

内隐理论对心理健康的影响及其作用机制^{*①}

余芝云 连 榕

(福建师范大学 心理学院,福建 福州,350117)

摘要: 基于个体对属性可塑性的不同假设,内隐理论可归结为实体论与渐变论这两大主题。实体论与渐变论对个体的情绪、行为和生理反应具有不同的影响。实体论与渐变论不仅直接影响个体的心理健康,还通过成就目标定向、自我概念、归因方式、控制信念等的中介作用影响心理健康;个体因素和情景因素在二者关系中具有调节作用。建构的内隐理论影响心理健康的整合机制模型提示,内隐理论影响心理健康的机制具有一定复杂性,未来应从不同内容、不同视角来拓展二者关系的研究,以进一步验证与完善整合的作用机制模型。

关键词: 内隐理论;心理健康;实体论;渐变论;调节作用

中图分类号: B848.4 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-5973(2019)02-0105-08

国际数字对象唯一标识符(DOI): 10.16456/j.cnki.1001-5973.2019.02.009

如何增强心理健康问题预防与干预的效果,是提升国民心理健康水平必须要考虑的问题。心理学家认为,识别心理问题的易感因素并了解其作用机制是解决这一问题的关键。认知易感—应激模型,如贝克的抑郁的认知模型 Beck(1967)主张,人们对消极事件的错误认知是心理问题的易感因素,易导致个体产生无助的应对方式,继而引发系列心理与行为问题。而这一系列心理过程可能始于内隐理论(Implicit Theory)即个体对人的属性可塑性的朴素解释。^②虽然个体通常对其所持有的内隐理论缺乏明确的意识和严谨的验证,也不明正误,然而就是这样一个基于外行人视角建构的“科学理论”,构成了个体解释、预测和判断其内部世界相关事件的意义框架,影响着个体对世界的感知与应对。^③基于个体对属性可塑性的不同假设,内隐理论可归结为两大主题:实体论(entity theory)与渐变论(incremental theory)。实体论主张,人或事物的属性是固定不变的,基本不受个人努力、动机或情境的影响;渐变论则认为,属性是动态可塑的,可经个人努力或随情境而改变。^④整体而言,渐变论是个体应对外界风险的保护性因素,与幸福感、亲社会行为及生理平衡恢复积极相关;而实体论是个体心理健康的危险性因素,与焦虑、抑郁等消极情绪,

* 收稿日期:2019-01-10

作者简介: 余芝云(1985—),女,福建南平人,福建师范大学心理学院博士研究生;连榕(1961—),男,福建福州人,福建师范大学心理学院教授,博士生导师。

①基金项目: 本文为教育部人文社会科学重点研究基地重大项目“学生心理健康促进体系与服务平台建设(16JJD190004)”的阶段性成果。

②Carol S. Dweck and Ellen L. Leggett, “A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality”, *Psychological Review*, Vol.95, No.2, 1988, pp.256-273.

③Jessica L. Schleider and Han S. Schroder, *Implicit Theories of Personality Across Development: Impacts on Coping, Resilience and Mental Health. The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences*, London: SAGE Publications Ltd., 2018, pp. 152-166.

④Carol S. Dweck and Ellen L. Leggett, “A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality”, *Psychological Review*, Vol. 95, No.2, 1988, pp.256-273.

暴力、拖延等问题行为及生理失调等密切相关。^①虽然近年来内隐理论作为心理健康研究的新视角日渐受到国内学者的关注^②,但目前国内还未有研究者从心理健康视角来全面梳理内隐理论的价值。本文对内隐理论与心理健康的关系及作用机制进行系统梳理,在此基础上建构一个内隐理论影响心理健康的整合作用机制模型,并对未来研究方向进行展望。

1 内隐理论对心理健康的影响

内隐理论影响了个体对信息,特别是对逆境或不利环境中的信息的理解与判断,进而影响其后续的情绪、行为和生理反应,以至其整体的心理健康水平。

1.1 情绪反应

整体而言,在同一情境下,相较于实体论者,渐变论者体验到更多的积极情绪和更少的消极情绪。现有研究主要从积极情绪、消极情绪和临床情绪障碍三个层面探讨内隐理论对情绪反应的影响。现有研究比较一致地发现,在同一情境下,相较于实体论,对智力或人格持有渐变论的个体体验到更高水平的主观幸福感。^③在消极情绪调节方面,系列实验研究证实,渐变论有助于缓解个体在压力情景中的消极情绪,而实体论可能会进一步恶化个体的消极情绪。因为实体论者主张特质(包括特质缺陷)是天生的难以改变的,所以在社会交往中经历了拒绝,在工作中得到了负面评价,在学业过渡期遇到挫折之后,易产生羞耻、惭愧等系列消极自我意识情绪及更为强烈和持久的焦虑和抑郁感。^④与此同时,内隐理论还能影响外在情绪调节。相较于持智力渐变论的家长,持智力实体论的家长,倾向于只表扬孩子的成功,并对孩子的失败进行批评,致使其子女在成长过程中体验到更多的沮丧、焦虑、抑郁、恐慌、社交焦虑等消极情绪。^⑤基于内隐理论对个体情绪反应的影响,一些研究者进而探讨了其在临床上的应用。结果发现,对(曾)患有内化问题的青少年进行人格渐变论干预,可有效缓解其随后9个月内的焦虑和抑郁症状。^⑥

1.2 行为反应

①Carol S. Dweck and David S. Yeager, *Mindsets Change the Imagined and Actual Future. The Psychology of Thinking about the Future*, New York: Guilford Press, 2018, pp.362-376; Jessica Schleider and Weisz John, "A Single-Session Growth Mindset Intervention for Adolescent Anxiety and Depression: 9-Month Outcomes of a Randomized Trial", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Vol.59, No.2, 2018, pp.160-170; David S. Yeager, "Dealing with Social Difficulty During Adolescence: The Role of Implicit Theories of Personality", *Child Development Perspectives*, Vol.11, No.3, 2017, pp.196-201.

②刘瑞光:《SOMA模型:自我调节领域的新进展》,《山东师范大学学报(人文社会科学版)》2016年第1期;胡心怡、陈英和:《智力和人格内隐观对大学生应对方式和抑郁的影响》,《心理发展与教育》2018年第5期。

③Athanasios Mouratidis, Aikaterini Michou, and Aikaterini Vassiou, "Adolescents' Autonomous Functioning and Implicit Theories of Ability as Predictors of Their School Achievement and Week-to-Week Study Regulation and Well-being", *Contemporary Educational Psychology*, No.48, 2017, pp.56-66; Guang Zeng, Hanchao Hou, and Kaiping Peng, "Effect of Growth Mindset on School Engagement and Psychological Well-Being of Chinese Primary and Middle School Students: The Mediating Role of Resilience", *Frontiers in Psychology*, Vol. 7, 2016, p.1873.

④David S. Yeager, "Dealing with Social Difficulty During Adolescence: The Role of Implicit Theories of Personality", *Child Development Perspectives*, Vol.11, No.3, 2017, pp.196-201; Lauren C. Howe and Carol S. Dweck, "Changes in Self-Definition Impede Recovery From Rejection", *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.42, No.1, 2016, pp. 54-71; Xinyi Hu, Yinghe Chen, and Baowei Tian, "Feeling Better About Self After Receiving Negative Feedback: When the Sense That Ability Can Be Improved Is Activated", *The Journal of Psychology*, Vol.150, No.1, 2016, pp. 72-87.

⑤Carol S. Dweck, Chiye Chiu, Yingyi Hong, "Implicit Theories and Their Role in Judgments and Reactions: A Word From Two Perspectives", *Psychological Inquiry*, Vol.6, No.4, 1995, pp.267-285.

⑥Jessica Schleider and Weisz John, "A Single-Session Growth Mindset Intervention for Adolescent Anxiety and Depression: 9-Month Outcomes of a Randomized Trial", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Vol.59, No.2, 2018, pp.160-170.

整体而言,实体论与成瘾、暴力、拖延等系列问题行为关系密切,而渐变论不仅有助于改善个体的问题行为还能促进个体产生健康行为。例如,在成瘾行为的系列研究中发现,人格实体论显著增强了非适应性认知对网络游戏成瘾的正向预测作用。^①在暴力行为的系列研究中发现,人格实体论加剧了受排斥的经历与其攻击报复行为间的关联性^②,移情能力实体论增强了低移情能力对暴力行为的正向预测作用。^③在拖延行为的系列研究中发现,相较于渐变论,能力实体论预测了更多的学业拖延行为。^④与实体论进一步加剧个体的问题行为不同,渐变论类似于一个保护性因素,有效地缓解不利情景与个体问题行为的关联。如移情能力渐变论促进个体付出更多改变自身移情水平的努力,并表现出更多的亲社会行为^⑤;道德渐变论则与更多的志愿服务相关联。^⑥

1.3 生理反应

在探究内隐理论对生理影响的现有研究中,研究者主要基于生物心理社会(BPS)的挑战和威胁模型来考察实体论与渐变论对同一社会性压力源的评估差异,以及由此产生的生理差异。整体而言,渐变论者更倾向于对压力源进行挑战性评估,并产生更具适应性的生理反应和更快速的生理平衡恢复,而实体论者更倾向于将压力源视为威胁,从而导致神经内分泌和自主反应失调,并可能就此累积成精神和身体健康问题。Yeager等人^⑦研究发现,持人格渐变论的美国青少年,相较于实体论者,不论是对日常生活压力事件还是实验室诱发的社会性压力源都进行了更多的挑战性评估,即认为有资源满足待评估的社会情境的需求,并由此产生了更为适应的神经内分泌和自主反应,如,唾液皮质醇分泌以及血管阻力降低、心搏量更高、神经内分泌和交感神经系统恢复更快。研究者在具有内化问题的美国青少年被试中,进一步证实,当撤离实验室诱导的社会性压力源,接受人格渐变论干预的被试其交感神经系统恢复的速度是未接受干预组的3倍。^⑧此后,研究进一步发现,在自然情景下,智力实体论与渐变论对学业压力的应对产生了与人格渐变论和实体论对社会性压力源的应对相似的评估差异和生理差异。^⑨

①丁倩、唐云、魏华等:《相对剥夺感与大学生网络游戏成瘾的关系:一个有调节的中介模型》,《心理学报》2018年第9期。

②David S. Yeager, "Dealing with Social Difficulty During Adolescence: The Role of Implicit Theories of Personality", *Child Development Perspectives*, Vol.11, No.3, 2017, pp.196-201.

③David S. Yeager, Adriana S. Miu, Joseph Powers, and Carol S. Dweck, "Implicit Theories of Personality and Attributions of Hostile Intent: A Meta-Analysis, an Experiment, and a Longitudinal Intervention", *Child Development*, Vol.84, No.5, 2013, pp.1651-1667; Arti U. Gandhi, Sindes Dawood, and Hans S. Schroder, "Empathy Mind-Set Moderates the Association Between Low Empathy and Social Aggression", *Journal of Interpersonal Violence*, (in press), <https://doi.org/10.1177/0886260517747604>.

④Athanasios Mouratidis, Aikaterini Michou, and Aikaterini Vassiou, "Adolescents' Autonomous Functioning and Implicit Theories of Ability as Predictors of Their School Achievement and Week-to-Week Study Regulation and Well-being", *Contemporary Educational Psychology*, No.48, 2017, pp.56-66;

⑤Arti U. Gandhi, Sindes Dawood, and Hans S. Schroder, "Empathy Mind-Set Moderates the Association Between Low Empathy and Social Aggression", *Journal of Interpersonal Violence*, (in press), <https://doi.org/10.1177/0886260517747604>.

⑥Hyemin Han, Youn-Jeng Choi, Kelsie J. Dawson, and Changwoo Jeong, "Moral Growth Mindset is Associated With Change in Voluntary Service Engagement", *PLoS ONE*, Vol.13, No.8, 2018, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202327>.

⑦David S. Yeager, Hae Yeon Lee, and Jeremy P. Jamieson, "How to Improve Adolescent Stress Responses: Insights From Integrating Implicit Theories of Personality and Biopsychosocial Models", *Psychological science*, Vol.27, No.8, 2016, pp.1078-1091.

⑧Jessica L. Schleider and John R. Weisz, "Reducing Risk for Anxiety and Depression in Adolescents: Effects of A Single-Session Intervention Teaching That Personality Can Change", *Behaviour Research and Therapy*, Vol.87, 2016, pp.170-181.

⑨Hae Yeon Lee, Jeremy P. Jamieson, Adriana S. Miu, Robert A. Josephs, and David S. Yeager, "An Entity Theory of Intelligence Predicts Higher Cortisol Levels When High School Grades Are Declining", *Child Development*, 2018, <https://doi.org/10.1111/cdev.13116>.

2 内隐理论影响心理健康的机制

内隐理论对心理健康的直接影响在理论与实证上均得到可靠的支持,但由于内隐理论属于内隐性信念与框架,同时具有上位属性与模糊性的特点,因此,它对心理健康的影响比单纯的线性关系更为复杂。从现有研究来看,内隐理论可能通过动机、认知的中介作用,以及个体因素和情景因素的调节作用,形成影响心理健康的复杂机制。

2.1 中介因素

内隐理论不仅直接影响个体的心理健康水平,还通过成就目标定向、归因方式、自我概念、控制信念的中介作用影响心理健康。

2.1.1 成就目标定向。成就目标定向是个体心理动力系统的核心要素,它是个体在困难面前出现掌握导向或无助导向反应的动力因素。^①。而内隐理论是个体成就目标的重要来源,内隐理论可通过影响成就目标定向进而影响个体的心理健康水平。^② 主张个体的特质水平是固定的、难以改变的实体论者,更倾向于设置表现目标来验证自己的特质水平;认为个体的特质水平是可塑的渐变论者,更倾向于建立学习目标来发展特质。^③ 实体论者由于注重成就目标的结果导向,易将挫折与失败归因于自己无法改变的特质缺陷,进而产生更多的无助感、羞耻感,及焦虑、抑郁等消极情绪,严重影响个体的心理健康水平。渐变论者由于注重过程性目标导向,善于将过程中的挫折与失败视为成长的机会,进而产生更为积极的心理与行为反应。Lou^④等考察了语言能力内隐理论、成就目标定向及失败后的情感和行为反应之间的关系。研究表明,不论语言水平的高低,语言能力渐变论者都更倾向于设立掌握目标,这些目标有利于指导个体在语言学习受挫后产生更多的掌握导向反应,更低的绝望和焦虑水平;在语言能力渐变论与掌握导向反应的关系中,掌握目标定向具有中介作用。而语言能力实体论者则更倾向于设置表现目标,这种目标导向使得个体在语言学习受挫后易产生更多的无助导向反应,更多的焦虑感和对失败的恐惧感;在语言能力实体论与无助导向反应中,表现目标定向发挥着中介作用。

2.1.2 自我概念。自我概念即个体对自己的知觉与评价,与个体的心理健康有着密切关联。^⑤ 消极的自我概念与心理健康水平负相关,而积极的自我概念有助于提升个体的主观幸福感。一方面,研究发现,内隐理论通过影响消极反馈信息与个体的联结来影响其自我概念的判定。^⑥ 实体论者认为特质难以改变,倾向于将行为和结果看作是个人潜在特质的体现,所以更易将消极反馈信息及经历与自我概念联结起来,产生消极的自我概念;渐变论者则将特质视为动态

①Carol S. Dweck and Ellen L. Leggett, "A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality", *Psychological Review*, Vol.95, No.2, 1988, pp.256-273.

②Carol S. Dweck and David S. Yeager, *Mindsets Change the Imagined and Actual Future. The Psychology of Thinking about the Future*, New York: Guilford Press, 2018, pp.362-376.

③刘瑞光:《SOMA模型:自我调节领域的新进展》,《山东师范大学学报(人文社会科学版)》2016年第1期;Richard W. Robins and Jennifer L. Pals, "Implicit Self-Theories in the Academic Domain: Implications for Goal Orientation, Attributions, Affect, and Self-Esteem Change", *Self and Identity*, Vol.1, No.4, 2002, pp.313-336.

④Nigel Mantou Lou and Kimberly A. Noels, "Changing Language Mindsets: Implications For Goal Orientations and Responses to Failure in and Outside the Second Language Classroom", *Contemporary Educational Psychology*, Vol.46, 2016, pp.22-33.

⑤Richard W. Robins and Jennifer L. Pals, "Implicit Self-Theories in the Academic Domain: Implications for Goal Orientation, Attributions, Affect, and Self-Esteem Change", *Self and Identity*, Vol.1, No.4, 2002, pp.313-336.

⑥Lauren C. Howe and Carol S. Dweck, "Changes in Self-Definition Impede Recovery From Rejection", *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.42, No.1, 2016, pp. 54-71.

可变的,所以易将反馈信息及经历视为发展特质的线索,而不是自我价值的体现。^① 另一方面,研究发现,即使给予实体论者积极反馈也难以增强其积极的自我概念,对此研究者认为,实体论者对消极信息更为敏感,且个人价值感非常脆弱,以致难以将积极评价整合进自我概念中,所以即使得到积极反馈仍觉得需要更多的自我验证。^② 德韦克(Dweck)及其同事研究发现,相较于人格渐变论者,实体论者在回溯所经历过的人际拒绝或假想新的拒绝情景时都导致了自我概念的消极改变,从而阻碍了其从经历人际拒绝后的心理恢复,导致更强烈更持久的消极情绪,并更担忧拒绝的再次发生。^③ 由此可知,消极的自我概念中介了社会拒绝情景下实体论与心理健康水平的负向关联,而诱导个体产生渐变论,有助于避免经历拒绝后的一系列负面影响,也有助于解除被拒绝的经历与消极自我概念之间的联结。

2.1.3 归因方式。归因是对自己或他人的行为结果进行的因果推论。个体关于特质是否可塑的内隐性观点,为归因提供了“理论性”框架,影响着个体的归因风格与归因偏向,进而影响个体的心理健康水平。

一项为期4年的追踪研究显示,智力实体论者对挫折进行了更多的无助性归因,即将挫折归因于不可控的因素,如固有的能力缺陷、运气和任务的难度水平,进而产生更低的自尊及更多的羞耻和痛苦等消极情绪;相反,渐变论者倾向于可控性归因,即将挫折归因于内在的、稳定的、可控的因素,这促使其在面对挫折时表现出更为积极的应对模式和更高的心理健康水平。^④ 嘉德纳(Gardner)^⑤等人检验了能力内隐理论、焦虑与内在性、稳定性、整体性和可控性这4种归因方式的关联。结果发现,内隐理论通过可控性及整体性这两种归因方式影响个体的焦虑水平。具体而言,将挫折归因于整体的和不可控的因素中介了能力实体论与焦虑之间的积极关系,而将挫折归因于具体的和可控的因素中介了能力渐变论与焦虑之间的消极关系。

敌意归因偏向,即个体将模棱两可的情景或他人的行为意图作敌意性解释的偏向。这种归因偏向导致个体在应对挑衅时易升级自己的攻击性行为,并随着时间推移产生系列攻击性行为问题。^⑥ 研究显示,内隐理论这种看似不怀敌意的观念是敌意归因偏向的来源。元分析结果显示,在13—16岁的青少年中,人格实体论预测了更大的敌意归因偏向,继而导致个体产生更强烈的攻击欲望。实验研究结果显示,对被试进行人格渐变论干预,显著减少了其敌对归因偏向及随后8个月内的攻击报复欲望。^⑦ 由此,内隐理论通过归因风格与归因偏向影响了个体的心理健康水平。

①Xinyi Hu, Yinghe Chen, and Baowei Tian, “Feeling Better About Self After Receiving Negative Feedback: When the Sense That Ability Can Be Improved Is Activated”, *The Journal of Psychology*, Vol.150, No.1, 2016, pp. 72–87.

②Karen D. Rudolph, “Implicit theories of peer relationships”, *Social Development*, Vol.19, No.1, 2010, pp.113–129.

③Lauren C. Howe and Carol S. Dweck, “Changes in Self-Definition Impede Recovery From Rejection”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.42, No.1, 2016, pp. 54–71.

④Richard W. Robins and Jennifer L. Pals, “Implicit Self-Theories in the Academic Domain: Implications for Goal Orientation, Attributions, Affect, and Self-Esteem Change”, *Self and Identity*, Vol.1, No.4, 2002, pp.313–336.

⑤Lauren A. Gardner, Stewart A. Vella, and Christopher A. Magee, “The Relationship Between Implicit Beliefs, Anxiety, and Attributional Style in High-Level Soccer Players”, *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 27, No. 4, 2015, pp. 398–411.

⑥Kenneth A. Dodge et al., “Hostile Attributional Bias and Aggressive Behavior in Global Context”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Vol.112, No.30, 2015, pp. 9310–9315.

⑦David S. Yeager, Adriana S. Miu, Joseph Powers, and Carol S. Dweck, “Implicit Theories of Personality and Attributions of Hostile Intent: A Meta-Analysis, an Experiment, and a Longitudinal Intervention”, *Child Development*, Vol.84, No.5, 2013, pp. 1651–1667.

2.1.4 控制信念。控制信念即个人对于情境因素和事件的控制程度的信念,积极的控制信念是幸福感的重要来源,而消极的控制信念是系列内外化问题的重要风险因子。^① 研究发现,内隐理论是个体控制信念的重要来源。相信特质不变的实体论者,更易将情景视为难以控制和改变的;而相信特质可经努力而改变的渐变论者,易形成积极的预期和控制信念。研究者以(曾)经历内化问题的美国青少年为被试,在实验室诱导的社会压力情境下探讨内隐人格理论、控制信念、及焦虑、抑郁水平之间的关联。研究结果表明,个体积极的控制信念与其抑郁和焦虑水平负相关,实体论与较高的抑郁及消极的初级控制信念正相关;对被试进行渐变人格论干预后,显著增强了其积极的控制信念,并预测了9个月后青少年抑郁症状及行为控制方面的显著改善。因此,不同的控制信念,在实体论与心理健康,以及渐变论与心理健康之间具有不同的中介作用。^②

2.2 调节因素

内隐理论不仅通过上述中介因素影响个体的心理健康水平,其对个体心理健康的影响还受个体和情景等因素的调节。

2.2.1 个体因素。性别与年龄是两个重要的人口学变量。已有研究表明,在不同性别、不同年龄群体中,内隐理论影响心理健康的机制不同,性别和年龄在内隐理论与心理健康关系之间具有调节作用,约束着内隐理论影响心理健康的边界条件。

对实体论与内化问题关系研究发现,实体论与内化问题的关系在男女生之间存在差异,即女生实体论与内化问题的相关性要显著高于男生。^③ 由此可知,性别是实体论与内化问题关系中的一个调节变量。内隐理论对心理健康的影响还在个体发展阶段存在差异。已有研究表明,相较于成年而言,青少年的智力和人格内隐理论对内外化问题的影响更为明显。^④

2.2.2 情景因素。已有研究表明,内隐理论对心理健康的影响受具体情景的影响,状态性情景对内隐理论与心理健康的关系具有一定的调节作用。例如,在面对威胁性场景时,实体论者与渐变论者行为反应存在差异。相较于实体论者,渐变论者表现出更适应的自我调节,并对未来持有更积极的预期。^⑤ 同时,内隐理论影响心理健康,还受个体对威胁性场景熟悉性的影响。已有研究表明,随着个体在威胁性场景中学习时间的增加,实体论者表现出更多的焦虑,而渐变论者的焦虑情绪则更少。^⑥ 然而也有研究发现,对待他人的初次失误,渐变论者表现出比实体论者更多的包容,但是当面对他人持续犯错时,人格渐变论者却表现出比实体论者更多的苛责。^⑦

①Guang Zeng, Hanchao Hou, and Kaiping Peng, "Effect of Growth Mindset on School Engagement and Psychological Well-Being of Chinese Primary and Middle School Students: The Mediating Role of Resilience", *Frontiers in Psychology*, Vol.7, 2016, p.1873.

②Jessica L. Schleider and John R. Weisz, "Reducing Risk for Anxiety and Depression in Adolescents: Effects of A Single-Session Intervention Teaching That Personality Can Change", *Behaviour Research and Therapy*, Vol.87, 2016, pp.170-181.

③Jessica L. Schleider and John R. Weisz, "Mental Health and Implicit Theories of Thoughts, Feelings, and Behavior in Early Adolescents: Are Girls at Greater Risk?", *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.35, No.2, 2016, pp.130-151.

④Elyse R. Rosenberg, Keith B. Burt, Rex L. Forehand, and Amy A. Paysnick, "Youth Self-Views, Coping with Stress, and Behavioral/Emotional Problems: The Role of Incremental Self-Theory", *Journal of Child and Family Studies*, Vol.25, No.6, 2016, pp.1713-1723.

⑤Jeni L. Burnette, Ernest H. O'Boyle, Eric M. VanEpps, Jeffrey M. Pollack and Eli J. Finkel, "Mind-Sets Matter: A Meta-Analytic Review of Implicit Theories and Self-Regulation", *Psychological Bulletin*, Vol.139, No.3, 2013, pp.655-701.

⑥Jason E. Plaks and Kristin Stecher, "Unexpected Improvement, Decline, and Stasis: A Prediction Confidence Perspective on Achievement Success and Failure", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.93, No.4, 2007, pp.667-684.

⑦Arseny A. Ryazanov and Nicholas J.S. Christenfeld, "Incremental Mindsets and the Reduced Forgiveness of Chronic Failures", *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol.76, 2018, pp.33-41.

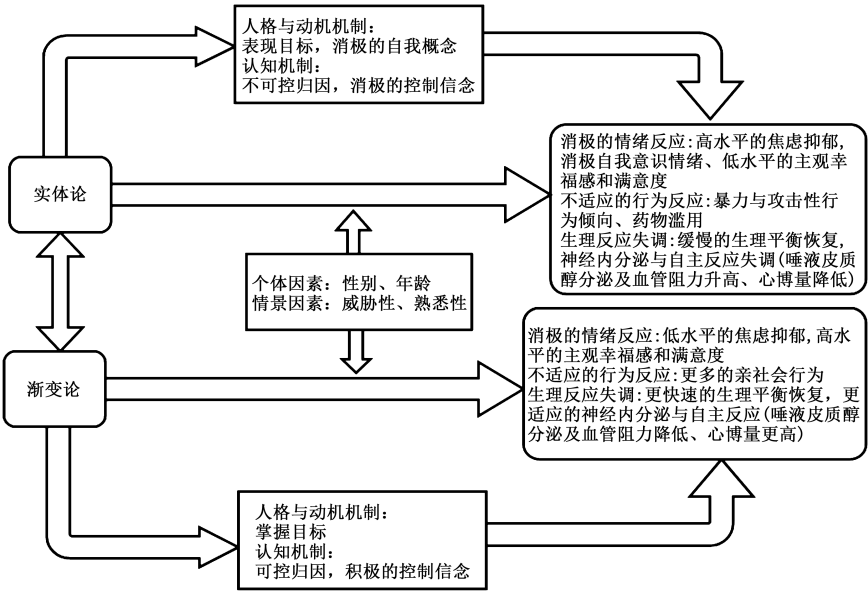


图1 内隐理论影响心理健康整合的作用机制模型

3 一个整合的作用机制模型

基于上述分析,我们尝试建构了一个内隐理论影响心理健康的整合机制模型(图1)。在该模型中,持特质可塑性不同观点的个体,其心理健康水平不同。实体论者认为特质固定不变,更易产生消极的情绪、行为和生理反应;而渐变论者则认为特质具有可塑性,可以不断变化和发展,因而更易产生积极情绪、行为和生理反应。实体论与渐变论不仅可以直接影响个体的情绪、行为和生理反应,而且还通过成就目标定向和自我概念的人格与动机机制、归因方式和控制信念的认知机制的中介作用影响心理健康;实体论与渐变论对心理健康的影响受到性别与年龄、状态性情景等因素的调节作用。该模型提示我们,内隐理论的作用机制具有多样性,也具有复杂性。上述中介机制之间本身既相互独立,又相互渗透。如,成就目标不仅可以解释内隐理论对心理健康的作用机制,还可以解释归因方式的个体差异。^① 同样,我们认为个体因素也不是单独的作用机制,而是会受到情景相关因素的调节。

4 未来研究取向

内隐理论对心理健康的影响是一个复杂、整合的作用机制。在研究内容和研究视角两个层面,未来的研究可从以下几个主要方向来进一步验证与完善整合的作用机制模型。

4.1 深化对边界条件的研究

现阶段研究普遍支持渐变论具有更积极的心理意义。然而,Dweck 等^②曾指出,渐变论和实体论各有利弊。实体论将事物的特质视为固定不变的,这给个体展现了一个高度可测的世界,使之能在纷杂或有限的信息中快速地做出判断,获得确定感和安全感。所以,未来要加强对内隐理

①李抗、杨文登:《从归因疗法到内隐理念:德韦克的心理学理论体系及影响》,《心理科学进展》2015年第4期。
②Carol S. Dweck, Chiye Chiu, and Yingyi Hong, "Implicit Theories and Their Role in Judgments and Reactions: A Word From Two Perspectives", *Psychological Inquiry*, Vol.6, No.4, 1995, pp.267-285.

论调节因素特别是情景因素的研究,及情景因素和个体因素交互作用的研究,以进一步厘清影响渐变论和实体论优势发挥的边界条件。

4.2 拓展临床研究

虽然系列实证研究揭示内隐理论与个体的内外化问题存在关联,但以非临床研究居多,仅有的几例临床研究也主要关注焦虑、抑郁等情绪障碍,较少涉及其他临床症状,如人格障碍、睡眠障碍、厌食障碍等。除了探索内隐理论与更为广泛的心理障碍的关联,将其整合进心理障碍的病因学研究中,补充和扩展相关心理障碍(如抑郁症、社交焦虑症)的概念,也是未来努力的方向。

4.3 从毕生发展的视角来探索内隐理论与心理健康的动态关联

根据埃里克森的心理发展理论,人生的每一阶段都存在特定的发展任务和心理危机,并由此衍生出适应不同发展阶段的应对模式。然而,现阶段研究主要集中于青少年人群中,对成年人特别是中老年人的研究十分匮乏,且缺乏对不同年龄阶段被试者的对比研究。虽然系列研究证实,内隐理论与儿童、青少年和成年早期被试的适应不良的社会压力反应相关,然而我们并不知道:两者的关联强度如何随着时间而改变?内隐理论是否也会影响中老年人的心理健康水平?内隐理论在整个生命周期中是否具有同等的可塑性?是否存在一个“理想”的发展阶段,而在这个阶段中进行内隐理论干预最有效?由此,未来需进一步拓宽被试群体,比较不同成长阶段群体的差异,将内隐理论与每一成长阶段的危机应对联系起来,以探究内隐理论与心理健康的关联在整个生命历程中如何发展变化。

4.4 从文化视角来探索整合作用机制模型的跨文化适应性

当前研究样本多来自西方文化背景,中国本土化研究应值得关注。进一步探究中西文化差异是否会导致内隐理论具有不同的内涵和具体的作用机制,如何应用内隐理论的研究成果,来改善中国人的心理健康水平等,都是我们未来努力的方向。

The Influence of Implicit Theory on Mental Health and Its Mechanism

Yu Zhiyun, Lian Rong

(School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian, 350117)

Abstract: Researches have found that these belief systems converge to two main themes: entity theory and incremental theory. They have different effects on an individual's mood, behavior, and physiological response. The two theories not only directly affect the mental health, but also influence mental health through mediating effects such as goal orientation, self-concept, attribution, and control belief. The relationship between implicit theory and individual's mental health are regulated by individual factors and situational factors. The integration mechanism model constructed suggests that the mechanism of implicit theory affecting mental health has certain complexity. In the future, we should expand the study on the relationship between the two from different contents and perspectives, and further verify and improve the integration mechanism model.

Key words: implicit theory; mental health; entity theory; incremental theory; moderating effect