

# 积极情感和消极情感适应的不对称性及其机制探讨\*

李爱梅 高结怡 彭元夏 莹 陈晓曦

(暨南大学管理学院, 广州 510632)

**摘要** 情感适应是指对重复或连续刺激的情感反应慢慢变弱的现象。近年来有关实证研究发现, 积极情感与消极情感适应在速度和程度上具有不对称性, 对适应不对称性的解释可以从进化心理学、认知心理学以及积极心理学三个视角进行。未来的研究应该进一步关注: (1)区分主观幸福感不同成分的情感适应; (2)探讨人格因素在情感适应中的调节效应; (3)完善情感适应的干预方法; (4)提高情感适应研究在时间上的精确性。

**关键词** 情感适应; 不对称性; 进化的心理机制; AREA 模型; HAPNE 模型

**分类号** B849; B842

## 1 引言

在当前积极心理学的研究领域, 倍受关注的主题之一是如何提高个体的主观幸福感(subjective well-being, SWB)水平, 即减少消极情绪, 增加积极情绪, 并提高生活满意度。然而, 有关情感适应(affective adaptation)的研究却发现, 人们对重要的生活事件(不管是幸福还是痛苦)最初会做出强烈的情感反应, 但不久就会逐渐适应, 回到原来的幸福感水平, 这就好比站在“快乐踏水车”(hedonic treadmill)上(Frederick & Loewenstein, 1999; 李静, 郭永玉, 2010)。Brickman, Coates 和 Janoff-Bulman (1978)发现从长期来看, 中了大奖的人所体验到的幸福感并不比一般人高, 甚至瘫痪的人所体验到的消极感受也随着时间消失。另有一些研究发现一个国家的某一时期, 人们的收入增加确实会提高人们的幸福感水平, 但是随着收入增加到一定程度, 收入的持续增加并没有伴随人们的幸福感显著提高, 究其原因是对收入的增加产生了情感适应, 这种现象被称为“幸福悖论”(Easterlin paradox) (Easterlin, 1974; Easterlin & Sawangfa, 2010; 李静, 郭永玉, 2010)。因此,

有研究者认为即使经历过重大的生活事件, 人们的幸福感还是会慢慢回到由基因决定的设定点(set-point)上, 任何想要提高人们幸福感水平的努力都将是徒劳的(Lykken & Tellegen, 1996)。情感适应是必然的吗? 人们的主观幸福感不可能提高了吗?

然而, 近几年关于情感适应的研究却得出不完全一致的结论。Lucas (2005, 2007)通过追踪研究发现, 在经历了残疾、离婚、失去伴侣等消极事件后, 个体并不能完全适应, 即使事隔多年, 幸福感也很难回到基线水平。Powdthavee (2012)发现, 个体对失业难以适应, 失业使个体的幸福感长期处在较低的水平, 即使再就业, 个体的主观幸福感也不能回到基线水平。而一些关于积极情感适应的研究却发现, 幸福感在升高后很容易回到基线水平。Boswell, Boudreau 和 Tichy (2005)发现职位晋升初期, 个体的主观幸福感显著升高, 而大概在一年之后主观幸福感不再升高, 最后主观幸福感逐渐回到基线水平。研究者发现孩子的出生会使父母的幸福感水平升高, 但父母会逐渐对孩子的出生产生适应, 大概在 2 年后父母的幸福感回到基线水平(Dyrdal & Lucas, 2013; Clark, Diener, Georgellis, & Lucas, 2008; Frijters, Johnston, & Shields, 2011)。可见, 情感适应的速度与程度主要取决于事件的性质, 对积极情感和消极情感的适应并不一致, 是非对称性的, 这种现象被称为“情感适应的不对称性”(the asymmetry of affective

收稿日期: 2014-07-25

\* 国家自然科学基金项目(项目编号: 71271101, 71171096, 71372169)和广东省人文社科重点基地企业发展研究所基金资助。

通讯作者: 李爱梅, E-mail: tliaim@jnu.edu.cn

adaptation) (Lyubomirsky, 2011; Larsen, 2009; 范富霞, 吕厚超, 2013)。因此, 对于情感的适应研究有必要区分积极情感和消极情感两个维度。本文首先分别介绍个体对消极事件和积极事件的情感适应, 以及情感适应的不对称性, 然后介绍情感适应不对称性的理论解释, 最后对未来的研究方向做出展望。

## 2 消极情感和积极情感适应的不对称性

生活事件的效价是指事件所能带来的积极或消极的情感体验。例如, 遭遇车祸会使人产生消极情感, 而获得大奖会使人产生积极情感。以往研究认为人们对积极事件和消极事件的情感适应是一样的, 但现有的研究发现对消极和积极事件的情感适应在速度和程度方面都存在差异。

### 2.1 消极事件的情感适应特点

对于消极事件而言, 情感适应对个体是有利的, 因为它避免了个体持续地受到消极事件的影响, 这为提高主观幸福感提供了可能性。Wilson 和 Gilbert (2005)认为情感适应使人们具有心理免疫系统(psychological immune system), 该系统可以帮助人们应对甚至忘却生活中的痛苦体验。早期关于情感适应的研究通常采用横断研究。例如, Brickman 等人(1978)比较了瘫痪个体与普通个体的主观幸福感水平, 结果发现瘫痪个体评估自己的幸福感水平在量表中点以上, 而且他们并没有人们预期的那么不开心, 表现出一定程度的情感适应。Taylor, Lichrman 和 Wood (1984)发现在接受了乳腺癌手术之后的1到60个月内, 大部分的患者的主观幸福感水平逐渐升高, 对消极事件产生了情感适应。

由于横断研究没有测量消极事件发生之前个体的主观幸福感水平, 研究者无法获知个体的主观幸福感是否回到基线水平, 因此, 近几年的研究通常分别测量事件发生之前和之后的幸福感水平, 并对个体的幸福感变化进行长期的追踪研究。有关离婚的追踪研究发现, 在离婚之前个体的幸福感水平开始下降, 离婚之后个体开始产生适应, 幸福感水平逐渐升高, 但是即使在离婚之后5年时间里, 个体的幸福感始终不能回到基线水平, 即个体对离婚事件只能部分适应(Lucas, 2005; Angeles, 2010; Armenta, Bao, Lyubomirsky, & Sheldon, 2014)。同样, 个体对于失去伴侣也难

以适应。研究者发现在失去伴侣的2年内, 个体的幸福感显著低于基线水平, 随后幸福感慢慢回升, 但即使经过8年后, 个体对伴侣的离开也不能完全适应, 幸福感很难回到基线水平(Lucas, 2007; Frijters et al., 2011; Uglanova & Staudinger, 2013; Specht, Egloff, & Schmukle, 2011)。另外, 个体对疾病也不能完全适应, 患病使个体的幸福感长期低于基线水平(Lucas, 2007; Angeles, 2010)。最有趣的是, 研究者发现个体对失业也不能完全适应, 虽然随着时间个体的幸福感会慢慢接近基线水平, 但是始终不能完全适应, 而且即使重新就业, 个体的幸福感仍然低于基线水平(Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2004; Clark et al., 2008; Powdthavee, 2012; Armenta et al., 2014)。从目前已有的研究看来, 个体对消极事件的确能够产生一定程度的适应, 但是适应的过程通常是非常缓慢, 而且是不完全的, 个体的主观幸福感不能完全恢复到基线水平, 即时间并不能治愈一切的伤害。

### 2.2 积极事件的情感适应特点

积极事件在人们追求幸福过程中起着重要作用, 因为人们相信获得更多幸福的关键在于经历更多的积极事件和实现自己的目标。例如, 结婚生子、在工作中晋升以及拥有更多的财富等(Lyubomirsky, 2013)。也就是说, 人们希望通过改变自己的生活环境来获得更多的幸福。然而, 不幸的是, 个体容易对积极事件产生情感适应, 情感适应会减弱个体的积极情绪, 妨碍个体获得更多的幸福体验, 使主观幸福感无法持续提高。与消极事件的情感适应相比, 有关积极事件情感适应的研究相对较少, 但有趣的是, 几乎所有关于积极事件情感适应的研究结果都表明个体能够很快地适应积极事件, 而且幸福感似乎完全恢复到基线水平。例如, Brickman 等人(1978)发现中了大奖的个体一开始主观幸福感会上升, 然而过了1到18个月之后, 他们的主观幸福感与控制组没有显著性差异, 即对获得大奖产生了情感适应。同时, 研究者发现, 收入的增加并没有给人们带来持久的幸福体验, 个体很快对收入的增加产生适应(Easterlin, 1974; Easterlin & Sawangfa, 2010; 李静, 郭永玉, 2010)。另外, 婚姻也只能给个体带来短暂的幸福。研究者发现刚结婚的个体的主观幸福感水平会显著升高, 然后个体慢慢对婚姻产生

适应, 主观幸福感平均在 2 年后回到基线水平 (Yap, Anusic, & Lucas, 2012; Armenta et al., 2014)。从以上关于积极事件情感适应的研究结果来看, 个体能够很快地、完全地适应积极事件, 幸福感似乎完全恢复到基线水平。对消极情感的适应能帮助人们从消极事件中恢复, 但对积极情感的快速适应也阻止人们体验更持续的幸福, 似乎追求幸福只是徒劳。

### 2.3 消极适应与积极适应的不对称性

从已有的研究看来, 对消极事件与对积极事件的情感适应具有不对称性, 这种不对称性主要表现在情感适应的速度和程度上。就情感适应的速度而言, 消极事件会引起主观幸福感更大的变化, 适应的过程通常是非常缓慢, 而积极事件引起主观幸福感的变化较小, 适应的过程通常比较迅速。就情感适应的程度而言, 个体不能完全适应消极事件, 然而个体似乎能完全适应积极事件。总体而言, 时间更难冲淡消极事件对个体的影响。Baumeister 及其同事把这种现象称为“坏比好更强烈” (“bad is stronger than good”) (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001), 该效应得到一些研究结果的支持。

从认知的研究来看, 与中性刺激和积极刺激相比, 消极刺激对个体的影响更大 (Smith et al., 2006)。例如, 采用情绪 Stroop 范式的研究发现, 人们对消极反馈的监控更敏感、受到的影响更持久、更难以忘记。从生理的研究来看, 积极刺激和消极刺激对心血管活动影响的持续性也存在不对称性 (Brosschot & Thayer, 2003), Brosschot 和 Thayer 发现, 与积极刺激相比, 消极刺激引起的心血管活动持续时间更长。在日常生活中, 消极事件对个体的影响也更大更持久。例如, 失去孩子对个体造成的消极影响远比孩子出生给个体带来的积极影响大 (Frijters et al., 2011)。在经历了糟糕的一天后, 被试在随后一天报告的幸福感受较低, 而经历了愉快的一天后, 被试在随后一天报告的幸福感受并没有更高, 幸福感的增高并未继续延续 (Lyubomirsky, 2011)。从 Fredrickson (2009) 提出情绪正性比 (positivity ratios, good : bad) 概念也可以推测出消极事件比积极事件产生更大的影响。Fredrickson 提出正性比概念以区分幸福感水平不同的个体、夫妇或团体, 这些正性比为 3:1 到 5:1。例如, 在已婚夫妇对彼此的语言和情绪表达中,

快乐的夫妇的正性比大约为 5:1, 而不快乐夫妇的正性比甚至低于 1:1。Lyubomirsky (2011) 在正性比的基础上推测消极体验的影响力大约是积极体验的 3 到 5 倍, 一件消极事件对个体造成的影响往往需要三件以上的积极事件才能抵消, 因为如果二者的影响力同样大, 那么快乐的个体的正性比应该是接近 1:1。

Larsen (2009) 通过实验对情感适应具有不对称性进行了验证。在实验前, Larsen 先让被试对日常生活事件引起的情绪强度进行评分, 然后分别对引起同一情绪强度的消极以及积极事件进行归类, 评定为同一等级。在实验中, Larsen 对经历了消极事件或者积极事件的被试进行了 28 天的追踪调查, 每天 3 次测量被试的积极情绪和消极情绪, 被试所经历的消极事件和积极事件被评定为同一等级, 实验结果发现经历了积极事件的被试的情绪迅速地回到基线水平, 然而, 经历了消极事件之后, 个体的情绪需要很长时间才能回到基线水平, 实验证明了对积极事件的适应比对消极事件的适应要快。目前, 情感适应的实证研究大多关注消极事件, 而很少对积极事件进行研究, 此外, 对积极适应和消极适应不对称性研究的直接证据也微乎其微。因此, 未来的研究应该继续关注个体对生活事件的适应, 尤其是对积极事件的适应, 同时为适应的不对称性提供更多的直接证据, 对比消极适应和积极适应之间存在的差异, 这有助于更全面地了解情感适应的心理机制。

## 3 情感适应不对称性的理论解释

对于情感适应在消极事件和积极事件中的不对称性, 存在不同解释。进化心理学从自然选择的角度来进行解释, 认知心理学以情感适应的 AREA 模型 (the AREA model) 为代表对情感适应进行了解释, AREA 模型认为解释事件发生的难易程度是理解适应不对称性的关键, 积极心理学则以 HAPNE (hedonic adaptation to positive and negative experiences) 模型为代表, HAPNE 模型从“情绪路径”和“期望路径”为适应的不对称性提供了解释。

### 3.1 进化心理学的视角

根据进化心理学, 通过自然选择的进化是神经机制和对应的心理机制产生以及发展的基础, 任何一种心理机制, 只要它有利于有机体的生存

和繁衍,它就会被自然选择保存下来,因此,我们之所以具备了某些心理机制,是因为这些心理机制使人类祖先在进化的过程中成功地解决了生存或繁衍方面的问题(焦璇,陈毅文,2004)。进化心理机制是以增加繁衍适宜性为目标,痛苦和幸福不是人类通过进化而获得的一种最终的机能,然而,痛苦和幸福能够调节人类祖先的行为活动以增加生存与繁衍可能性(Grinde, 2005; Nesse, 2004)。例如,研究发现人们会过分夸大某一消极事件带来的痛苦体验,从进化心理学看来,过分地夸大一些消极刺激或过早地识别出消极刺激可以避免身体受到伤害,在保证人类祖先自身的身体安全后,他们繁衍后代的几率才会增加(李宏利,张雷,2010)。同样地,情感适应的不对称性也是自然选择的结果,虽然不利于个体持续地体验幸福,但最重要的是有利于有机体的生存和繁衍。

进化为人类设计了这样一个心理机制——深信下一个目标带来更多幸福感,因此,当个体实现一个有助于生存和繁衍的目标后会体验到短暂幸福,适应了短暂的幸福后,紧接着就会感到不幸福,从而需要实现其他目标以增加幸福(Nettle, 2005)。为什么要设定这样一个机制,而不是让个体体验持续的幸福呢?因为从进化的角度来看,如果一旦达到目标就让个体长期地体验幸福的话,他们就可能只满足于现状,而不去追寻更高的目标,这使有机体不可能具有相对的繁衍优势,因此,进化设计的心理机制只是让我们相信预期目标实现后我们会体验到幸福,但实际上,下一个目标的重要性远比幸福体验更重要(Wilson, Meyers, & Gilbert, 2003)。例如,研究发现个体薪酬增加以后,幸福感水平会增高,可是不久之后,他们的幸福感会恢复到从前薪酬没有增加时的水平,随着幸福感水平的降低,人们会继续进行其他活动以增加自己的幸福体验(Lucas, 2007),通过不断地实现自己的目标,个体会更具繁衍适应性。进化并没有给人类设计能够长期满足的心理机制,持续的心理满足或幸福体验尤其不利于个体的生存和繁衍,因此,个体容易对积极事件产生适应,由此推动个体不断地在不同的行为活动中追求幸福。

如前所述,积极事件带来的幸福体验通常是短暂的,而消极事件带来的痛苦往往不易消失。幸福是人类生活追求的最重要目标,痛苦是人类

追求幸福的一大阻碍,那么,为何人类还会反复地体验这些痛苦呢?为何痛苦体验让人难以忘记?依据进化心理学,不幸福体验本身也是人们解决生存与繁衍问题的重要结果(Keller & Nesse, 2006; Nesse, 2004),即不幸福体验与幸福体验类似,都具有相同机能,它们都增加了人类生存和繁衍后代的可能性。从进化的角度来看,积极事件意味着发展良好,而消极事件是潜在威胁的信号(Lyubomirsky, 2011),这需要个体更多的关注,个体对消极事件带来的痛苦难以适应有利于个体在存在潜在威胁的环境中获得生存。例如,当个体持续体验到财产损失、配偶离弃以及朋友背叛等消极事件带来的痛苦时,就更有可能进行反省和提高解决这些问题的能力。个体对失业难以适应,即使在重新就业之后,失业也会对个体产生长期的消极影响,疾病也使个体难以适应,这会使个体尽最大的努力去避免这些消极事件再次发生。同时消极事件所带来的不幸福体验作为一个危险的信号保存在个体的记忆中,当遇到类似的消极事件时,个体就能够迅速地应对,减少消极事件对自己的威胁。进化并没有赋予个体能迅速从消极事件恢复过来的能力,“好了伤疤忘了痛”并不利于个体的生存和繁衍,因此,与积极事件相比,个体更难适应消极事件。

### 3.2 认知心理学的视角

Wilson 和 Gilbert (2008)从认知的角度提出了解释情感适应心理机制的新理论——注意(attend)、反应(react)、解释(explain)、适应(adapt)——AREA模型。A (attend)表示未能解释的以及与自己相关的生活事件更容易引起个体的注意;R (react)表示难以解释的以及自身相关的事件不仅会引起个体的注意,还会引发强烈的情感反应;E (explain)表示个体想要对这些事件做出解释,即理解事件的本质、因果及影响;A (adapt)表示如果个体能够对生活事件进行解释的话,他们就更少关注这些事件,而且由这些事件产生的情绪反应会变弱,即适应了这些生活事件,如果不能解释的话,对这些事件的适应会很慢,甚至不能发生,因此,能否对生活事件进行解释是适应的关键。

如图1,根据适应的AREA模型,首先,个体更容易注意到难以解释且与自身相关的事件,然后对这些事件做出更强烈的情感反应,并试图理解或解释这些事件,如果解释成功,则对该事件

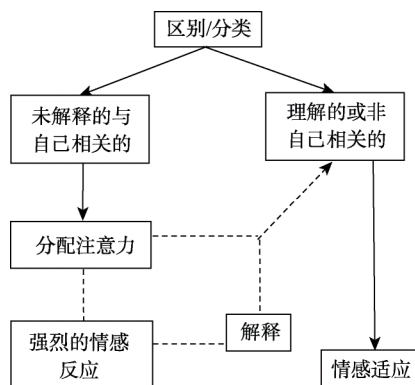


图1 情感适应的 AREA 模型

资料来源：根据 Wilson 和 Gilbert (2008)文章整理

的注意力慢慢减少,进而对应的情感反应也会变弱,即对该事件产生情感适应。情感适应的产生受到对该事件的注意和解释的共同影响。一方面,注意原则认为注意影响个体是否能够适应。当发生某事件时,个体倾向于关注该事件,而当个体的注意被随后发生的事件所吸引时,先前事件所引起的情绪反应就会慢慢减弱,最后产生情感适应(Kahneman & Thaler, 2006)。例如,当刚刚发生离婚时,个体几乎把所有的注意力放在离婚上,产生强烈的消极情绪,而随着生活中的其他方面重新引起个体的注意,个体对离婚的注意会逐渐减少,从而慢慢产生适应。另一方面,能否对生活事件进行解释是适应的关键。在 Baum, Friedman 和 Zakowski (1997)的研究中选取父母患杭汀顿氏症(Huntington's disease)的人作为被试,对他们进行基因测试,检测他们是否遗传了该疾病基因。第一组被试得知自己遗传了该基因,第二组被试得知自己遗传的可能性很小,而告诉第三组被试测试结果尚未确定。结果发现,第一组被试的主观幸福感水平最初会下降,但一年后幸福感回到基线水平。第二组被试最初的幸福感有所提高,但一年后也恢复到基线水平。但第三组被试仍处于不确定自己是否遗传了疾病基因,一年后的幸福感水平显著低于其他两组。由此可见,第三组个体对疾病难以进行解释,因此对疾病难以适应。其他的研究也发现得不到解释的确能够延缓个体的情绪适应(Wilson, Centerbar, Kermer, & Gilbert, 2005; Grupe & Nitschke, 2011)。与此类似,有关事后聪明偏差(hindsight bias)的研究证明,解释可以有效地降低情感反应(Bernstein, Erdfelder,

Meltzoff, Peria, & Loftus, 2011; Pezzo, 2011)。有关应对的研究也为解释能够加快情感适应提供了支持。例如, Lobb 等人(2010)指出如果个体能够发现消极事件的意义,就可以迅速从消极事件中恢复。

情感适应的 AREA 模型为积极适应和消极适应的不对称性提供了解释。根据注意原则,个体越是关注的事件就越难以产生适应。研究表明,相比于中性刺激和积极刺激,消极刺激能够引起更快、更显著的反应,反映了消极刺激对注意资源的吸引(彭晓哲,周晓林, 2005)。因此,与积极事件相比,消极事件更能持续地吸引个体的注意,个体越是关注消极事件,就越难对其产生适应。另外, AREA 模型指出,相对于积极事件,为消极事件寻找解释更耗费时间和精力,因此消极事件更难以适应。对过去事件的处理方式不同,得到的解释水平也不同,从而影响了对事件的情感适应(范富霞,吕厚超, 2013)。在处理情绪事件时,人们通常采用远距离反省策略(self-distanced)或者自我浸入策略(self-immersed)。远距离反省策略是个体站在一个旁观者的角度去理解过去的体验以及事件背后的原因,而自我浸入策略主要是对事件进行不断地回想,远距离反省策略比自我浸入策略更能促进情感适应(Kross & Ayduk, 2008, 2011)。Kross 和 Ayduk (2011)的研究结果显示,与从“自我浸入”角度进行回忆消极事件的被试相比,从“远距离”角度回忆的被试报告了较少的消极情绪,这可能是由于从“远距离”角度回忆的被试对过去事件产生了更多的理解,从而对消极事件更快地产生情感适应。另外,研究者指出在处理消极事件时,个体通常采用自我浸入策略,这使个体难以为消极事件寻找解释,而相反,在面对积极事件时,个体往往采用远距离反省策略处理该事件,这使个体很快对积极事件产生理解和适应(Verduyn, Van Mechelen, Kross, Chezzi, & Van Bever, 2012)。综上所述,一方面由于消极事件比积极事件更能吸引个体的注意力,个体越是关注的事件就越难以适应。另一方面由于消极事件比积极事件更难找到解释,而找到解释是情感适应的关键,解释能够有效地降低情感反应。因此,消极适应与积极适应表现出不对称性,且消极适应比积极适应要更缓慢。

### 3.3 积极心理学的视角

每个人都希望自己能够快速地、完全地适应

消极事件,持续地体验积极事件带来的幸福。而实际上,虽然个体确实能够适应消极事件,但过程通常十分缓慢且不完全,相反,个体对积极事件往往能够迅速地、完全地适应。这种情感适应的不对称性是人们获得持续幸福的最大障碍。近年来,积极心理学开始关注情感适应,希望加快消极适应,减慢积极适应,以提高人们的主观幸福感。Lyubomirsky (2011)提出了 HAPNE (hedonic adaptation to positive and negative experiences)模型,该模型对人们是如何适应消极事件以及积极事件进行了阐述,以及为情感适应的干预提供了指导。

HAPNE 模型提出了“情绪路径”(the “emotions” route)和“期望路径”(the “aspirations” route)来阐述个体的情感适应过程。“情绪路径”从情绪的角度解释了情感适应的发生。事件发生之初,个体往往会把注意力集中在该事件上,由该事件引起的情绪增强,但生活中其他事件的发生会导致个体注意力的转移,使由该生活事件带来的情绪慢慢消失,从而产生情感适应。“情绪路径”代表了情感适应的由下而上的过程——通过情绪的减少加速了适应。“期望路径”从认知的角度解释了情感适应的发生。对积极事件而言,通常在经历了较多的积极生活事件以及体验到更多的积极情绪之后,个体关于获得更多积极事件的期望就更高,期望越高,个体越容易把积极事件的发生看作是意料之中的,导致这些积极事件并不能像以前那样给个体带来幸福感的提高,这个过程就像“满意水车”(satisfaction treadmill) (Kahneman, 1999)。而对消极事件而言,在经历了较多的消极事件,体验到较多的消极情绪之后,个体对于获得积极情绪的期望会降低,期望越低,个体容易把消极事件看作是意料之中的,对消极事件的发生就更容易理解,个体能够较快地适应这些消极事件。“期望路径”代表了情感适应的由上而下的过程——通过提高对幸福感的期望(积极事件)或者降低对幸福感的期望(消极事件)而加速了情感适应。Sheldon, Boehm 和 Lyubomirsky (2012)对 HAPNE 模型关于积极适应部分进行了验证,结果发现被试越关注积极变化,他们的积极情绪越高,主观幸福感也越高,这说明了个体越是关注的事件就越难适应。同时,当被试越是希望得到更多的积极情绪(期望水平的提高),对积极事件反而越容易适应,主观幸福感越容易回到基线水平。

HAPNE 模型指出对事件的持续注意是情感适应一个重要的调节变量。一方面,从“情绪路径”来看,无论是对积极事件还是消极事件而言,持续的关注都能引起更强烈的反应,使情感适应不易发生。另一方面,从“期望路径”来看,对事件的持续注意能够通过影响个体的期望水平,进而影响情感适应的进程。对积极事件的持续注意会引起个体对该事件的感恩,认为该事件是发生在自己身上最好的事情,以后不大可能再发生了(Sheldon & Lyubomirsky, 2012),这可以阻止期望水平的提高,使由积极事件带来的幸福增量得以维持。Sheldon 等人(2012)发现对自己生活的积极变化持续关注个体,他们的期望水平更低,体验到更多的幸福。相反,对消极事件而言,持续的注意会引起个体对该事件的反刍(rumination),反刍为个体无意识地持续关注自己的思想与行为,对当时的情绪状态及产生情绪状态可能的原因、可能带来的后果以及对事件中的细节进行持续而重复的思索(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008),这反而使得个体更想要摆脱该消极事件,同时希望获得积极事件的期望水平升高,这并不利于个体对消极事件的适应。

HAPNE 模型也为解释积极适应和消极适应的不对称性提供了思路。对事件的持续注意会影响个体对幸福体验的期望水平,而期望水平的变化会影响个体对积极和消极事件的适应。对积极事件而言,个体的注意力容易转移,容易认为发生在自己身上的积极事件是理所当然的,对获得更多的积极事件和积极体验的期望越来越高,导致个体对积极事件容易产生适应。相反,个体对消极事件的注意力不易转移,使想要获得积极体验的期望水平难以降低,导致难以适应消极事件。另外,追求更大的幸福是每一个个体的终极目标,无论是经历了积极事件还是消极事件,个体对获得幸福的期望还是会慢慢增高,而不会因为已经获得幸福或者遭到挫折而停止追求幸福。因此,经历了积极事件的个体对幸福的期望会增高,这会加速个体对积极事件的适应,同时,经历了消极事件的个体对幸福的期望不大可能降低,这就妨碍了个体对消极事件的适应。HAPNE 模型的观点为适应的不对称性提供了很好的解释,但是并未经过实证研究的检验。

## 4 研究展望

虽然学术界关于情感适应已经有了丰富的研究成果,但是仍存在问题需要进一步探讨。我们认为未来的研究可以从以下几个方面进行:

### 4.1 区分主观幸福感不同成分的适应

一直以来,人们对“金钱能买来幸福吗?”这一问题充满疑问。“幸福悖论”指出金钱并不能给人们带来更多的幸福。而目前越来越多的研究发现,虽然收入的提高不能带来情绪幸福感的增加,但是能提高个体的认知幸福感(Kahneman & Deaton, 2010; Diener, Kahneman, Tov, & Arora, 2010; Luhmann, Schimmack, & Eid, 2011)。与此类似, Luhmann, Hofmann, Eid 和 Lucas (2012)发现搬新房子虽然不能使人们更开心,但同样能提高他们的认知幸福感。从现有的研究看来,个体对积极事件的适应也不一定是迅速的、完全的,积极事件对个体的认知幸福感有持续的影响,“幸福悖论”现象有可能是由于对幸福感没有进行全面测量分析造成的(Diener, Tay, & Oishi, 2013)。以往的研究并没有对幸福感的不同成分分别进行分析,但实际上生活事件对幸福感不同成分的影响是不一样的,幸福感的不同成分的适应情况也有所不同(Luhmann et al., 2012)。幸福感包括情绪幸福感(affective well-being)和认知幸福感(cognitive well-being),这两方面结构不一样,随着时间的稳定性也不一样。有研究认为情绪作为人们在追求目标过程中的一个指示器,这个指示器对外部环境的短期变化有很高的反应,为了保持它的信息功能,它必须对长期变化迅速适应,生活事件不大可能对情绪幸福感产生持久的影响。相反,认知幸福感的变化并没有那么自动化,认知幸福感反映的是对生活的评价,认知幸福感可能会受到事件的长期影响(Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, & Diener, 2013)。Luhmann 等人(2012)进一步指出个体对情绪幸福感和认知幸福感适应的快慢取决于事件的性质。例如,结婚、丧失亲人对认知幸福感的影响更持久,而失业对情绪幸福感的影响更持久,失业者的情绪幸福感长期低于基线水平。

在情感适应的干预策略方面, Larsen 和 Prizmic (2008)指出针对提高情绪幸福感和认知幸福感的干预策略有所不同, Lyubomirsky, Sheldon 和 Schkade (2005)提出的意向性活动(intentional activity)对提高情绪幸福感的干预更有效,而旨在改变人们生

活环境的国家政策干预对提高认知幸福感更重要。因此,未来研究有必要对主观幸福感的不同成分分别进行分析,全面了解不同事件的情绪幸福感和认知幸福感的适应情况,这样才能更深入地了解情感适应过程,而且这个问题的解答对于设计出加快消极适应和减慢积极适应的干预策略有重要意义。

### 4.2 探讨人格因素在情感适应中的调节效应

“快乐踏水车”暗含了一个假设:对于所有的个体而言,情绪适应都是以同样的方式进行的,如果情绪适应是源于自动的不可避免的同质化进程,那么所有的个体将几乎同时回归到各自的基线水平。然而, Lucas (2007)发现甚至对同一生活事件,个体在适应的速度和程度上都存在差异,情感适应过程中存在个体差异。近几年,情感适应过程中的个体差异研究得到了研究者的重视,越来越多的研究发现人格因素在情感适应的过程中起调节作用。例如, Boyce, Wood 和 Brown (2010)发现责任心在失业与认知幸福感间起着调节作用,责任心强者的失业者的认知幸福感更难恢复到基线水平。Pai 和 Carr (2010)发现外倾性调节了失去伴侣与认知幸福感适应之间的关系,外倾性个体的认知幸福感能更快地产生适应。Dyrda 等人(2013)也发现了神经质和开放性在个体适应过程中的调节效应。然而,有些研究并没有发现人格因素在情感适应过程中的调节效应(Yap, Anusic, & Lucas, 2012; Anusic, Yap, & Lucas, 2014)。

目前,关于人格因素在情感适应过程中起调节作用的证据主要来自对消极事件的适应,很少有研究发现人格因素在积极适应中起调节作用。所以,我们推论:积极情感适应可能受到人格因素的影响不大,而消极情感适应会受到人格因素的调节。后续研究有必要对人格因素在积极情感适应和消极情感适应中的调节作用进行对比研究。研究人格因素在适应过程中的调节效应具有重要的理论价值和实践价值。明确人格因素的调节作用有利于完善情感适应的心理机制,促进对情感适应的认识。同时,研究人格因素的调节作用有重要的实践意义。通过研究有助于我们了解情感适应过程中的个体差异,对适应的不完全性以及变化有更深理解,在此基础上能更好地设计出个性化的干预措施。例如,通过研究责任心在适应失业过程中的调节作用,可以得知责任心



强的个体更难走出失业的阴影, 因此要给予责任心强失业者更多的援助以帮助他们尽快适应。人格因素是否在情感适应过程中起到调节作用, 目前还没有一致的结论, 需要进一步探讨。

#### 4.3 完善情感适应的干预方法

情感适应存在不对称性, 表现为对消极事件适应得慢, 而对积极事件适应得快, 这对于提高人类的幸福感而言十分不利, 因此加快消极适应和减慢积极适应显得很重要。以往关于情感适应大多关注如何应对消极事件, 为加快消极适应提供了依据, 而很少探讨如何减慢积极适应。例如, 对远距离反省策略已有一系列研究, 但它们主要关注如何促进对消极事件的适应, 几乎没有涉及到减慢对积极事件的适应(Kross & Ayduk, 2008, 2011; Verduyn et al., 2012)。因此, 拓展减慢积极适应的有效方法变得更加重要。近几年开始有研究者提出减慢积极适应的策略。例如, Bar-Anan, Wilson 和 Gilbert (2009)指出保持积极事件的不确定性可以增强个体的正性情感反应, 而且个体对该事件适应得更慢。Sheldon 等人(2012)指出感恩积极事件的发生可以减慢情感适应, 保持幸福感的增量。另外, 有研究者指出采用与个体匹配的干预策略才能更好地维持幸福的增量(Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; 王彦, 李廷黎, 冯华润, 唐晓艳, 2013)。目前已有的干预策略的有效性主要在西方被试身上证实有效(Sheldon et al., 2010; Lyubomirsky et al., 2011), 然而, 对西方人合适的干预策略不一定合适东方人, 个体所处的文化可能会影响主观幸福感的判断, 个人主义文化将追求个人幸福作为重要目标, 而集体主义文化更看重满足关系需要和集体需要。因此, 提高主观幸福感的有效措施在不同文化下很可能是不一样的。例如, 感激通常是指向他人, 所以更适合重视社会关系的中国文化(Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011), 而通过想像和书写理想可能自我来培养乐观精神的指向个体的练习, 可能更适合重视个人追求的西方文化(Sheldon & Lyubomirsky, 2006)。因此, 未来的研究需要在我国被试身上对干预策略的效果进行纵向检验, 而且在了解情感适应以及已有干预策略的基础上, 进一步完善干预情感适应和提高幸福感的措施。

#### 4.4 提高情感适应研究在时间上的精确性

Uglanova 和 Staudinger (2013)指出, 情感适

应的研究不仅要确定是否存在适应现象, 更要精确地描绘出情感适应过程中主观幸福感的变化。而目前大部分追踪调查都以年份为时间单位对适应过程进行测量, 这可能会低估个体最初的情感反应和事件对个体幸福感的影响, 扭曲情感适应发展的轨迹, 这种以年份为测量间隔的策略无益于深入了解适应的过程以及幸福感的变化(Clark et al., 2008; Lucas, 2007)。为了深入了解时间定位的精确性对适应轨迹的影响, Uglanova 等人(2013)采用德国社会经济追踪调查(German Socio-Economic Panel, GSEP)数据, 以季度为时间单位对消极和积极事件的情感适应分别进行了探讨, 结果发现以年份为测量间隔低估了消极事件对个体幸福感的影响, 但能准确地描绘出个体对积极事件的适应轨迹, 以季度为测量间隔对揭示个体对消极事件的适应轨迹更有效。Uglanova 指出描绘出对特定事件的适应轨迹很有必要, 特别是对消极事件的适应来说, 因为不同的资源会在不同的适应阶段起作用。例如, 对丧偶个体来说, 最初自我调节起着重要作用, 而大概 10 个月之后充足的经济资源对个体更加重要, 如果对事件适应的轨迹不清楚的话, 我们可能会忽略某些在早期会发挥重要作用、而随后就失去作用的重要因素, 这可能会错过帮助个体适应消极事件的最佳时机。因此, 未来的研究应该提高情感适应研究在时间上的精确性, 以准确地描绘出情感适应的发展轨迹以及幸福感的变化曲线, 帮助人们做出更加准确的情感预测和决策, 以及为适应干预的最佳时机提供理论依据, 以更好地提高人们的幸福感水平。

#### 参考文献

- 范富霞, 吕厚超. (2013). 情感适应的心理机制: AREA 模型. *心理科学进展*, 21(4), 653-663.
- 焦璇, 陈毅文. (2004). 解释心理起源的新理论范式——进化心理学. *心理科学进展*, 12(4), 622-628.
- 李宏利, 张雷. (2010). 进化观点下的幸福研究. *心理科学进展*, 18(7), 1046-1051.
- 李静, 郭永玉. (2010). 收入与幸福的关系及其现实意义. *心理科学进展*, 18(7), 1073-1080.
- 彭晓哲, 周晓林. (2005). 情绪信息与注意偏向. *心理科学进展*, 13(4), 488-496.
- 王彦, 李廷黎, 冯华润, 唐晓艳. (2013). 大学生幸福感提升的纵向研究: 适合度和努力的调节作用. *心理科学*, 36(3), 647-652.
- Armenta, C., Bao, K. J., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M.



- (2014). Is Lasting Change Possible? Lessons from the Hedonic Adaptation Prevention Model.
- Angeles, L. (2010). *Adaptation and anticipation effects to life events in the United Kingdom*. Glasgow: University of Glasgow.
- Anusic, I., Yap, S. C., & Lucas, R. E. (2014). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Analysis of life satisfaction and affect in an Australian national sample. *Journal of Research in Personality*, doi: 10.1016/j.jrp.2014.04.009.
- Baum, A., Friedman, A. L., & Zakowski, S. G. (1997). Stress and genetic testing for disease risk. *Health Psychology*, 16(1), 8–19.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370.
- Bar-Anan, Y., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2009). The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion*, 9(1), 123–127.
- Bernstein, D. M., Erdfelder, E., Meltzoff, A. N., Peria, W., & Loftus, G. R. (2011). Hindsight bias from 3 to 95 years of age. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 37(2), 378–391.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263–1272.
- Boswell, W. R., Boudreau, J. W., & Tichy, J. (2005). The relationship between employee job change and job satisfaction: The honeymoon-hangover effect. *Journal of Applied Psychology*, 90(5), 882–892.
- Boyce, C. J., Wood, A. M., & Brown, G. D. (2010). The dark side of conscientiousness: Conscientious people experience greater drops in life satisfaction following unemployment. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 535–539.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927.
- Brosschot, J. F., & Thayer, J. F. (2003). Heart rate response is longer after negative emotions than after positive emotions. *International Journal of Psychophysiology*, 50(3), 181–187.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis\*. *The Economic Journal*, 118(529), F222–F243.
- Diener, E., Kahneman, D., Tov, W., & Arora, R. (2010). Income's association with judgments of life versus feelings. In E. Diener, J. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 3–15). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 267–276.
- Dyrdal, G. M., & Lucas, R. E. (2013). Reaction and adaptation to the birth of a child: A couple-level analysis. *Developmental Psychology*, 49(4), 749–761.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. W. Reder (Eds.), *Nations and Households in Economic Growth* (pp. 89–125). New York: Academic.
- Easterlin, R. A., & Sawangfa, O. (2010). Happiness and economic growth: Does the cross section predict time trends? Evidence from developing countries. In E. Diener, J. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 166–216). Oxford: Oxford University Press.
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In E. Diener, N. Schwartz, & D. Kahneman (Eds.), *Hedonic psychology: Scientific approaches to enjoyment, suffering, and wellbeing* (pp. 302–329). New York: Russell Sage Foundation Press.
- Frederickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Archetype.
- Frijters, P., Johnston, D. W., & Shields, M. A. (2011). Life satisfaction dynamics with quarterly life event data. *The Scandinavian Journal of Economics*, 113(1), 190–211.
- Grinde, B. (2005). Darwinian happiness: Can the evolutionary perspective on well-being help us improve society? *World Futures*, 61(4), 317–329.
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2011). Uncertainty is associated with biased expectancies and heightened responses to aversion. *Emotion*, 11(2), 413–424.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: foundations of hedonic psychology* (pp. 3–25). New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(38), 16489–16493.
- Kahneman, D., & Thaler, R. H. (2006). Anomalies: Utility maximization and experienced utility. *The Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 221–234.
- Keller, M. C., & Nesse, R. M. (2006). The evolutionary significance of depressive symptoms: Different adverse situations lead to different depressive symptom patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2),

- 316–330.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2013). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective Well-being. In *The Exploration of Happiness* (pp. 47–75). Netherlands: Springer.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 924–938.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187–191.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 258–289). New York: The Guilford Press.
- Larsen, R. (2009). The contributions of positive and negative affect to emotional well-being. *Psychological Topics*, 18(2), 247–266.
- Lobb, E. A., Kristjanson, L. J., Aoun, S. M., Monterosso, L., Halkett, G. K. B., & Davies, A. (2010). Predictors of complicated grief: A systematic review of empirical studies. *Death Studies*, 34(8), 673–698.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8–13.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945–950.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75–79.
- Luhmann, M., Schimmack, U., & Eid, M. (2011). Stability and variability in the relationship between subjective well-being and income. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 186–197.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. In S. Folkman (Ed.), *Oxford Handbook of Stress* (pp. 200–224). New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391–402.
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York: Penguin Press.
- Nesse, R. (2004). Natural selection and the elusiveness of happiness. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1333–1347.
- Nettle, D. (2005). *Happiness: The science behind your smile*. New York: Oxford University Press Inc.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
- Pai, M., & Carr, D. (2010). Do personality traits moderate the effect of late-life spousal loss on psychological distress?. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 183–199.
- Pezzo, M. V. (2011). Hindsight bias: A primer for motivational researchers. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(9), 665–678.
- Powdthavee, N. (2012). Jobless, friendless and broke: What happens to different areas of life before and after unemployment?. *Economica*, 79(315), 557–575.
- Specht, J., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2011). Stability and change of personality across the life course: The impact of age and major life events on mean-level and rank-order stability of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 862–882.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39–48.
- Sheldon, K. M., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2012). Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model. In I. Boniwell & S. David (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 901–914). Oxford: Oxford University Press.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2012). The challenge of staying happier testing the hedonic adaptation prevention model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 670–680.

- Smith, N. K., Larsen, J. T., Chartrand, T. L., Cacioppo, J. T., Katsifiasz, H. A., & Moran, K. E. (2006). Being bad isn't always good: Affective context moderates the attention bias toward negative information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(2), 210–220.
- Taylor, S. E., Lichtman, R. R., & Wood, J. V. (1984). Attributions, beliefs about control, and adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 489–502.
- Uglaanova, E. A., & Staudinger, U. M. (2013). Zooming in on life events: Is hedonic adaptation sensitive to the temporal distance from the event?. *Social Indicators Research*, 111(1), 265–286.
- Verduyn, P., Van Mechelen, I., Kross, E., Chezzi, C., & Van Bever, F. (2012). The relationship between self-distancing and the duration of negative and positive emotional experiences in daily life. *Emotion*, 12(6), 1248–1263.
- Wilson, T. D., Meyers, J., & Gilbert, D. T. (2003). How happy was I, anyway?" A retrospective impact bias. *Social Cognition*, 21(6), 421–446.
- Wilson, T. D., Centerbar, D. B., Kermer, D. A., & Gilbert, D. T. (2005). The pleasures of uncertainty: Prolonging positive moods in ways people do not anticipate. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 5–21.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131–134.
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). Explaining away a model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 370–386.
- Yap, S. C., Anusic, I., & Lucas, R. E. (2012). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Evidence from the British Household Panel Survey. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 477–488.

## The Asymmetric Adaptation to Positive and Negative Emotions and its Mechanism Exploration

LI Aimei; GAO Jieyi; PENG Yuan; XIA Ying

(Management School, Jinan University, Guangzhou 510632, China)

**Abstract:** Affective adaptation is a psychological processes that causes a weak affective when exposures to a repetitive and successive stimulus. Empirical researches suggested that the adaptation to positive and negative emotions is asymmetric in speed and degree. We explain the mechanism of asymmetric affective adaptation from views of evolutionary psychology, cognitive psychology and positive psychology. There are many questions should be further explored: (1) The different adaptation between affective well-being and cognitive well-being; (2) The moderate effect of personality traits in affective adaptation process; (3) Investigate the interventions of affective adaptation; (4) Promote the precision of the temporal localization of the adaptation trajectory.

**Key words:** affective adaptation; asymmetry; evolved psychological mechanism; the AREA model; the HAPNE model