

整合视野下宽恕心理的概念厘定与研究展望

朱婷婷¹,陶琳瑾²,郑爱明¹

(1. 南京医科大学心理健康教育与研究中心, 江苏 南京 210029; 2. 南京师范大学心理学院, 江苏 南京 210097)

摘要:随着积极心理学的兴起,对宽恕心理的研究日益受到关注。为了强调宽恕作为积极心理学中的重要概念,在人们面对社会冲突情景中能够起到的积极作用,文章在梳理人际宽恕、自我宽恕和寻求宽恕等概念的基础上,提出了广义的、整合的宽恕概念,澄清了宽恕心理的主要误区,总结了有关宽恕影响因素、与健康关系及相关干预的研究进展,并提出了相应的研究展望。

关键词:宽恕;人际宽恕;自我宽恕;寻求宽恕

中图分类号: B845

文献标识码: A

文章编号: 1671-0479(2014)05-367-005

doi: 10.7655/NYDXBSS20140506

20世纪末积极心理学兴起,人们越来越注重探索和发掘人固有的积极潜力,并尝试通过培养或发掘人的积极力量使之能够真正健康并幸福地生活。宽恕(forgiveness)领域的研究正是顺应了这种发展方向,日益受到研究者的关注。20世纪后期,西方心理学研究者开始将宽恕这一具有道德意义的心理现象从宗教中剥离开来,其心理机制和应用价值已经得到了比较深入的研究,与其相关的培养、干预和治疗方法也在教育和临床等领域获得了一定程度的推广。特别是在当下中国多元和复杂的社会、文化背景下,人们难免面对各种人际冲突,成为人际伤害中的受害者或冒犯者。在个体层面,可能引发愤怒、抑郁等身心健康问题;在群体层面,则可能升级为各种暴力事件;此外,一些特定行业领域(如医疗、教育、公共管理等)的从业者,面临更醒目的人际矛盾突出,伤害事件频发的社会现状。传统的思想教育、专业培训和社会管理途径难以有针对性地、有效地解决这些问题,而宽恕是一个不错的切入点,或将为以上问题提供崭新的思考角度和解决路径。

一、宽恕的定义

狭义的宽恕特指人际宽恕(interpersonal forgiveness)或称宽恕他人,指个体(被冒犯者)在受到伤害

后,自愿降低对冒犯者的报复和回避动机以及提高善意动机的改变过程^[1]。Eright^[2]还给出了具有较强操作性的定义,即受害者在受到不公正的伤害之后,其对冒犯者的消极、负面的认知、情感和行为反应逐渐消失,并出现正面、积极的认知、情感和行为反应的过程。

近年,宽恕研究已经不局限于在受害者的角度探索宽恕他人的心理状态,从冒犯者角度出发的自我宽恕和寻求宽恕也被纳入了研究范畴。自我宽恕(self-forgiveness)是产生过失的个体对待自己的动机由报复转向善待的过程^[3]。寻求宽恕(forgiveness-seeking)是指冒犯者主动寻求受害者宽恕自己的过程,包括道歉、非言语保证、解释和赔偿^[4]。

因此,从广义上来说,宽恕包括人际伤害发生以后,被冒犯者在动机、认知、情感和行为上逐渐由消极向积极转变达到宽恕他人的过程,以及冒犯者在动机、认知、情感和行为上逐渐寻求宽恕达到自我宽恕的过程。虽然,已经有学者提到过类似的看法,如Toussaint和Webb^[5]将宽恕分为七个类型:宽恕自己、宽恕他人、宽恕上帝、感觉他人的宽恕、感觉上帝的宽恕、寻求他人的宽恕和寻求上帝的宽恕,但是这存在一些文化适应性的问题。本文将宽恕定义为广义上的宽恕,即伤害事件双方在动机、认知、情感和

基金项目:国家社会科学基金项目(14CSH073);江苏省高校哲学社会科学研究基金资助项目(2014SJB153)

收稿日期: 2014-08-14

作者简介:朱婷婷(1981-),女,湖北武汉人,讲师,主要从事大学生心理健康教育研究;郑爱明(1971-),男,江苏泰兴人,副教授,主要从事临床心理咨询与治疗及大学生心理健康教育研究,通信作者。

行为上逐渐由消极向积极转变的过程,包括人际宽恕、自我宽恕和寻求宽恕。相对于狭义的宽恕定义,如此定义能更加有助于理解宽恕作为积极心理学中的重要概念,在人们面对社会冲突情景中能够起到的积极作用。

二、宽恕概念的误区

人们不认同宽恕及相关观念可能是因为从表面上看宽恕存在一些风险,对于被冒犯者,宽恕可能意味着继续被伤害的可能性增加^[6],对于冒犯者寻求宽恕则可能带来更多的赔偿和对自尊的威胁^[7],并且冒犯者的自我宽恕还有可能变成自我开脱,并不利于其有害行为的改善。这些风险,只有在进一步对宽恕概念进行澄清的基础上,才能得到解决。

首先,宽恕并不是和解(reconciliation)。虽然一些学者倾向于混淆两者之间的关系,认为宽恕的最后阶段就是重建已经破碎的人际关系也就是和解,这种观点事实上反映了传统神学思想中把调和看作是宽恕的基本理由和最终目标的影响^[8]。但是,无论从受害者的心理健康还是避免其进一步受到冒犯者伤害的角度上来说,和解都不应该是宽恕的最终目的,这一点已经得到了大部分心理学家的共识。宽恕也不等同于个体放弃追求公正的价值观和软弱,而是对公正的超越^[9]。

第二,寻求宽恕并不意味着自我价值否定。虽然一些研究者证实,短期来讲,拒绝道歉确实存在一些心理收益,比如拒绝道歉比道歉会导致更强大的自尊,而且以自尊作为中介变量,力量感和控制感以及自我价值的完整性都会增加^[7]。但研究显示真诚的悔恨和寻求宽恕才是真正自我宽恕达到内心和谐的必经之路^[10]。因此,应该将寻求宽恕与顺从、自我否定以及过度负责等概念相区分,这些虽然短期内有助于人际关系的改善,但是危害关系的健康发展。

第三,自我宽恕和自我开脱最大的区别在于承担责任。虽然有研究发现,自我宽恕与自恋以及自我中心呈正相关,与道德情感如内疚、羞愧呈负相关^[11],这似乎证明了对自我宽恕的一些疑虑。但是,这主要是因为自我宽恕的测量方法是自我报告法,而这很难从技术上区分真正的自我宽恕和自我欺骗、自我合理化、自我开脱,因此有这样的研究结果并不出人意料^[12]。真正的自我宽恕是建立在承认错误和承担责任基础上的,并且只有这样才能真正达到内心和谐^[10]。

总之,宽恕是伤害事件双方个体分头各自的疗伤过程,而不是以关系和解为最终目标,虽然关系和解在社会层面看非常有价值,但是在宽恕过程中双

方的身心健康朝积极方向转变,是宽恕最重要的价值所在。当然,时间是最好的疗伤工具,也有很多研究发现时间是宽恕的重要影响因素,特别是严重伤害事件的受害者需要时间减轻情感上的痛苦、困惑和愤怒,从经历中获得意义^[13]。

三、宽恕心理研究进展

(一)人际宽恕

国内外研究发现,人际宽恕与人的身心健康相关变量存在千丝万缕的联系,例如与健康习惯、主观幸福感、生活满意度、自尊等呈正相关,与不良习惯、沉思、焦虑、抑郁、愤怒等呈负相关。虽然其中的因果关系和影响机制还需进一步确认,但是研究者们已经提出了相关理论模型,即人际宽恕对健康的影响分为直接和间接两种途径^[14]。直接影响在于,不宽恕他人通过沉思(ruminate)使各种消极情绪(包括怨恨、愁苦、憎恶、敌意、愤怒和恐惧等)不断侵蚀健康,该途径已经得到不少研究的支持^[15];间接影响在于,宽恕他人使人们愿意启用一些积极的中介因素(包括社会支持、人际互动以及健康行为等)增进健康,该途径在近期也有相关支撑研究发表^[16]。但是在国内,关于人际宽恕对身心健康影响机制的研究还比较少,有待研究者的关注。

影响人际宽恕过程的因素很多,主要包括社会认知因素(如共情、沉思、归因等)、人格因素(如宜人性、外向性、神经质、自恋、宽容等)和冒犯事件相关因素(如严重程度、意图、责任、道歉、双方的关系依存度等),以及宗教信仰相关因素(如虔诚性、灵性等)^[17]。近期的两项元研究发现最具影响力的因素是受害者的共情、状态愤怒和宜人性以及其感知到的冒犯严重程度、冒犯者的意图和冒犯者的道歉^[17-18]。

在应用层面,人际宽恕的干预和辅导模式基本分为“基于情感”^[19]和“基于承诺”^[20]两种,其在个体、关系及团体心理辅导中的效果,已经得到了国外研究包括元研究的证明^[21]。多数研究者认为,宽恕干预的核心过程是使被冒犯者对冒犯事件进行重新认识,进而对冒犯者产生共情(empathy),从而放弃愤怒和责备达到内心平和与幸福^[22],这也是制订相关干预、辅导和教育方案的基本原则。

(二)自我宽恕

相对人际宽恕,研究者对自我宽恕的关注较少。在伤害事件中,和受害者一样,冒犯者也会经历消极心理状态,如自责、悔恨、沉思、自我伤害等,从而产生身心健康问题。自我宽恕是产生过失的个体对待自己的动机由报复转向善待的过程,在这个过程中

个体放弃对自我的消极和负面的认知、情感和行为反应,转而以同情、慷慨和爱的态度接纳自我^[23],有利于冒犯者的身心健康。研究发现自我宽恕与身心健康存在显著的正相关,与焦虑、抑郁呈显著负相关。最近的研究甚至发现与宽恕他人相比,自我宽恕与健康的关系更加显著^[24],该研究结论还需要进一步的研究支持。但是,关于自我宽恕对身心健康影响机制的研究还比较少。

影响自我宽恕的因素与影响人际宽恕的因素类似,主要包括社会认知因素(如内疚、共情、归因、感知到受害者的宽恕等)、人格因素(如神经质、自恋等)和冒犯事件相关因素(如严重程度、补偿行为等),以及宗教信仰相关因素(如灵性等),其中严重程度、内疚、感知到受害者的宽恕和补偿行为扮演了更加重要的角色^[25]。

在应用层面,自我宽恕的干预已经开始应用于帮助进食障碍^[26]、酗酒^[27]、乳腺癌^[28]、家庭暴力受害者等问题,治疗效果得到了初步的肯定,但并未形成成熟的干预模式和方案,应用领域和效果还有待进一步研究。

(三)寻求宽恕

相对于人际宽恕和自我宽恕,寻求宽恕是冒犯者进行人际修复的行为,包括道歉、非言语保证、解释和赔偿等,研究表明寻求宽恕促进了人际关系的修复^[4],其中受到研究者最多关注的是道歉。研究影响冒犯者是否愿意寻求宽恕的研究并不是很多,涉及的因素包括一些人格特质,如特质愤怒、缺乏宜人性和开放性^[29]、自恋等以及虔诚性、道德推理发展阶段、自我监控^[30]、环境敏感性^[31]等其他因素。

寻求宽恕在减少继发性人际冲突方面的作用是显著的,研究发现道歉可以避免受害者对冒犯者的攻击行为,特别是伤害越严重,越需要道歉来降低受害者的愤怒和攻击性^[32]。在影响寻求宽恕的有效性方面,有研究者发现道歉过程中冒犯者的“道德情绪”包括羞愧、内疚、懊悔和共情等对被冒犯者是否选择宽恕起到了重要作用^[33],这可能与道歉和宽恕之间的重要中介变量即愤怒的减少^[34]有关。总之,寻求宽恕将冒犯者和受害者连接起来,促进了人际伤害后双方内在的宽恕和健康,为达成人际和解与社会和谐提供了可能的操作路径。但是,国内外都还很少有和寻求宽恕相关的辅导和干预方案,其有效性研究则几乎没有。

四、宽恕心理研究的挑战及展望

在宽恕心理的研究领域一直存在着一个重要的

问题即研究方法问题。宽恕最主要的研究方法是自我报告法,但由于宽恕的行为本身是被广泛认可的,需要深思熟虑地控制和积极印象管理的^[35],很多参与者可能很自然地报告比他们真实行为更加多的宽恕。虽然一些研究者已经做出了有益的尝试,如采用内隐联想测验法^[36]、行为实验法^[37]来测量,但还远未形成成熟的范式。此外还有一些间接测量宽恕的方法,如测量肌电、皮电、心跳^[38]、血压^[39]等生理指标,但都还未形成一定的标准。因此,研究方法问题是宽恕心理研究者的重要挑战之一。

宽恕作为具有丰富社会和文化内涵的心理观念,虽然学者们认为在全球各种信念系统中,宽恕都占有一席之地,不论个体是否持有某种宗教或信仰,宽恕都具有潜在的适用性,但是社会文化背景差异导致的个体宽恕心理的差异是不容小觑的。具体到我国,在传统儒家文化背景下,宽恕与人情、人和等中国人特有的集体主义取向的人格特质相关^[40],有着人际策略性的意味,而在西方个人主义文化中,宽恕则更看重个体层面情绪的转变^[41]。此外,有研究者发现在集体主义文化背景下的东亚国家如日本、韩国等,个体更加关注冒犯者的道歉及外部表现,而且第三方通过采用直接要求双方道歉或宽恕以及促进双方接触等方法在宽恕的过程中发挥着重要作用^[42],这些结论在中国是否也适用,还需要进一步研究。因此,中国特有的文化背景下的宽恕心理过程是中国的研究者面临的挑战之一。

宽恕越来越受到研究者关注,很重要的原因是其有益于身心健康的实用价值。但是,一方面其中的影响机制还未得到全面和深入研究,已有的影响机制模型只有部分得到了国外研究者的证实^[14],而国内鲜有相关跟进;另一方面这些宽恕有益于健康的结论多是基于个人主义文化下个体的研究结果,而在集体主义文化背景下,个体可能出于更加看重宽恕增进人际和谐的作用而宽恕,这样的宽恕是如何影响身心健康,以及影响身心健康的机制和路径与个人主义文化下的个体是否相同,也都是中国的宽恕心理研究者面临的挑战。

最后,在应用层面,一方面,相对自我宽恕和寻求宽恕、人际宽恕的干预模式已经比较成熟,因此探索前两类宽恕的干预模式以及对人际宽恕干预模式进行文化适应性调整是研究者在应用层面需要做的努力之一。另一方面,由于宽恕是具有丰富宗教背景、道德意味和文化内涵的词汇,在干预过程中如果明确提出宽恕的概念可能会遇到一些阻碍,因此有研究者尝试使用短期“非显式”宽恕促进方法,即只

将宽恕作为治疗目标,但是并不直接向来访者陈述宽恕的概念和价值,而是通过其他的方法间接提高其宽恕水平,特别是在教育情境中,这种方式可能更加适用。因此探索一些“非显性”宽恕干预方案也是很有价值的。

参考文献

- [1] McCullough ME. Forgiveness; who does it and how do they do it[J]. *Current Directions in Psychological Science*, 2001, 10(6): 194-197
- [2] Enright RD. *The moral development of forgiveness*[M]. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1991:123-152
- [3] Hall JH, Fincham FD. The temporal course of self-forgiveness. [J]. *Journal of Social and Clinical Psychology & Health*, 2008, 27(2): 174-202
- [4] Kelley DL, Waldron VR. An investigation of forgiveness-seeking communication and relational outcomes.[J]. *Communication Quarterly*, 2005, 53(3): 339-358
- [5] Toussaint LL, Webb JR. Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being [M]. New York: Taylor & Francis Group, 2005; 349-362
- [6] Williamson I. Forgiveness aversion: developing a motivational state measure of perceived forgiveness risks [J]. *Motivation and Emotion*, 2013, 38(1): 1-23
- [7] Okimoto TG, Wenzel M, Hedrick K. Refusing to apologize can have psychological benefits [J]. *European Journal of Social Psychology*, 2013, 43(1): 22-31
- [8] 傅宏. 宽恕理论在心理学治疗领域中的整合发展趋势[J]. *教育研究与实验*, 2004, 23(3): 54-59
- [9] 郭本禹,倪伟. 宽恕:品德心理研究的新主题[J]. *教育研究与实验*, 2000, 19(2): 38-43
- [10] vanOyen Witvliet C. Responding to our own transgressions: an experimental writing study of repentance, offense rumination, self-justification, and distraction [J]. *Journal of Psychology & Christianity*, 2011, 30(3): 223-238
- [11] Tangney JP. Individual differences in the propensity to forgive: measurement and implications for psychological and social adjustment[R]. 2002
- [12] Hall JH, Fincham FD. Self-forgiveness; the stepchild of forgiveness research [J]. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 2005, 24(5): 621-637
- [13] Williamson I, Gonzales MH. The subjective experience of forgiveness: positive construals of the forgiveness experience [J]. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 2007, 26(4): 407-446
- [14] Worthington EL. Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness[J]. *Journal of Behavioral Medicine*, 2007, 30(4): 291-302
- [15] Webb JR, Toussaint L, Conway-Williams E. Forgiveness and health: psycho-spiritual integration and the promotion of better healthcare[J]. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 2012, 18(1-2): 57-73
- [16] Webb JR. Forgiveness and health: assessing the mediating effect of health behavior, social support, and interpersonal functioning [J]. *Journal of Psychology*, 2013, 147(5): 391-414
- [17] Knutson Riek BM, Mania EW. The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: a meta-analytic review [J]. *Personal Relationships*, 2012, 19(2): 304-325
- [18] Fehr R, Gelfand MJ, Nag M. The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates [J]. *Psychological Bulletin*, 2010, 136(5): 894-914
- [19] Knutson J, Enright R, Garbers B. Validating the developmental pathway of forgiveness [J]. *Journal of Counseling & Development*, 2008, 86(2): 193-199
- [20] Wade NG, Worthington EL. In search of a common core: a content analysis of interventions to promote forgiveness [J]. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 2005, 42(2): 160-177
- [21] Wade NG. Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis [J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2013, 82(1): 1-17
- [22] Menahem S, Love M. Forgiveness in psychotherapy: the key to healing[J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2013, 69(8): 829-835
- [23] Enright RD. Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness [J]. *Counseling & Values*, 1996, 40(2): 107
- [24] Macaskill A. Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: associations with mental health and life satisfaction [J]. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 2012, 31(1): 28-50

- [25] McConnell JM, Dixon DN, Finch WH. An alternative model of self-forgiveness [J]. *New School Psychology Bulletin*, 2012, 9(2): 35-51
- [26] Watson MJ. Self-forgiveness in anorexia nervosa and bulimia nervosa [J]. *Eating Disorders*, 2012, 20(1): 31-41
- [27] Scherer M. Forgiveness and the bottle: Promoting self-forgiveness in individuals who abuse alcohol [J]. *Journal of Addictive Diseases*, 2011, 30(4): 382-395
- [28] Friedman LC. Self-blame, self-forgiveness, and spirituality in breast cancer survivors in a public sector setting [J]. *Journal of Cancer Education*, 2010, 25(3): 343-348
- [29] Bassett RL. Seeking forgiveness: considering the role of moral emotions [J]. *Journal of Psychology & Theology*, 2006, 34(2): 111-124
- [30] Sandage SJ, Worthington J, Everett L, et al. Seeking forgiveness: theoretical context and an initial empirical study [J]. *Journal of Psychology & Theology*, 2000, 28(1): 21
- [31] Neto F. Seeking forgiveness: factor structure in samples from latin america, africa, asia, and southern europe [J]. *Universitas Psychologica*, 2013, 12(3): 663-669
- [32] Frederickson JD. I'm sorry, please don't hurt me. Effectiveness of apologies on aggression control [J]. *Journal of Social Psychology*, 2010, 150(6): 579-581
- [33] Mutter KF. Apologies: The art of saying I am sorry [J]. *Journal of Psychology & Christianity*, 2012, 31(4): 345-353
- [34] Kirchhoff J, Wagner U, Strack M. Apologies: Words of magic The role of verbal components, anger reduction, and offence severity [J]. *Journal of Peace Psychology*, 2012, 18(2): 109-130
- [35] Hoyt WT. Responses to interpersonal transgressions in families: forgivingness, forgivability, and relationship-specific effects [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89(3): 375-394
- [36] Buechsel R. Development of an implicit measure of dispositional forgiveness [D]. Texas: Baylor University, 2010
- [37] Wallace HM, Exline JJ, Baumeister RF. Interpersonal consequences of forgiveness: does forgiveness deter or encourage repeat offenses? [J]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2008, 44(2): 453-460
- [38] Witvliet C, Ludwig TE, Laan KL. Granting forgiveness or harboring grudges: implications for emotion, physiology, and health [J]. *Psychological Science*, 2001, 12(2): 117-123
- [39] Lawler KA. The unique effects of forgiveness on health: an exploration of pathways [J]. *Journal of Behavioral Medicine*, 2005, 28(1): 157-167
- [40] 傅宏. 基于中国大学生样本的宽恕及其相关人格因素分析[J]. *教育研究与实验*, 2006, 25(1): 58-63
- [41] Hook JN. A China-New Zealand comparison of forgiveness [J]. *Asian Journal of Social Psychology*, 2013, 16(4): 286-29
- [42] Hook JN, Worthington EL, Utsey SO. Collectivism, forgiveness, and social harmony [J]. *The Counseling Psychologist*, 2009, 37(6): 821-847

Concept confirmation and research prospect of forgiveness under the integrated perspective

Zhu Tingting¹, Tao Linjin², Zheng Aiming¹

(1. Mental Health Education and Research Center, Nanjing Medical University, Nanjing 210029; 2. School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing 210097, China)

Abstract: With the rise of positive psychology, research in forgiveness is getting more and more attention. In order to emphasize the positive role of forgiveness as an important positive psychology concept in facing and dealing social conflict, forgiveness was defined as a broader and integrated concept in this paper, which was based on the definitions of interpersonal forgiveness, self-forgiveness and forgiveness-seeking. This paper clarified some major misunderstanding of forgiveness, summarized the research progress and proposed the corresponding research prospects in the area.

Key words: forgiveness; interpersonal forgiveness; self-forgiveness; forgiveness-seeking