

## 险些错过和反复失败：了解动机动态

未命中是一种特殊类型的失败，其中一个人仅略微落后于目标。生物学和心理学研究都证实，整洁失误的经历可以通过增强人们的积极性来提高人们的表现。然而，在经历了多次险些失误之后，最初有动力的人逐渐意识到并确认他们在完成分配的任务方面的能力不足。结果，重复的失败经历可能被解释为缺乏解决问题的能力，并阻止他们再试一次。

### 有惊无险

近乎失败是一种接近成功的失败。有大量文献研究未遂事件的神经生物学反应和心理机制，支持未遂事件可以提高人们的积极性的观点（Reid, 1986; Clark 等, 2009; Berger & Pope, 2011; Dymond 等, 2014; Wang, 琼斯和王, 2019）。经典的心理学研究比较了技巧游戏（例如射击）和纯机会游戏（例如赌博）的险情，这两种游戏都会增加人们的积极性。不难理解，在技巧类游戏中，一次未遂事件会给参与者提供有益的反馈，并表明成功可能触手可及，从而鼓励玩家继续尝试。相反，参与者不会有任何信息来增加赌博中获胜的机会，因为获胜的概率是相等的，并且独立于试验与试验。然而，赌徒通常表现得好像他们可以改变获胜的可能性（例如，通过选择家庭出生作为彩票号码）。因此，他们会因为将险些失误视为一个令人鼓舞的迹象而受到激励（Reid, 1986）。此外，人们的归因偏见——他们倾向于高估性格因素来解释胜利和低估情境因素——可能会影响他们的动机（Toneatto, 1999）。通过将情境因素视为未遂事件的主要原因，人们期望他们的下一次试验不会受到这些外部因素的负面影响，并被鼓励带着希望继续尝试。

一项卓有成效的研究通过弄清楚与特质相关的赌博认知会影响行为和主观反应，证明了未遂反应所涉及的心理机制（Billieux 等, 2012）。具体而言，以技能为导向的赌博认知（即表现由对损失和能力的重新评估等内部因素决定）比以仪式为导向的赌博认知（即表现由运气和迷信等外部因素）。在以技能为导向的认知中，人们认为可能会获得增加获胜可能性的技能，这鼓励他们坚持当前的任务。例如，相信轻微的损失会为他们提供学习经验并帮助他们在以后获胜的人更有可能在险些失败后继续尝试（Billieux 等, 2012）。由于赌博经常被参与者错误地视为一种基于技能的游戏（Reid, 1986），因此赌博未遂也会助长控制错觉，从而增加人们的积极性。

此外，最近的大脑实验（Clark 等人, 2009 年; Dymond 等人, 2014 年）比较了人们对经典老虎机任务的未命中和未命中结果的神经反应。从生物学上讲，他们发现险些失误通过招募与胜利相关的大脑区域（如腹侧纹状体）来增强动力。

大量证据表明，未遂事件会对人们的动机产生积极影响，这在各个领域都得到了实证支持。在比赛中，以对手的表现作为基准，人们相对于对手来评价自己的表现。根据损失厌恶理论（Kahneman & Tversky 1979; Berger & Pope, 2011），那些稍微落后的人会比那些领先的人更努力地工作，从而增加他们在下一场比赛中获胜的概率。此外，未遂事件不仅增加了人们继续玩同一任务的欲望，而且增强了对无关和理想任务的动力，从而导致普遍更积极的动力状态（Wadhwa & Kim, 2015）。至于长期职业生涯，忍受早期职业挫折的人似乎比坚持不懈的人表现更好（Wang, Jones & Wang, 2019）。

## 反复失败

反复失败 (Yin et al, 2019) 是指人们对失败的目标的反复尝试, 对个人产生心理和生理上的负面影响。具体来说, 反复失败可能会增加人们的焦虑、抑郁和愤怒, 而完美主义者更容易受到伤害 (Stoeber et al, 2014)。此外, 对雄性 NMRI 小鼠反复社交失败的多项生物学研究揭示了多次失败经历引起的温度和运动活动的昼夜节律变化 (即心率昼夜节律幅度的长期降低和核心体温) (Keeney, Hogg & Marsden, 2001; Tornatzky & Miczek, 1993)。

此外, 对无助的自我主义解释 (Frankel & Snyder, 1978) 认为, 反复失败是无助症状的关键决定因素。当反复失败时, 人们将失败解释为缺乏解决问题的能力。在这种自尊受到威胁的情况下, 他们往往会采取最省力的策略, 从而损害他们的表现。尽管对于反复失败是否是习得性无助的根源存在一些争论, 但毫无疑问, 反复失败会对个人的动机产生可怕的负面影响 (Kofta & Sedek, 1989)。

作为重复失败的一种特殊情况, 重复的未遂失败是重复失败的尝试, 但都接近成功。在以技能为导向的认知中, 人们认为可以通过获得技能来提高他们的表现并增加获胜的可能性 (Billieux 等, 2012)。但是, 多次未遂事件表明在此过程中没有任何改善。陷入同样的不利境地, 人们开始怀疑自己的能力, 失去信心。换句话说, 人们逐渐将自己的失败归咎于内部因素, 并认为他们无法改变结果。因此, 为了保护他们的自尊和自我形象, 人们会失去动力, 不愿重试被视为非偶然失败的任务 (Frankel & Snyder, 1978)。

## 参考文献：

- 里德, R. L. (1986)。险些错过的心理。赌博行为杂志, 2 (1) , 32-39。
- Clark, L.、Lawrence, A. J.、Astley-Jones, F. 和 Gray, N. (2009)。赌博未遂事件增强了赌博和招募与胜利相关的大脑回路的动力。神经元, 61 (3) , 481-490。
- Berger, J. 和 Pope, D. (2011)。输了能赢吗? 管理科学, 57 (5) , 817-827。
- Dymond, S., Lawrence, N. S., Dunkley, B. T., Yuen, K. S., Hinton, E. C., Dixon, M. R., ... & Singh, K. D. (2014)。几乎获胜: 在赌博未遂事件期间, 岛叶和眶额皮质中诱导的 MEG theta 功率增加, 并且与 BOLD 信号和赌博严重程度有关。神经影像学, 91, 210-219。
- Wang, Y., Jones, B. F. 和 Wang, D. (2019)。早期职业挫折和未来职业影响。自然通讯, 10 (1) , 1-10。
- Toneatto, T. (1999)。问题赌博的认知精神病理学.物质使用和误用, 34 (11) , 1593-1604。
- Billieux, J., Van der Linden, M., Khazaal, Y., Zullino, D., & Clark, L. (2012)。特质赌博认知预测在实验室老虎机赌博中的近乎失败经历和持久性。英国心理学杂志, 103 (3) , 412-427。
- Kahneman, D. 和 Tversky, A. (1979)。前景理论: 风险下的决策分析。计量经济学, 47 (2) , 363-391。
- Wadhwa, M. 和 Kim, J. C. (2015)。近胜能点燃动力吗? 几乎获胜对无关奖励动机的影响。心理科学, 26 (6) , 701-708。
- Yin, Y., Wang, Y., Evans, J. A., & Wang, D. (2019)。量化科学、初创公司和安全领域的失败动态。自然, 575 (7781) , 190-194。
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K. (2014)。反复失败后的完美主义和负面影响。个体差异杂志, 35, 87-94。
- Keeney, A. J.、Hogg, S. 和 Marsden, C. A. (2001)。雄性 NMRI 小鼠急性和反复社交失败后核心体温、运动活动和皮质酮的变化。生理学与行为, 74 (1-2) , 177-184。
- Tornatzky, W. 和 Miczek, K. A. (1993)。短暂的间歇性社会压力后自主昼夜节律的长期损害。生理学与行为学, 53 (5) , 983-993。
- Frankel, A. 和 Snyder, M. L. (1978)。无法解决的问题后表现不佳: 习得性无助或自负? 人格与社会心理学杂志, 36 (12) , 1415。
- Koftera, M. 和 Sadek, G. (1989)。反复失败: 无助的根源还是与其出现无关的因素? 实验心理学杂志: 一般, 118 (1) , 3。

## 相关阅读：

- Myers, K. R., Tham, W. Y., Yin, Y., Cohodes, N., Thursby, J. G., Thursby, M. C., ... & Wang, D. (2020)。COVID-19 大流行对科学家的不平等影响。自然人类行为, 4 (9) , 880-883。