，说明被试的积极消极情绪自评分受到了挫折情境中音乐背景的影响。对被试的三种情境之下的积极消极情绪进行重复测量方差分析，结果如下表 5：

表 5 被试经历不同情境情绪自评分数的重复测量方差分析表

变异来源	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
组间	119	533.62			
心理弹性 (A)	1	42.71	5.05	5.05	0.029
组间误差	58	490.91	8.46		
组内	120	177.66			
情境 (B)	2	21.74	10.87	8.14	0.000
AB 交互作用	2	3.67	1.87	1.38	0.257
组内误差	116	154.92	1.34		

结果显示心理弹性主效应显著,  $F(1, 58) = 5.05$ ,  $p < 0.029$ , 提示被试的情绪自评分数是显著受到了心理弹性的影响。情境主效应显著,  $F(2, 116) = 8.14$ ,  $p < 0.001$ , 无音乐挫折情境下被试的积极情绪评分显著低于无挫折情境和有音乐挫折后情境的积极情绪评分, 而后两者间差异不显著, 说明在不同的情境之下的被试情绪自评分数是显著受到了情境的影响的。心理弹性与情境间交互作用不显著,  $F(2, 116) = 1.38$ ,  $p > 0.05$ 。

由此可见, 无音乐背景挫折情境下被试的情绪反应是积极情绪显著高于无挫折情境和有音乐背景挫折情境; 无音乐背景挫折情境下被试的消极情绪反应显著低于无挫折点情境和有音乐背景挫折情境。这提示被试在有音乐背景挫折情境下情绪反应小于无音乐背景挫折情境, 音乐背景在挫折情境中起到了调节被试情绪的作用。而在无挫折情境之下高心理弹性被试的积极情绪评分显著高于低心理弹性被试, 这可能是由于高心理弹性的被试个体的重要特点就是善于使用积极情绪面对挫折情境。而且心理弹性本身就是一种积极资源, 与被试的

积极情绪关系密切,所以体现在无挫折情境下高心理弹性被试的积极情绪评分显著高于低心理弹性被试。无挫折情境之下高低心理弹性被试的消极评分差异不显著,高心理弹性的被试感受消极情绪的自评分和低心理弹性被试自评分相差不大,这提示高心理弹性被试也感受到消极情绪,只是更多的感受到了积极情绪。

综上所述在无音乐背景挫折情境前后被试对积极情绪和消极情绪的自评分数差异均显著,而对有音乐背景挫折情境前后的自评分数差异不显著。且情境主效应是显著的,这提示导致被试的情绪自评分数的差异和挫折情境是有关的,有音乐背景的挫折情境下被试的情绪受到音乐的影响,所以挫折情境前后自评分数差异不显著,由此可以认为改造挫折情境是有可能改善被试的挫折情绪的。

### 4.3 实验二:不同心理弹性和有无音乐背景挫折情境下的注意偏向与情绪反应之间的关系

#### 4.3.1 实验目的

为了寻找实验一当中在挫折情境中能够引起被试挫折情绪的原因,利用艾利斯的情绪 ABC 理论为依据进行实验,看看是否由于认知偏向导致被试的情绪变化。本研究试图在启动了被试的相应情绪状态后,通过情绪 Stroop 实验,要求个体对消极积极词颜色进行反应,以被试在不同情境下对消极积极词的反应时为指标,考察不同心理弹性水平被试在不同情境下的情绪反应,并探讨注意偏向(B)在挫折情境(A)和挫折情绪反应(C)之间的关系。

#### 4.3.2 实验材料

挫折情境题目同实验 1,情绪自评卡同实验一 2 张,积极音乐背景。

#### 4.3.3 实验设计

2（心理弹性：高、低） $\times$ 3（挫折情境：无挫折情境、有挫折情境、有音乐背景挫折情境） $\times$ 2（词性：积极词、消极词）的三因素混合实验设计。因变量是对消极、积极词语做出判断的反应时和挫折情境后的情绪自评分数。心理弹性是被试间变量，挫折情境和积极消极词是被试内变量。

#### 4.3.4 实验操作程序：

正式实验之前，依然设置任务练习环节，并且对相关实验程序进行说明，让被试在电脑上熟悉相关操作，以确保被试掌握了实验程序的操作流程之后才开始正式实验。①首先在电脑屏幕上呈现指导语：“欢迎你来参加我们的实验！本研究是一个词语颜色快速辨认的实验。屏幕上将会出现字数为两个字的词语，请你判断屏幕上词语的颜色是红色还是蓝色。若是红色请左手食指快速按 F 键；若是蓝色请右手食指快速按 J 键。明白上述指导语之后请按 Q 键开始练习，练习阶段每一个词语都会有正误反馈。”被试理解后开始实验，被试首先进行 20 个色词的练习，练习用的色词为接下来将要判断的情绪词中的 20 个随机呈现。②接下来练习结束，被试要完成作为遭遇挫折情境前的前测完成 80 个情绪色词的判断（20 个积极情绪相关的词汇和 20 个消极情绪相关的词汇被 PS 成红蓝两色，40 个词汇每词呈现 2 次，80 个刺激随机呈现，每个词作为刺激词呈现的频次相等，若是红色快速按 J 键；若是蓝色快速按 F 键）。③遭遇挫折情境，挫折情境的题目设置同实验一，为了引导被试在挫折情境下的消极认知，指导语提示“接下来将进行考察个体头脑灵活性的任务，成功完成三个字谜即算任务成功，任务成功意味着你有快速的头脑反应能

力,更容易取得成功,任务失败表示你的头脑反应能力偏低,不容易获取人生的成功”。④挫折情境之后,被试再完成和前测词语一样的80个色词的后测,然后填写情绪自评卡。⑤十分钟休息后,进行有音乐背景挫折情境的实验,再次填写情绪自评卡。⑥由于该实验激发了被试的负面情绪,遵循心理学实验的伦理道德,被试领取被试费后统一讲明实验目的,并给有明显情绪波动的被试予简单干预。

#### 4.3.5 实验假设

(1)挫折后个体对消极词的反应时与消极情绪有显著正相关,积极词的反应时与积极情绪时有显著正相关。

(2)相对于低心理弹性者,高心理弹性者在挫折情境下更偏向注意积极词;相对于无音乐背景的挫折情境,有积极情绪音乐背景的挫折情境下,更容易偏向注意积极词。

#### 4.3.6 实验二研究结果

参与实验二的高低心理弹性组被试一共60人,被试样本中高心理弹性被试和低心理弹性被试占一半,其中低心理弹性组被试的心理弹性平均分( $43.23 \pm 5.74$ ),高心理弹性组被试的心理弹性平均分( $79.60 \pm 7.15$ )。对高低心理弹性两组被试的独立样本t检验的结果表明,参与实验二的高低心理弹性组被试在心理弹性得分上差异非常显著,  $t=21.72$ ,  $p<0.0005$ 。

对实验结果进行筛选,选取正确率为90%以上的被试数据,本实验被试的正确率均高于90%,可认为是有效数据;对反应时的测量结果则按Greenwald提出的统计方法,大于3000毫秒的以3000毫秒计,小于300毫秒的以300毫秒计。然后对被试在不同情境下对积极词的反应时和消极词的反应时进行初步的描述统计结果见表6:



表 6 不同情境下被试对积极消极词的反应时描述统计量（单位：ms）

	<i>N</i>	积极词 RT		消极词 RT	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
无挫折	60	466.52	85.26	469.45	85.69
无音乐挫折	60	449.58	75.68	496.08	96.40
有音乐挫折	60	457.16	59.09	485.22	94.44

对不同情境下高低心理弹性被试的情绪自评分数的描述统计见表 7：

表 7 不同情境情绪自评分数描述统计量

	<i>N</i>	高心理弹性组	低心理弹性组
有音乐有挫折积极（ <i>M</i> ± <i>SD</i> ）	60	8.70±2.78	6.97±1.75
有音乐有挫折消极（ <i>M</i> ± <i>SD</i> ）	60	3.47±1.53	4.40±1.33
无音乐有挫折积极（ <i>M</i> ± <i>SD</i> ）	60	7.80±2.67	6.57±1.79
无音乐有挫折消极（ <i>M</i> ± <i>SD</i> ）	60	4.27±1.64	4.70±1.88

为了考察实验一当中情境引起了情绪是否由认知偏向引起，对不同挫折情境下被试对积极词的反应时与积极情绪自评分数和不同挫折情境下被试对消极词的反应时与消极情绪自评分数做相关分析。结果见表 8。

表 8 有无音乐背景挫折情境下不同词汇反应时与情绪的相关

		<i>r</i>	<i>p</i>	N
无音乐	积极词反应时*积极情绪自评分	0.533***	0.000	60
挫折情境	消极词反应时*消极情绪自评分	0.659***	0.000	60
有音乐	积极词反应时*积极情绪自评分	0.673***	0.000	60
挫折情境	消极词反应时*消极情绪自评分	0.414**	0.001	60

通过上表可以看到,不论是高心理弹性组还是低心理弹性组被试在不同的挫折情境下对积极词的反应时和积极情绪自评分数、消极词的反应时消极情绪自评分数都显著正相关。

对不同挫折情境之下的被试的反应时之差和相对应的情绪自评分数之差进行相关分析,结果见表 9。

表 9 有无音乐背景挫折情境的反应时之差与相对应的情绪自评之差的相关分析

	<i>r</i>	<i>p</i>	N
无一有音乐背景挫折情境下积极词汇反应时差	0.392	0.002	60
*无一有积极情绪自评分数之差			
无一有音乐背景挫折情境下消极词汇反应时差	0.232	0.074	60
*无一有消极情绪自评分数之差			

相关分析的结果显示,无音乐背景挫折情境下的积极词反应时减去有音乐背景挫折情境下的积极词反应时差和无音乐背景挫折情境下积极情绪自评分数减去有音乐背景挫折情境下的积极情绪自评分数,得到  $r=0.392$ ,  $p<0.05$ ,结果显示不同挫折情境下积极词的反应

时差和积极情绪自评分数之差显著相关。而无音乐背景挫折情境下的消极词反应时减去有音乐背景挫折情境下的消极词反应时差和无音乐背景挫折情境下消极情绪自评分数减去有音乐背景挫折情境下的消极情绪自评分数,得到  $r=0.232$ ,  $p=0.074$ , 结果显示不同挫折情境下积极词汇的反应时差和积极情绪自评分数之差相关边缘显著。对相关显著不同情境下积极词的反应时差和自评分数之差进行回归分析  $\beta=0.392$ ,  $p<0.05$ 。

对不同心理弹性的大学生被试在不同情境下对不同词性反应时进行重复测量方差分析显示:(1)词性主效应显著,  $F(1, 58)=8.791$ ,  $p<0.05$ , 提示不论是否挫折情境下积极消极词都显著影响了被试对反应时的变化;(2)心理弹性主效应不显著,  $F(1, 58)=0.097$ ,  $p=0.757$ ;(3)积极消极词和心理弹性的交互作用不显著,  $F(1, 58)=1.433$ ,  $p<0.236$ , 说明积极消极词对反应时的影响效应不因为心理弹性水平的不同而有所不同;(4)情境与心理弹性的交互作用不显著,  $F(2, 116)=1.982$ ,  $p=0.142$ , 说明情境对反应时的影响效应不会因为心理弹性水平的不同而不同;(5)情绪词和情境的交互作用显著,  $F(2, 116)=5.369$ ,  $p<0.05$ , 说明情绪词和情境相互依赖、相互制约, 共同对反应时的变化发生影响;(6)情境和积极消极词和心理弹性三因素的三重交互作用边缘显著,  $F(1, 116)=2.463$ ,  $p=0.09$ 。

对积极词和消极词分别进行重复测量方差分析, 结果分别如下图 1 和图 2:

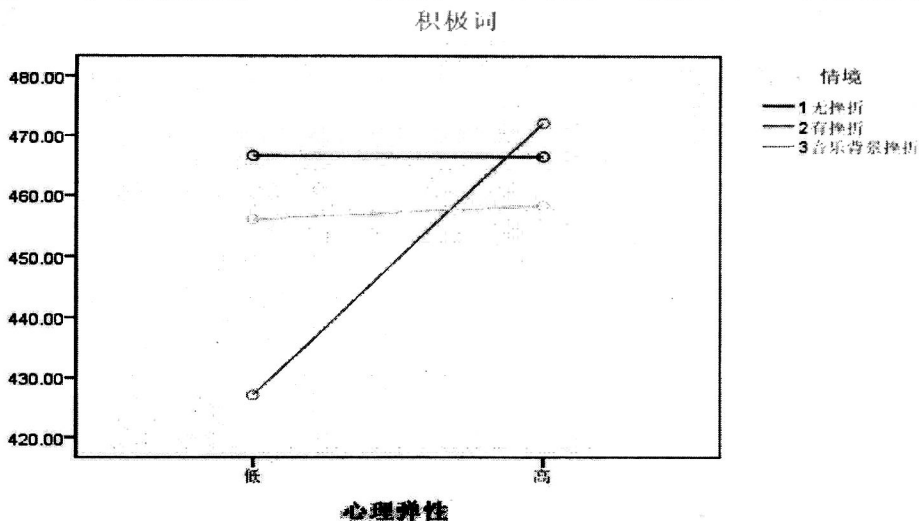


图 1 积极词反应时在与情境和心理弹性的均值变化

对不同心理弹性的大学生在不同情境下对积极词反应时的重复测量方差分析结果显示,不同情境的主效应显著,  $F(2, 116)=7.84$ ,  $P<0.05$ ;不同情境与不同心理弹性的交互作用边缘显著,  $F(2, 116)=2.581$ ,  $p=0.08$ 。(1)从图 1 可见,高心理弹性组和低心理弹性组的被试在无挫折情境和有挫折情境的积极词反应时的均数变化的趋势呈现交叉。高心理弹性组被试在经历挫折情境时对积极词的反应时延长,从而可以认为高心理弹性组被试在挫折情境下对积极词的认知偏向更多,导致了被试产生更多的积极情绪。而低心理弹性组被试的在经历挫折情境时对积极词的反应时显著降低,可以认为低心理弹性组被试对积极词的注意偏向显著减少,从而导致被试的积极情绪减少。

(2)同样都是挫折情境,不同心理弹性被试在无音乐挫折情境下的积极词反应时和有音乐挫折情境下的积极词反应时的均数也呈现交叉,说明被试在无挫折情境和有音乐挫折情境之下的反应时有显著差异。实验结果显示情境主效应显著说明情境中的音乐背景对影响被试的注意偏向起到了作用,从而导致被试的情绪评分发生变化。

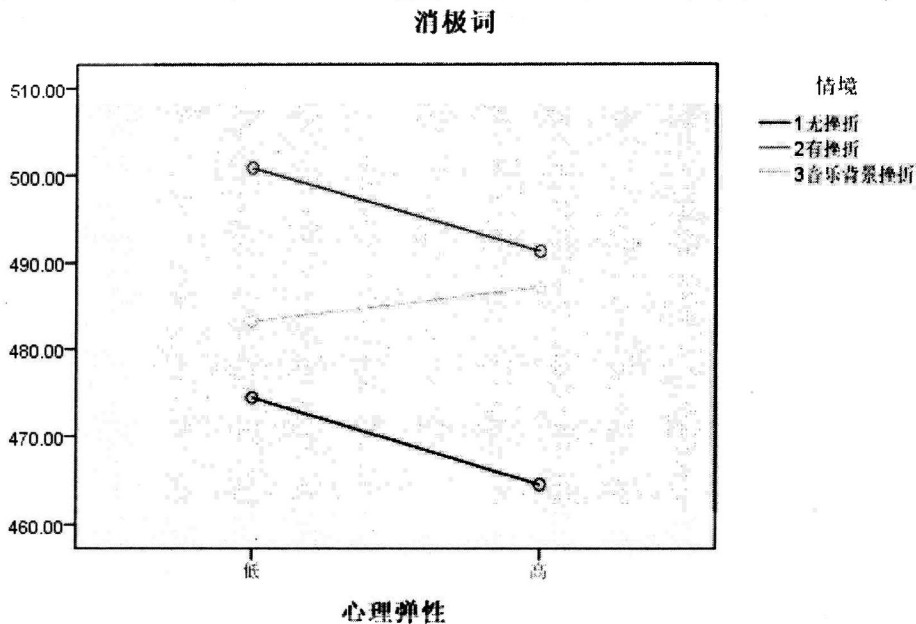


图 2 消极词反应时在与情境和心理弹性的均值变化

对不同心理弹性的大学生在不同情境下对消极词反应时的重复测量方差分析结果显示,不同情境的主效应显著,  $F(2, 116)=11.19$ ,  $P<0.001$ ; 不同情境与不同心理弹性的交互作用不显著,  $F(2, 116)=0.969$ ,  $p=0.383$ 。(1) 由图 2 可见,高心理弹性组和低心理弹性组的被试经历挫折情境对比经历有音乐挫折情境时对消极词反应时的均数变化都是减少,但是高心理弹性组被试对的消极词反应时减少没有低心理弹性组显著。被试经历有音乐挫折情境对消极词的反应时比无挫折情境减少,可以认为是情境中的音乐导致了被试对消极情绪词注意偏向减少,从而导致了消极情绪评分的减少。(2) 在挫折情境下,不同心理弹性被试在无音乐挫折情境下的消极词反应时和有音乐挫折情境下的消极词反应时的变化趋势呈现相反方向,说明音乐在挫折情境中对心理弹性低的被试作用将会更加明显。消极词反应时在与情境和心理弹性的均值变化说明音乐背景在挫折情境中影响了被试的

消极情绪认知，从而影响了被试的消极情绪评分；而且情境中的音乐背景对低心理弹性被试的作用大于高心理弹性被试。

## 5 讨论

### 5.1 实验结果讨论

#### 5.1.1 实验一讨论

通过实验一的结果可以看到：（1）无挫折情境下高心理弹性被试对积极情绪的评分显著高于低心理弹性被试，无音乐挫折后情境的积极情绪评分显著低于无挫折情境和有音乐挫折后情境的积极情绪评分，后两者间差异不显著。本研究结果证实了假设一，高心理弹性被试经历挫折情境前后情绪自评分数的差异说明被试的情绪是受到了挫折情境的影响，相对于低心理弹性大学生，高心理弹性大学在挫折情境下有更多的积极情绪，更少的消极情绪；且相对于无音乐背景的挫折情境，有积极情绪音乐背景的挫折情境诱发的消极情绪更少，积极情绪更多。而无音乐挫折后情境的积极情绪评分和有音乐挫折后情境的积极情绪评分之间差异不显著，说明了音乐背景在情境当中起到了影响被试情绪反应的作用。

（2）无挫折情境下高心理弹性被试与低心理弹性被试对消极情绪的评分间差异不显著，无音乐挫折后情境的消极情绪评分显著高于无挫折情境和有音乐挫折情境，后两者间差异不显著。本研究结果说明在没有经历挫折情境时，被试对消极情绪感受相差不大；导致无音乐挫折情境下情绪自评分数显著高于无挫折情境和有音乐背景挫折情境说明可能是由于音乐背景在挫折情境中起到了调节被试挫折情绪反应的原因，所以两者评分差异不显著。

### 5.1.2 实验二讨论

本实验假设挫折后个体对消极词的反应时与消极情绪有显著正相关，对积极词的反应时与积极情绪有显著正相关。相对于低心理弹性者，高心理弹性者在挫折情境下更偏向注意积极词语；相对于无音乐背景的挫折情境，有积极情绪音乐背景的挫折情境下，更容易偏向注意积极词。通过实验二的结果可以看到：（1）情绪自评分数：同一被试在不同挫折情境下积极情绪评分和消极评分差异显著，说明被试的情绪自评分数显著的受到挫折情境影响。（2）有无音乐背景挫折情境下不同词汇反应时与情绪的相关：不论是高心理弹性组还是低心理弹性组被试在不同的挫折情境下对积极词的反应时和积极情绪自评分数显著正相关，这个结果与周妍（2013）研究的高校大学生积极情绪、心理弹性与挫折承受力的关系结果一致，还有赵晶（2010）等人研究大学毕业生心理弹性与积极情感关系的研究得出的结论一致。

（3）积极消极词反应时：高心理弹性组和低心理弹性组的被试从无挫折到有挫折的积极词反应时的均数变化的趋势呈现出不同，高心理弹性被试在积极词的反应时变化趋势与低心理弹性被试相反，而在消极词的反应时均数的变化趋势与低心理弹性被试方向一致。挫折后个体被试对挫折前积极词的反应时短于挫折后，说明挫折情境减少了被试对积极信息的注意偏向；被试对挫折前消极词的反应时长于挫折后，说明挫折情境让被试增加了对消极信息的注意偏向。

本研究的结果证实了艾利斯 ABC 挫折理论，实验一当中证实挫折情境（A）能够成功的引发被试的消极情绪（C）；而实验二是尝试讨论由 A 导致 C 结果的原因，通过实验研究发现，被试对于挫折情绪的评分是显著受到对挫折情境中情绪认知偏向的影响，从而影响到最终被



试对情绪的自评分。

本研究尝试通过行为实验考察心理弹性和音乐背景对挫折情境下的大学生情绪反应的影响,旨在综合探讨个体特质和挫折环境的特点在挫折情绪产生中的作用机制,以期为大学生挫折情绪的干预方案提供实验依据。本研究的两个实验结果证实了大学生高低心理弹性被试对积极消极词反应时显著的差异是由于情境的主效应造成的,不同挫折情境导致被试的反应时发生变化。有音乐背景的挫折情境在积极词评分上显著的影响了高心理弹性被试,而在消极词评分上对低心理弹性被试的影响更大。这印证了席居哲(2011)的研究结果,高心理弹性被试偏向注意事物的积极面;同时和聂玉凤(2012)得出的研究结果被试在愉快情绪状态之下,表现出对正性词的注意偏向呈现出一致,显示被试的挫折情绪是受到了挫折情境中的音乐背景的影响。挫折情境中,高弹个体的情绪变化集中在积极情绪,而低弹个体的情绪变化则集中于消极情绪。大学生高心理弹性组被试的对积极词的反应时受音乐背景的影响更加显著,使他们对积极情绪的注意偏向增加,高心理弹性组被试在挫折情境中也感受到了消极情绪,但是他们的认知偏向使他们更加注重挫折环境之中的积极信息,从而影响积极情绪评分;音乐背景在调节高心理弹性组被试在挫折情境的积极情绪更有效,调节低心理弹性组被试在挫折情境中的消极情绪更有效。

研究中没有证实假设中心理弹性和不同情境的交互作用,虽然实验中设置的挫折情境在预实验中证实了能够成功引起被试的挫折情绪体验,但本研究结果显示心理弹性因子对于情绪自评分数的影响没有在不同情境下出现变化,这可能是设置的猜错字谜的挫折体验强度不够的原因。就像压力实验当中对压力的分级,挫折情境应该也是有

不同程度的分级，而且挫折情绪是一个复杂的情绪过程，应该更加细致的成分划分。实验二当中并没有出现预期心理弹性的主效应原因可能在于：参与问卷调查的被试量少；大学生被试的心理弹性分数总体偏高，心理弹性水平整体较好；为了获得大样本的每组 30 个被试，在联系不到弹性分数高低 15% 分组内被试的时候，联系被试做了顺延，导致参与实验的高分组被试整体分数拉低，低分组被试分数整体拉高。

## 5.2 对大学生挫折教育的建议

(1) 大学生群体面临着来自学习、工作等等各方面的压力，加之远离家人以及熟悉的朋友，在遇到挫折的时候容易受挫，甚至影响他们的健康发展。而心理弹性的不同又导致了他们受挫时情绪的不一，因此在高校开展挫折教育的提高他们应对挫折的能力的时候，针对弹性不同给被试对环境中的注意偏向不同而应该注意采取不一样的挫折教育方式。

(2) 进入大学之后，学校几乎很少有针对大学生的音乐公共课或者是挫折教育的专门课程。建议学校在入学时开设的心理健康教育课里增加对大学生的挫折教育和音乐公共课程，同时在课程中开展心理弹性相关的教育，以增加大家对自己的了解，从容的应对挫折时产生的情绪，调节自己的不良情绪。

## 5.3 本研究的不足

(1) 本研究由于使用实验室和工具的限制，未能对被试的生理指标进行测量，如果能够取得生理指标的数据并且进行分析，就更加能够支持研究的结论。

(2) 本研究未设置对照组的数据进行分析对比, 以后的研究中注意使用对照组, 可以获取更加全面的信息。

(3) 研究表明情绪加工过程和结果是受人格特质和心境状态的影响, 对特定情绪信息的加工异常(对特定的负性情绪信息格外敏感)通常是情绪障碍的表现, 这直接影响了被试注意的空间定向。而对于积极消极情绪注意偏向的研究, 更多的是使用焦虑、抑郁、恐怖等特质的被试, 被试倾向于对环境中的消极信息优先进行加工, 所以实验选取被试时应该考虑到测量心理弹性的同时还要测试被试的焦虑、抑郁等特质。

#### 5.4 研究的展望

(1) 本研究未对挫折情绪在个体注意偏向的加工机制进行分析。本实验研究关注的是启动的挫折情绪状态对正常个体注意偏向的影响问题, 不考察挫折情绪状态是通过何种机制影响个体注意偏向的问题, 在今后的研究中还有待结合眼动技术, 脑成像技术和核磁共振技术更深层次的探讨个体的心理弹性与情绪及认知相互作用的机制。

(2) 由于目前的研究中对研究挫折成分的深入性不够, 并且就挫折情绪的具体情绪细分和赋值比缺乏足够的参考文献支持和对比, 有待后续研究能够将挫折成分和挫折情绪更加细分, 通过研究挫折情绪的具体组成以及赋值, 给出具体的挫折情绪评分标准以支持再往后的研究。

(3) 虽然本实验参照了Hybl的操作定义设置了挫折情境并且确实能够引起被试的挫折情绪, 但是挫折情境不应该是一个一成不变的情境, 在不同的情境之下挫折的强度等级应该是不同的, 以后的研究当中可以参照压力等级的研究方法, 对挫折情境更加细致的分级, 从

而使研究能够更加精细化。

## 结 论

本研究得出以下结论：

结论一：大学生在不同挫折情境下的情绪反应有显著的差异，音乐背景和心理弹性通过挫折情境影响被试的情绪反应。

结论二：心理弹性和音乐背景通过影响大学生在挫折情境下的注意偏向影响情绪反应。

结论三：音乐背景在挫折情境中显著减少了被试的挫折情绪，可以认为改造挫折情境是有利于改善大学生挫折情绪的。

## 参考文献

- [1] 张旭东. 对青少年实施抗挫折教育的思考[J]. 内蒙古社会科学(汉文版). 2004(06)
- [2] 陈旭, 张大均. 心理健康教育的整合模式探析[J]. 教育研究. 2002(01)
- [3] 肖东. 自我心理调节——智者的选择[J]. 心理世界. 2001(10)
- [4] 丁乃姝, 石文典. 试论情绪弹性[J]. 心理学探新, 2009, 29(111): 18-21
- [5] 郝振, 崔丽娟. 自尊和心理控制源对留守儿童社会适应的影响研究[J]. 心理科学, 2007, 30(5): 1199-1201
- [6] 郑敏. 高校贫困生心理弹性的结构与提升[J]. 高教发展与评估, 2010 年, 26(05): 105-109
- [7] 阳毅, 欧阳娜. 国外关于复原力的研究综述[J]. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(05): 539-541
- [8] 崔文香, 姜哲, 赵红姬. 韧性(Resilience)的概念分析[J]. 护士进修杂志, 2008, 23(05): 403-406
- [9] 石玥, 许丽君. 心理弹性: 积极面对挫折——心理弹性与积极心理学的契合[J]. 思茅师范高等专科学校学报, 2008, 24(01): 118-121
- [10] 许渭生. 心理弹性结构及其要素分析[J]. 陕西师范大学学报(哲学社会科学版), 2000, 29(04): 136-141
- [11] 席居哲, 桑标, 左志宏. 心理弹性(resilience)研究的回顾与展望[J]. 心理科学, 2008, 31(4): 995-998

- [12] 白露,马慧,黄宇霞,等. 中国情绪图片系统的编制—在 46 名中国大学生中的试用 [J]. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(11): 719—722
- [13] 王一牛,周立明,罗跃嘉. 汉语情感词系统的初步编制及评定 [J]. 中国心理卫生杂志, 2008, 22(8): 608-612
- [14] 李冬冬,程真波,戴瑞娜,汪芬,黄宇霞. 情绪音乐库的初步编制与评定[J]. 中国心理卫生杂志, 2012, (7)
- [15] 刘宏艳,胡治国,彭聃龄. 积极与消极情绪关系的理论及研究 [J]. 心理科学进展, 2008, 16(2): 295-301
- [16] 石林. 情绪研究中的若干问题综述 [J]. 心理学动态, 2000, 8(1): 63-68
- [17] 王滨. 积极情绪对健康人格作用机制的探讨 [J]. 河南大学学报(社会科学版), 2006, 46(5): 154-156
- [18] 杨集梅,郑涌,徐莹. 积极情绪研究述评: 健全人格的视角 [J]. 西南大学学报(社会科学版), 2009, 35(02): 149-152
- [19] 蒋长好,王一牛,郭德俊等. 积极情绪与压力应对 [J]. 中国临床康复, 第 9 卷第 28 期: 180-182
- [20] 彭美春. 积极心理学中积极情绪及体验的研究 [J]. 湖南科技学院学报, 2006, 27(07): 257-259
- [21] 曾守锺,李其维. 儿童心理弹性发展的研究综述 [J]. 心理科学, 2003, 26(6): 1091-1094
- [22] 邱林,郑雪,王雁飞. 积极情感消极情感量表(PANAS)的修订 [J]. 应用心理学, 2008, 14(3): 249-254
- [23] 张旭东,车文博著. 挫折应对与大学生心理健康 [M]. 科学出版

社, 2005

[24] 李海洲, 边和平著. 挫折教育论[M]. 江苏教育出版社, 1995

[25] 杨帆. 挫折承受力教育影响因素的探究及对策提出[D]. 苏州大学, 2005

[26] 胡伟. 论大学生挫折教育[D]. 武汉大学, 2005

[27] 宋妍. 当前大学生心理健康状况与高校挫折教育研究[D]. 东北林业大学, 2006

[28] 尹春容. 青少年挫折承受力教育研究[D]. 华中师范大学, 2006

[29] 张尚兵. 大学生就业挫折心理及调适策略的研究[D]. 河海大学, 2007

[30] 毛淑芳. 复原力对自我复原的影响机制[D]. 浙江师范大学, 2012

[31] 谭晟. 考研大学生的积极情绪、心理弹性与压力适应的关系研究[D]. 首都师范大学, 2009

[32] 张怡. 初中生不同心理弹性、应激水平与焦虑关系的研究[C]. 全国普通与实验心理学 2007 年学术年会交流论文集, 2007:473-480

[33] 欧珊珊. 基于弹性理论的大学生自尊发展研究[D]. 西南大学硕士学位论文, 2009

[34] 杨柳. 外来工子女初中生心理弹性的结构及其相关影响因素研究[D]. 广州大学, 2009.

[35] Williams Kate E, Berthelsen Donna, Nicholson Jan M, Walker Sue, Abad Vicky. The effectiveness of a short-term group music therapy intervention for parents who have a child with a disability.[J]. Journal of music therapy, 2012, 49(1)

[36] Vink A C, Zuidersma M, Boersma F, de Jonge P, Zuidema S U, Slaets J P J. The effect of music therapy compared with general recreational



activities in reducing agitation in people with dementia: a randomised controlled trial.[J]. International journal of geriatric psychiatry,2013,

[37] Geretsegger Monika,Holck Ulla,Gold Christian. Randomised controlled trial of improvisational music therapy's effectiveness for children with autism spectrum disorders (TIME-A): study protocol.[J]. BMC pediatrics,2012,12:.

[38] Sliwka Agnieszka,Nowobilski Roman,Polczyk Romuald, Nizankowska -Mogilnicka Ewa, Szczeklik Andrzej. Mild asthmatics benefit from music therapy.[J]. The Journal of asthma : official journal of the Association for the Care of Asthma,2012,49(4)

[39] Silverman Michael J. Effects of music therapy on change readiness and craving in patients on a detoxification unit.[J]. Journal of music therapy,2011,48(4)

[40] Carr Catherine,d'Ardenne Patricia,Sloboda Ann,Scott Carleen,Wang Duolao,Priebe Stefan. Group music therapy for patients with persistent post-traumatic stress disorder--an exploratory randomized controlled trial with mixed methods evaluation.[J]. Psychology and psychotherapy,2012,85(2)

[41] Missler Karin,Chen Xijing,Heldal Tor Olav,Gold Christian. Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders.[J]. Cochrane database of systematic reviews (Online),2011,(12)

[42] McClean Stuart,Bunt Leslie,Daykin Norma. The healing and spiritual properties of music therapy at a cancer care center.[J]. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.),2012,18(4) )

[43] Ekman P, Friesen WV. Pictures of facial affect [M] . New York: Consulting Psychologists Press, 1976.

[44] Philippot P. Inducing and assessing differentiated emotion-feeling states in the laboratory [J] . Cognit Emotion, 1993, 7 ( 2 ) : 171 — 193.

## 致 谢

动笔时不知所措，搁笔时却已万言，不敢妄言问题已经解决，但终究还是思了一回想了一遭，至少自我感觉所得不少。最不舍的是此笔一搁，师大研究生学习即将结束。三年里能在湖南师范大学这座底蕴丰厚，人杰地灵的学府深造，我深感荣幸。由于本科时非心理学专业，要一个音乐专业本科毕业的“门外汉”撰写一篇数万言的学术论文，难度可想而知，好在这三年时间里，有我恩师王玉龙老师的悉心指导，有同班同学们的无私帮助，他们为我的付出，我都将一一铭记。

首先我要感谢的是我的导师王玉龙老师，王老师为人谦和，治学严谨，对待教学精益求精，他认真负责、诲人不倦的高尚师德，严以律己的人格魅力，深深地教育和激励着我。在此论文的设计过程中，不论是论题的选择，还是开题报告的撰写；不论是从实验设计的完善，还是实验数据的采集，以至研究结论的得出，每一步都是在导师的细心指导下完成的，这篇论文倾注了导师大量的心血。在此，谨向我的导师王玉龙老师表示崇高的敬意和衷心的感谢！

本论文能得以顺利完成还离不开师大教科院各位老师的关心与帮助。感谢周萍、范晓玲、丁道群、谢家树、屈卫国，杨碧漪、陈虎强等各位老师在课堂上的传道授业解惑，感谢在预答辩中老师们对我提出的宝贵修改意见使我在专业的学习过程中受益匪浅。

同时感谢周洁、刘淳同学在学习和生活上还有精神上对我的指导和关怀，使我在三年期间精神追求更高，能够被党组织接受；感谢周洁、何志兴、杨序斌、蒋明卿、付建民等同学在论文的统计和数据分

析上对我的启发与帮助。

感谢我的父母对我求学二十余载的辛勤栽培与无私付出，感谢家人对我学业的理解和帮助，在我遇到任何困难退缩的时候是他们鼓励我勇往直前。谢谢他们给我无微不至的关照，让我有宝贵的时间完成学业，没有他们就没有我今天的一切，感谢他们对我的全力支持和关爱！

最后要感谢我的母校——湖南师范大学，感谢她给予我的一切。作为湖南师范大学的学子，我将时刻铭记“仁爱精勤”的校训，在今后的工作、生活中，以此自勉，不断奋进！

姚 明

二〇一四年三月二十日

## 附录1：心理弹性问卷

(中国版心理弹性量表 Connor-Davidson Resilience Scale)

亲爱的大学生朋友：

您好！欢迎您参加湖南师范大学教育科学学院一项关于大学生心理方面的调查研究，问卷有详细的回答说明，请您认真阅读说明，按照要求逐题作答，否则我们将会失去一份有效的研究资料。问题的回答没有对错、好坏之分，我们只是需要知道每个人的真实想法和实际做法，千万不要遗漏！其中的署名只是出于数据收集和后续研究的需要，我们郑重承诺所有问卷都会严格保密，请不要有任何顾虑。

真诚感谢您的参与和帮助！

### 第一部分 人口学变量调查

姓名：\_\_\_\_\_ 年级：\_\_\_\_\_ 年龄：\_\_\_\_\_ 电话：\_\_\_\_\_

性别：A、男 B、女

家庭所在地：A、城市 B、农村

专业：A、文科 B、理科 C、工科 D、艺术类

是否独生子女：A、是 B、否

第二部分 心理健康调查

指导语：下表是用于评估心理弹性水平的自我评定量表。请根据过去一个月你的情况，对下面每个阐述，选出最符合你的一项。注意回答这些问题没有对错之分。在选择完成以后请把你勾选的数值相加得出总分，并填写在后面的“总分”一栏。

题 项	从来不 (0)	很少 (1)	有时 (2)	经常 (3)	一直 如此 (4)
1、我能适应变化					
2、我有亲密、安全的关系					
3、我对自己的成绩感到骄傲					
4、我努力工作以达到目标					
5、我感觉能掌控自己的生活					
6、我有强烈的目的感					
7、我能看到事情幽默的一面					
8、事情发生总是有原因的					
9、我不得不按照预感行事					
10、我能处理不快乐的情绪					
11、有时，命运或上帝能帮忙					
12、无论发生什么我都能应付					
13、过去的成功让我有信心面对挑战					
14、应对压力使我感到有力量					

15、我喜欢挑战					
16、我能做出不寻常的或艰难的决定					
17、我认为自己是个强有力的人					
18、当事情看起来没什么希望时，我不会轻易放弃					
19、无论结果怎样，我都会尽自己最大努力					
20、我能实现自己的目标					
21、我不会因失败而气馁					
22、经历艰难或疾病后，我往往会很快恢复					
23、我知道去哪里寻求帮助					
24、在压力下，我能够集中注意力并清晰思考					
25、我喜欢在解决问题时起带头作用					

附录2：情绪自评卡

勾选出四个数字代表你此时此刻的愉快、开心、低沉、悲伤程度。  
数字 1 到 7 表示情绪程度的不断增加，“1”表示一点也不，“7”表示非常明显。

	一点也不 (1)	稍微有 点 (2)	有一些 (3)	中等 (4)	稍多 (5)	很多 (6)	非常明 显 (7)
愉快							
开心							
低沉							
悲伤							



### 附录3：练习与测试积极消极词

积极词汇（20 个）：

开心	赞叹	团圆	美满	仁爱	甜蜜	诚心
功勋	开朗	完满	爽朗	风趣	浪漫	幽默
博爱	和善	真情	明智	勤恳	幽默	

消极词汇（20 个）：


愚昧	颓废	贪婪	衰亡	受贿	撒谎	杀戮
倒闭	包庇	暴徒	垂死	惨败	愤恨	诡计
患病	沦陷	苛刻	魔鬼	囚禁	怨恨	

## 攻读学位期间发表的论文

- [1] 王玉龙, 姚明, 邹淼. 不同心理弹性青少年在挫折情境下的认知特点[J]. 心理研究, 2013, 6(6): 40-44.

## 湖南师范大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文不含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明。本人完全意识到本声明的法律结果由本人承担。

学位论文作者签名： 

2014 年 3 月 20 日

## 湖南师范大学学位论文授权使用授权书

本学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，研究生在校攻读学位期间论文工作的知识产权单位属湖南师范大学。同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅和借阅。本人授权湖南师范大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

本学位论文属于

1、保密 ☐，在 \_\_\_\_\_ 年解密后适用本授权书。

2、不保密 ☒。

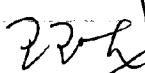
(请在以上相应方框内打“√”)

作者签名：



日期：2014 年 3 月 20 日

导师签名：



日期：2014 年 3 月 26 日