

卡尔哈尔法·泰根对叹气的研究简析

致诚书院 1508 班 11510224 谢济宇

【摘要】叹气，是人类一种普遍的情感表达之一，人们通常将其与悲伤、失望、拒绝、放弃等负面情绪联系在一起，但是人们为何叹气却鲜有人研究。挪威奥斯陆大学的心理学家卡尔哈尔法·泰根（Karl-Halvor Teigen）对叹气这一行为率先进行了较为深入的研究。本文将 Teigen 关于叹气行为的研究进行了论述并简析了其生理学原理及其局限性。对叹气行为的研究有助于将知觉、意识和行为之间相互关系的问题带入新的观察视角。

【关键词】叹气行为；卡尔哈尔法·泰根（Karl-Halvor Teigen）；叹气的生理学原理；局限性

（一）叹气的生理学原理

呼吸生理学的研究表明，长叹气是一种正常的生理现象。当人吸足气时，肺部的扩张可反射性地导致呼吸中枢出现抑制从而引发呼气动作，但在某些情况下已处于扩张状态的肺部能短暂地刺激吸气中枢而产生一两次抽泣样的深吸气，继而引出长出气也就是叹气了。长吁短叹行为可以促进肺部排出废气，增加血氧和血液循环，使得身体处于松弛状态，让大脑的兴奋和抑制状况趋于协调，这种行为有益于机体内环境的调节和稳定，减弱甚至消除人的负面情绪。研究还指出，常坐着工作的人，由于相对性的换气不足，容易间断发生长叹气现象，在进行一段时间全神贯注的脑力劳动之后这种情况更为多见。

（二）Teigen 对叹气行为的研究

Teigen 认为叹气是“具有特征性的生理模式，即一项单独的、可识别的呼吸动作，包括吸气和呼气两个元素，并强到可以被注意到（即被听到）”。他做了下面三个实验：

2.1. “叹气”的语言情景实验

Teigen 在此实验中设置了两份调查问卷——第一份用于测量志愿者对于“叹气”的态度。第二份用于调查参与者们最容易叹气的状态。结果发现，“叹

气”和消极、负面、软弱等词汇有显著联系，但并没有表现出多少“坏”或“不愉快”的倾向。人们不仅会在负面的情况下（例如失望、激怒、沮丧等）“叹气”，而且当恋爱、放松或思念、渴望时也会叹气。其中，“放弃”是人们叹气最多的状况。

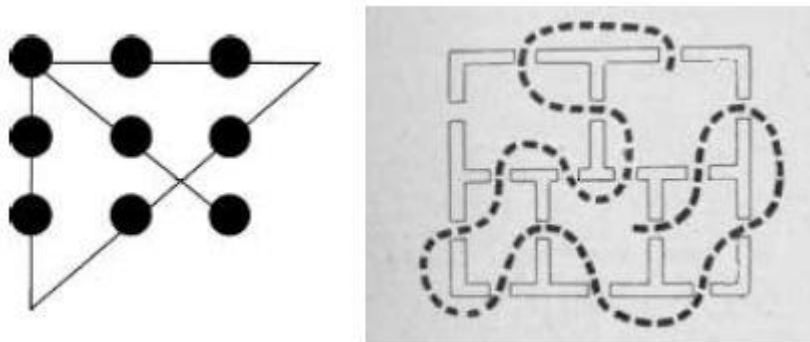
2.2 “叹气”的环境场景实验

此项研究仍采用问卷的形式，研究人员将参与者分别置于咖啡厅、长椅、读、电话这四个场景中，参与者在设想自我或他人叹气的情形后对叹气的情绪状态作出判断。结果显示，叹气对自我和他人具有不同的意义——人们通常将他人的叹气理解成悲伤，而自己的叹气可能仅仅表示“放弃”。

2.3. 人们操作困难问题时的反应实验

此项研究中，参与者要尝试解决两个问题。第一个问题是用四条线将九个

点串联在一起（如左图，此题有解）；第二个任务是用一条线穿过 16 扇门（如右图，此题无解）。研究者则在一旁观察参与者们是否叹气。结果显示，77%的参与者在任务进行过程中都有叹气行为，每个人平均有四次叹气行为（实际上，有一个人说出了“sigh”而不是真正地叹气，还有很多人没有叹气而是直接开始了咒骂）。那些能够解决第一项任务的参与者在整个完成过程中最多只会叹一口气，而那些无法解决第一个问题的参与者，第一项任务的叹气次数和第二次的几乎一样多。另外，人们在几次尝试都失败以后的叹气频率最大。



图： 左：第一项任务的解答；右：第二项任务的错误解答，遗漏了左上方的一扇门

（三）Teigen 研究的局限性

由于无法获得 Teigen 的问卷，现从样本的局限性、现场实施的局限性、数据分析的局限性三方面来研究 Teigen 研究的局限性。

3. 1 样本的局限性

Teigen 调查的样本是当代挪威少部分大学生，地域分布较窄，调查人群的年龄段较窄，样本容量仍显不足。其他人群，如婴儿、青少年，中年人、中老年人、老年人，连同其他地域及其他人种则未曾进行深入调查与分析，导致调查不能具有普遍性、代表性，尚且不能推广到其他人群。

3. 2 现场实施的局限性

Teigen 等人的调查多在学校内进行，这样方便回收调查结果而且能够较好地接触调查对象。但是不在校外地点进行调查会使调查的地域普遍性较低。另外，在实验二中参与者仅仅是通过设想来推断叹气者在不同环境场景中的情感，我认为这样的做法会与实际有较大的出入，使调查对象没有切身的对比，调查内容有可能失实。

3. 3 数据分析的局限性

数据上能够反映的是根据 Teigen 所做实验的问卷、样本以及现场实施综合而来的结果，但是其局限性也是综合起来的。某些问题的设置和问法都有可能导导致某些数据的偏差甚至失实。Teigen 将挪威一部分大学生作为研究对象，使得数据反映的是挪威一部分大学生的感觉以及普遍存在的现象，无法推广到其他人群中去。Teigen 并没有到调查的实际场景中，这有可能会使调查数据失去实际的支持。

（四）未来的研究方向

对叹气行为的研究是深入意识探索和人类机体行为领域的新途径，它有助于人们理解个体与外界交往过程中最基本的加工机制。人们的叹气行为根本上是一

种机体应对外界环境变化而导致的精神变化所产生的调节过程。虽然叹气行为在人群中相当普遍，但目前，叹气行为对于广大心理学家而言仍是一个新的课题，对人类叹气行为的探讨和深入研究仍十分少见，如何理解叹气行为在不同环境对不同对象人群的具体含义需要进一步探讨，还可进一步挖掘叹气在戏剧艺术、人的社交活动、侦探破案等领域的作用，相信这一课题也将很快受到其它意识和行为研究领域学者的关注。

参考文献

[1] Teigen KH. (2008). Is a sigh "just a sigh"? Sighs as emotional signals and responses to a difficult task. *Scandinavian Journal of Psychology*. 49(1):49-57.

[2] Scicurious. (2011). IgNobel Prize WINNER: A kiss is just a kiss, but is a sigh ever just a sigh? *Scientific American*.

[3] Lithium42. (2011). <http://www.guokr.com/article/65659/>