



消消气，生气或者激动，真的会影响你的判断

图片：《头脑特工队》

「头脑特工队」，真的会影响决策

🌐 中科院之声，传播科学，服务公众

“不患寡而患不均”，伟大的先哲孔子在两千多年前就提出了公平的重要性。对公平的追求跨越了年龄、种族和文化的影响，是人类社会合作产生的基础，也是道德的重要组成部分。当你遭到不公平的对待，你会怎么做？是默默忍受接受不公平的分配，还是愤然反抗甚至不惜玉石俱焚呢？

德国柏林洪堡大学经济学教授古斯（Güth）设计了一个实验来研究这个问题。两名参与者按要求分配一笔金钱，其中一名参与者作为提议者，决定分多少钱给对手，而另外一名参与者是回应者，能决定是接受还是拒绝。如果接受了方案，那么该笔钱按提议方的建议进行实际分配；如果拒绝那么双方一无所有。已有的大量研究发现，人们常常会不惜损害自己的切身利益，而做出拒绝不公平分配的决定，特别是当分配方案中回应者能拿到低于总额的 $1/5$ 时更是如此。



《头脑特工队》剧照

情绪是我们拒绝不公平的动机

有研究者提出，当面对不公平时，我们会产生愤怒和厌恶的情绪，而正是这种情绪驱使我们做出报复性的拒绝行为。

以往研究发现，公平分配任务本身能够唤起回应者强烈的情绪体验。研究者发现，当面对不公平分配时，回应者的负性情绪体验增加，他们会愤怒、轻蔑、恼怒、嫉妒、厌恶等等，而愉悦、满意等这些正性情绪体验会降低。如果这时候去测量回应者的生理指标，会发现他们的皮电会增加、心率减慢，而肌电与喝恶心的饮料或看到厌恶图片时的表情一致。

任务本身引起的负性情绪也是导致公平决策中拒绝行为的原因之一。心理生理学研究发现，不公平程度与心率减慢的程度正相关；对不公平分配的拒绝率与皮电的激活程度正相关。脑电研究发现，反馈相关负波能够预测分配任务中对不公平提议的拒绝率，而且拒绝率是与负性情绪反应相关的。一项研究发现，不公平提议能够引起负性情绪相关的脑岛以及负性冲突情绪相关的前扣带回的激活。脑成像研究也一致发现，拒绝率与厌恶情绪相关的脑岛激活程度正相关。

这些研究结果表明，我们对不公平知觉唤醒的负性情绪体验是导致让我们做出拒绝行为的重要原因。



《头脑特工队》剧照

愤怒、愉快，这些情绪都会影响你的决策

然而，在现实生活中，我们的情绪总是千变万化的，当遇到工作中的烦心事，我们会感到焦虑；当和朋友去看了一场有趣的电影，我们又会感到放松。在不同的情绪状态下，我们的公平决策行为也会随之发生改变。

比如，愤怒情绪。愤怒是一种高唤醒、高趋近的负性情绪，能够促进报复社会的反社会行为。当我们处于愤怒的状态时，我们的公平决策行为会发生什么样的改变呢？

有研究者在决策前，让回应者观看愤怒视频作为诱发他们愤怒情绪的手段。结果发现，相比于观看愉悦视频，愤怒会使回应者拒绝更多不公平的分配。而通过操纵分配者的面部表情，同样可以发现，回应者对情绪愤怒的分配者提出的分配方案的拒绝率是最高的，而对和颜悦色的分配者提出的分配方案的拒绝率则最低。

但是，研究者还发现一个有意思的现象，分配者常常会“欺软怕硬”。相对于可能和颜悦色的回应者，分配者往往会对那些可能愤怒的回应者做出更公平的分配。这是因为人们通常知道愤怒的人常常会意气用事，做出非理性行为。所以作为分配者，为了在分配中获得利益最大化，他们不愿意激惹愤怒的回应者，会更多地做出公平分配以降低被拒绝的风险。

由此可见，情绪不仅会直接影响我们的公平决策行为，他人的情绪状态也会间接地影响我们的公平决策行为。



《头脑特工队》剧照

控制你自己：情绪调节的作用

尽管情绪使人们做出各种各样的行为，然而我们依然有自己的方法来控制情绪。研究者常常采用认知重评和表达抑制这两种情绪调节策略。

认知重评指人们对现有的事件重新进行理解。认知重评策略包括上行调节和下行调节。上行调节是指回应者从负面理解分配者做出不公平分配的意图和行为，比如认为分配者是一个自私而贪婪的人，想独自获得所有的金钱收益；下行调节则是指回应者从正面理解分配者的意图和行为，比如，认为分配者可能存在债务问题，因此想尽可能地多挣一些。结果发现，上行认知重评使回应者对不公平分配的拒绝率提高，而下行调节则相反。因此，我们可以看到，认知重评改变了人们对分配方案的理解，调节了人们的情绪反应，最终导致决策的改变。这种决策改变会受到策略方向的调整，体现了认知重评策略的灵活性。

表达抑制则是指人们主动避免想起事件，压抑自己的情绪反应。然而表达抑制相比于认知重评，显得没有那么有效。比如，当人们面对不公平分配时，压抑自己的情绪会降低负性情绪的感受。但当再次提起事件时，则负性情绪又会重新上升。这表明表达抑制并没有改变我们的认知，因此并不是一个很好的情绪调节策略。

启示

情绪是我们心理的一个重要组成部分，它们的产生和变化影响着我们的公平决策行为。不仅仅是公平决策中不公平分配诱发的情绪，周围无关的事件诱发的情绪也会影响我们的行为。然而，我们依然可以采用情绪调节策略去控制我们的情绪，进而改变我们的决策。

正如引言所说，公平是人类社会合作产生的基础。没有公平，也就没有社会的稳定与和谐。当遭遇不公平时，我们固然可以在一时愤怒的引诱下，

做出玉石俱焚的选择，但这也会让双方的利益都最小化。因此，我们可以尝试去调节自己的情绪，比如尝试理解提议者的困境，接受不公平分配，但同时我们也要向不公平的提议者表达我们的愤怒和不满，以便在未来获得公平的对待。也许在更深入理解情绪，学会调节情绪后，我们就能更好地平衡对公平准则的追求以及自我利益的最大化。

作者：杨仲 李琦 刘勋

来源：中国科学院心理研究所

[查看知乎原文](#)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！[下载 App 接着看 \(๑•̎•̎\) ✧](#)

[再逛逛吧 ' _>'](#)

[阅读更多](#)

几个现象要是出现在你的公司，你可能得考虑一下离职了



[下载「知乎日报」客户端查看更多](#)