

分类编号：
公 开：公开

单位代码：10065
学 号：2010340032

天津师范大学

研究生学位论文

论文题目：考研失败情境下高、低耐挫大学生的
酸葡萄效应

学 生 姓 名：康佳 申请学位级别：硕士

申请专业名称：发展与教育心理学

研 究 方 向：个性社会性发展

指导教师姓名：白学军 专业职称：教授

提交论文日期：2023年6月2日

摘要

酸葡萄效应是指当个体所追求的目标无法实现时，会改变对目标的态度，出现贬低目标的现象。酸葡萄效应的表现可分为以下三个方面：在认知上，个体会降低对目标的评价；在情绪上，个体会降低目标的情绪价值；在行为倾向上，个体会降低继续努力的动机强度。目前关于酸葡萄效应的影响因素包括人格与情境两大类。以往研究主要探讨单一因素对酸葡萄效应的影响，较少有研究考察人格与情境对酸葡萄效应的共同影响。根据应对方式的特质理论，在不同情境下，人格特质对酸葡萄效应的影响保持一致；人格-环境交互作用理论则认为不同情境下，人格特质对酸葡萄效应的影响存在差异。基于此，本研究以考研失败为背景，把人格变量与情境变量相结合，考察不同失败情境下，高、低耐挫个体的酸葡萄效应。

本论文包括三项研究。

研究一，考察考研失败后个体在认知、情绪以及行为倾向上的酸葡萄效应。对考研大学生进行追踪研究，最终选取 64 名考研失败大学生为被试。要求被试在考研前分别报告个体对目标院校的评价、成功考上目标院校的幸福预期以及报考目标院校的动机强度，考研后报告个体对目标院校的评价、下次成功考上该目标院校的幸福预期以及下次报考该目标院校的动机强度。结果发现，被试考研失败后对目标院校的评价、下次成功考上该目标院校的幸福预期和下次报考该目标院校的动机强度得分均显著低于考研前。

研究二，考察考研失败后高、低耐挫个体的酸葡萄效应是否存在差异。采用 2 (时间点：前测、后测) × 2 (耐挫组别：高、低) 的混合实验设计。对考研大学生进行追踪研究，最终选取 60 名考研失败大学生为被试，其中高、低耐挫组各 30 人。以被试考研前、后测量指标的差值表示酸葡萄效应。结果发现：(1) 认知和情绪方面：低耐挫大学生失败前、后对目标院校的评价差值以及成功考上目标院校的幸福预期差值均显著大于高耐挫大学生。(2) 行为倾向方面：高、低耐挫大学生失败前、后对报考目标院校的动机强度差值无显著差异。

研究三，考察在真实考研失败与想象考研失败情境下，高、低耐挫个体的酸葡萄效应是否存在差异。采用 2 (时间点：前测、后测) × 2 (耐挫组别：高、低) × 2 (失败类型：真实、想象) 的混合实验设计。以高、低耐挫考研大学生为被试，其中 44 人经历真实失败(高、低耐挫组各 22 人)，40 人经历想象失败(高、低耐挫组各 20 人)。结果发现：(1) 认知方面：在真实失败情境下，与失败前相比，高、低耐挫大学生失败后对目标院校的评价均出现了下降；在想象失败情境下，仅低耐挫大学生失败后降低了对目标院校的评价。(2) 情绪方面：在真实失败情境下，与失败前相比，高、低耐挫大学生失败后对下次成功考上该目标院校的幸福预期均出现了下降；在想象失败情境下，仅低耐挫大学生

失败后降低了下次考上该目标院校的幸福预期。(3) 行为倾向方面：经历真实考研失败的大学生在失败前、后报考目标院校的动机强度差值显著大于经历想象失败的大学生。

本研究条件下，可以得到以下结论：

(1) 大学生经历考研失败后产生了酸葡萄效应。

(2) 相比于高耐挫大学生，低耐挫大学生考研失败后的酸葡萄效应更大。

(3) 不同失败情境下，高、低耐挫大学生的酸葡萄效应存在差异。在真实失败情境下，高、低耐挫大学生均产生了酸葡萄效应；在想象失败情境下，仅低耐挫大学生产生了酸葡萄效应。支持了应对方式的人格-环境交互作用理论。

关键词：酸葡萄效应 耐挫心理 考研失败 想象失败

ABSTRACT

The sour grapes effect is a phenomenon in which individuals change their attitude towards a goal and appear to devalue it when the goal they are pursuing cannot be achieved. The manifestation of the sour grapes effect can be divided into three areas: In terms of cognition, individuals will lower their evaluation of the goal; in terms of emotion, individuals will lower the emotional value of the goal; and in terms of behavioral tendency, individuals will lower the intensity of their motivation to keep trying. Current research on the factors influencing the sour grapes effect includes two main categories: personality and context. Previous research has focused on the influence of a single factor on the sour grapes effect, and fewer studies have examined the joint influence of personality and context on the sour grapes effect. According to the trait theory of coping, the effect of personality traits on the sour grapes effect remains consistent across contexts, while the personality-context interaction theory suggests that the effect of personality traits on the sour grapes effect varies across contexts. Based on this, this study will combine personality variables with contextual variables to examine the sour grapes effect in individuals with high and low perseverance in different failure contexts, using failure in examinations as a context.

This paper consists of three studies.

Study 1, examines the sour grapes effect on individuals' cognitive, emotional, and behavioral tendency after the failure of unified national graduate entrance examination. A follow-up study was conducted on the undergraduates who took the unified national graduate entrance examination, and 64 undergraduates who failed in the examination were selected as the subjects. Before taking the examination, the subjects were asked to report the evaluation of the target institution, the expectation of happiness if they were admitted to the target institution successfully and the motivation intensity of applying for the target institution. After taking the examination, the subjects were asked to report the evaluation of the target institution, the expectation of happiness if they were admitted to the target institution successfully next time and the motivation intensity of applying for the target institution next time. The results showed that the score of the evaluation of target institutions, the expectation of happiness of successful admission to target institutions and the motivation intensity of applying for target institutions were significantly lower than those before the failure.

Study 2, examines whether there are differences in the sour grapes effect between undergraduates with high and low perseverance after failing the unified national graduate entrance examination. A mixed experimental design of 2 (time points: pre-test, post-test) \times 2 (perseverance groups: high, low) was used. A follow-up study was conducted on the undergraduates who took

the unified national graduate entrance examination, and 60 undergraduates who failed in the examination were selected as the subjects, including 30 students in each group with high and low perseverance. The difference scores of the measured indexes (i.e., were computed as post-test minus pre-test score) of undergraduates who failed in the examination were used to characterize the degree of sour grapes effect. The results revealed that: (1) In terms of cognition and emotion, the difference scores of the evaluation of the target institution and the expectation of happiness of successful entrance to the target institution were significantly greater for the low perseverance undergraduates than for the high perseverance undergraduates. This suggests that compared with students with high perseverance, students with low perseverance produced greater sour grapes effect after the examination. (2) In terms of behavioral tendencies, there was no significant difference in the difference scores of the motivation intensity of applying for target institutions between high and low perseverance undergraduates.

Study 3, examines whether there are differences in the sour grapes effect between high and low perseverance individuals in real and imagined examination failure situations. A mixed experimental design of 2 (time point: pre-test, post-test) x 2 (perseverance group: high, low) x 2 (type of failure: real, imagined) was used. The high and low perseverance undergraduates who took the unified national graduate entrance examination were selected as the subjects, among which 44 experienced real failure (22 students in each group with high and low perseverance) and 40 experienced imaginary failure (20 students in each group with high and low perseverance). The results showed that: (1) In terms of cognitive: in the real failure scenario, both high and low perseverance students' evaluations of their target institutions decreased after failure compared with those before failure; In the imagined failure scenario, only low perseverance students' evaluations of their target institutions decreased after failure. (2) In terms of emotion: in the real failure scenario, both high and low perseverance students' happiness expectation of succeeding in the next entrance to the target institution decreased after failure compared with that before failure; in the imaginary failure scenario, only low perseverance students' happiness expectation of succeeding in the next entrance to the target institution decreased after failure. (3) In terms of behavioral tendency: the difference in motivation intensity between those who experienced real failure in the examination was significantly greater than that between those who experienced imaginary failure.

This study drew the following conclusions:

(1) The sour grapes effect was found in university students after they experienced failure in the unified national graduate entrance examination.

(2) Compared with students with high perseverance, students with low perseverance produced greater sour grapes effect after the unified national graduate entrance examination.

(3) The sour grapes effect was influenced by the interaction between perseverance and failure situation. In the real failure situation, both students with high and low perseverance produced sour grapes effect; In the imaginative failure situation, only students with low perseverance produced the sour grapes effect. This supports the personality-environment interaction theory of coping styles.

Keywords: Sour grapes effect, Perseverance, Failure of unified national graduate entrance examination, Failure of imagination

目 录

| | |
|----------------------------------|----|
| 引言..... | 1 |
| 第一部分 文献综述 | 2 |
| 1 考研失败..... | 2 |
| 1.1 考研失败的定义..... | 2 |
| 1.2 考研失败的相关研究..... | 2 |
| 2 酸葡萄效应..... | 3 |
| 2.1 酸葡萄效应的定义..... | 3 |
| 2.2 酸葡萄效应的表现..... | 3 |
| 2.3 酸葡萄效应的理论观点..... | 5 |
| 2.4 酸葡萄效应的影响因素..... | 5 |
| 2.5 酸葡萄效应的作用..... | 7 |
| 3 耐挫心理..... | 7 |
| 3.1 耐挫心理的定义..... | 7 |
| 3.2 耐挫心理的测量方法..... | 8 |
| 3.3 高、低耐挫个体失败后的表现..... | 10 |
| 第二部分 问题提出与研究方案 | 12 |
| 1 问题提出..... | 12 |
| 2 研究方案..... | 13 |
| 3 研究假设..... | 14 |
| 4 研究意义..... | 14 |
| 4.1 理论意义..... | 14 |
| 4.2 实践意义..... | 15 |
| 第三部分 实验研究 | 16 |
| 1 研究一考研失败情境下大学生的酸葡萄效应 | 16 |
| 1.1 研究目的与假设..... | 16 |
| 1.2 方法..... | 16 |
| 1.3 结果..... | 17 |
| 1.4 讨论..... | 17 |
| 1.5 小结..... | 18 |
| 2 研究二考研失败情境下高、低耐挫大学生的酸葡萄效应 | 19 |
| 2.1 研究目的与假设..... | 19 |
| 2.2 方法..... | 19 |
| 2.3 结果..... | 20 |
| 2.4 讨论..... | 23 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| 2.5 小结..... | 24 |
| 3 研究三真实与想象考研失败情境下高、低耐挫大学生的酸葡萄效应..... | 25 |
| 3.1 研究目的与假设..... | 25 |
| 3.2 方法..... | 25 |
| 3.3 结果..... | 26 |
| 3.4 讨论..... | 33 |
| 3.5 小结..... | 33 |
| 第四部分 总讨论..... | 35 |
| 1 大学生考研失败后酸葡萄效应的产生..... | 35 |
| 2 真实与想象考研失败情境下高、低耐挫大学生酸葡萄效应的差异..... | 35 |
| 2.1 真实考研失败情境下高、低耐挫大学生酸葡萄效应的差异..... | 36 |
| 2.2 想象考研失败情境下高、低耐挫大学生酸葡萄效应的差异..... | 36 |
| 3 本研究结果的教育启示..... | 37 |
| 3.1 加强对考研失败大学生群体的关注与教育..... | 37 |
| 3.2 加强挫折教育,培养大学生的耐挫心理..... | 38 |
| 4 研究局限性及未来展望..... | 38 |
| 4.1 研究局限性..... | 38 |
| 4.2 未来展望..... | 38 |
| 第五部分 结论..... | 39 |
| 参考文献..... | 40 |
| 附录..... | 46 |

引言

在高等教育领域，考研已经成为继高考之后又一个决定人生命运的关键考试，考研热成为了许多学者较为关注的现象 (吉祥佩, 李宜江, 2021)。据教育部公布的数据显示, 2023 年硕士研究生报名人数达到近 10 年之最, 为 474 万人, 较去年增长了 17 万人。在严峻的考研形势下, 部分学生会经历考研失败。以往调查发现大学生考研失败后, 会经受就业、经济、学习和人际等多方面压力, 如果不能妥善处理, 就会产生各种心理问题 (许立敏, 2014)。基于此, 本研究将聚焦考研群体, 关注大学生如何应对考研失败。

酸葡萄效应源自一则寓言故事 (Elster, 1983), 具体是指当个体所追求的目标无法实现时, 会改变对目标的态度, 出现贬低目标的现象。酸葡萄效应的表现可分为以下三个方面: 在认知上, 个体会降低对目标的评价; 在情绪上, 个体会降低目标的情绪价值; 在行为倾向上, 个体会降低继续努力的动机强度。酸葡萄效应作为一种心理防御机制, 是个体在面对失败时所采取的应对方式 (张旭东, 2008)。它在一定程度上的使用可以帮助个体缓解负面情绪, 避免抑郁症状的产生 (Cushman, 2020; Salmela & Capelos, 2021; Elster, 1983)。然而, 这种防御作用是有限的, 长期存在则不能帮助个体从根本上解决问题 (张旭东, 2008; 俞平, 2000)。目前国内关于酸葡萄效应的研究大多停留在现状描述阶段, 实证研究相对欠缺。对酸葡萄效应进行考察, 有助于深入了解大学生面对失败的应对方式, 对于提高大学生的心理健康水平, 引导其正确应对失败具有一定的现实意义。

在现有研究中, 主要探究的是酸葡萄效应在某一方面的表现, 尚未有研究对酸葡萄效应的特点进行全面考察。此外, 目前关于酸葡萄效应的影响因素研究较少, 以往研究发现人格因素会影响酸葡萄效应 (Borg, 1994; Sjøstad et al., 2020)。耐挫心理是个体经历失败时表现出的人格特质 (都旭等, 2021)。高耐挫个体失败后较易从消极情绪中恢复, 能够乐观面对挫折, 坚持不懈; 低耐挫个体经历失败后, 则难以摆脱消极情绪, 常常逃避退缩 (白学军等, 2020)。酸葡萄效应是否受到耐挫心理的影响目前尚不清晰, 需进一步探讨。另外, 关于不同应激情境下, 人格特质对酸葡萄效应的影响是否存在差异, 目前存在争议。根据应对方式的特质理论 (Kenrick & Funder, 1988), 人格特质决定个体面对失败时的应对方式。人格-环境的交互作用理论则认为, 酸葡萄效应不仅会受到人格因素的影响, 环境因素也在其中起到重要作用 (Furtado et al., 2016)。基于此, 本研究将以考研失败为背景, 把人格变量与情境变量相结合, 考察不同失败情境下, 高、低耐挫个体的酸葡萄效应。

综上, 本课题以考研大学生为被试, 开展了 3 项研究: 研究一, 考察考研失败后, 大学生在认知、情绪以及行为倾向上的酸葡萄效应; 研究二, 考察考研失败后, 高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异; 研究三, 考察在真实考研失败与想象考研失败情境下, 高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异。

第一部分 文献综述

1 考研失败

1.1 考研失败的定义

全国硕士研究生统一招生考试 (Unified National Graduate Entrance Examination, 考研) 是教育主管部门和招生机构为选拔硕士研究生而组织的相关考试的总称, 由初试和复试两部分组成。初试在每年 12 月倒数第二个周末举行, 绝大多数同学需参加四场考试, 为时两天。次年 2 月中下旬公布初试成绩, 国家根据不同省份划定 A、B 区分数线, 各研招单位根据报考学生分数情况划定本校复试分数线, 复试根据考生报考情况分为一志愿复试和调剂复试, 一般在 3-4 月份进行。考生因初试分数未过国家线或者未被报考单位所录取即为考研失败。基于此, 本研究将考研失败定义为在全国硕士研究生统一招生考试中, 考生初试成绩未过国家线或者复试未被录取的情况。

1.2 考研失败的相关研究

目前, 国内关于大学生考研失败的研究较少, 主要包括两个方面: 第一是考研失败大学生的心理状况研究; 第二是大学生考研失败的原因探究。

1.2.1 考研失败大学生的心理状况

Kruger 等 (2016) 认为当个体在重要考试中取得失败时, 会产生强烈的负面情绪。此外, 考试失败者会产生耻辱感, 失败的经历将影响到个体对自身的评价 (Lam, 2017)。谢媛 (2015) 指出大学生考研失败后出现了求职焦虑的症状, 开始否定自我, 不能客观评价自己的能力。黄洋子 (2010) 针对考研失败开展了个案研究。该个案出现了一般性心理问题, 其中生理方面表现为睡眠困难、食欲不振; 社会功能表现为学习效率退步; 精神状态表现为心情低落、焦躁、难以集中注意力。许立敏 (2014) 采用 Beck 抑郁问卷, 对 212 名考研失败的大学生进行研究调查。结果显示, 在被测学生中, 出现抑郁症状的学生占总体的 84.9%, 没有抑郁状况的学生仅占 15.1%。由此可见, 不少考研失败大学生的心理状态都出现了问题。此外, 该研究还进一步考察了抑郁症状产生的原因。结果表明, 考研失败导致抑郁的原因主要包括: 就业压力, 通常大四上学期不少学生已经找到企业单位进行实习, 而考研大学生则利用大四上学期进行考研复习的准备, 倘若考研失败, 则比其他学生少了工作实习的机会, 所以会造成考研失败学生的巨大压力; 经济压力, 考研复习资料、考研辅导班, 再加上准备考研时期无法打工, 一旦考研失败, 会造成不少学生的经济压力; 家庭压力, 考研是否得到家庭的支持, 考研失败后家庭的期望落空, 态度转变都会造成压力; 学业压力, 备考期间耽误了其他课程的学习, 并且临近毕业需要着手准备毕业论文、毕业设计; 人际压力, 其他学生考研顺利、工作顺利, 会放大考研失败学生的自卑与挫折感。

1.2.2 大学生考研失败的原因

廖满媛等 (2011) 在分析 2007-2010 年北京市某高校学生考研分数的基础上, 对 39 名大学生开展个体访谈, 以探究大学生考研失败的原因。结果发现, 思想重视、行动准备与方法掌握这三方面的不足是导致失败的主要内在原因。其中, 思想上的问题主要是考研目标不明确, 缺乏坚持的毅力与克服困难的信心。行动准备上的问题主要是对考试难度的心理准备不足、没有投入足够的时间与精力、基础课准备不充分。方法掌握上的问题是指备考方法掌握不科学, 没有注重题型分析、高校调研、复习方法与应试技巧的训练。唐剑等 (2022) 以来自安徽省不同高校的 1000 名考研学生为调研对象, 通过对考研失败相关因素进行归类分析, 发现目标的确定与选取以及准备时长对考研结果的影响最大, 此类因素直接反映了报考学生在备考期间的努力程度以及自我认知能力; 其次为本科院校与本科成绩, 此类数据表明了报考学生的基本素养和学习习性, 而报考专业匹配性以及报考原因则不会对考研结果产生重大影响。齐艳波等 (2018) 进行了人格特质与考研成败的相关性分析, 发现人格中的非智力因素是影响大学生考研成败的主要原因, 它是通过影响和制约智力因素的发展来发挥作用。

2 酸葡萄效应

2.1 酸葡萄效应的定义

酸葡萄效应 (Sour Grapes Effect) 源于《伊索寓言》中一个关于狐狸和葡萄的故事: 一只饥饿的狐狸外出觅食, 突然看见棚架上挂着一串串成熟的黑葡萄, 它垂涎欲滴使出浑身解数想要摘到葡萄, 但是徒劳无功。最后它便转过身去, 安慰自己说: 这葡萄肯定是酸的, 没有我想象的那么熟, 不吃也罢 (Elster, 1983; 伊索, 2018)。这种吃不到葡萄说葡萄酸的现象被称为酸葡萄效应。

酸葡萄效应是合理化的一种防御机制, 属于个体面对挫折或失败时所采取的应对方式 (张旭东, 2008)。当个体所追求的目标无法实现时就会产生挫折感。为了解除内心的不安, 人们会转变对目标的态度, 通过找各种理由来贬低目标物, 从而产生酸葡萄效应 (Markin, 1979)。基于此, 本研究将酸葡萄效应定义为当个体所追求的目标无法实现时, 会改变对目标的态度, 出现贬低目标的现象。

2.2 酸葡萄效应的表现

酸葡萄效应涉及个体未达到目标后对其态度的转变。态度 ABC 模型认为, 态度包含情绪 (Affect)、行为倾向 (Behavior Tendency) 和认知 (Cognitive) 三种成分 (Baron, 1988)。其中, 情绪指个体的情绪体验, 行为倾向指个体的行为意图, 认知指个体所持的信念或认识。基于此, 本研究也将酸葡萄效应的表现分为认知、情绪和行为倾向三个方面。如果与失败前相比, 个体经历失败后在认知、情绪和行为倾向上的表现出现下降, 则表明其产生了酸葡萄效应。

2.2.1 认知表现

在认知方面，酸葡萄效应表现为个体会降低对无法获得的目标的评价。例如，Cook 和 Attaria (2012) 以 400 名《纽约时报》的读者为被试，要求其在不同时间点对该杂志网站的价值进行评价。结果发现，当原本免费的网站资源变成付费使用时，人们对该网站的评价会出现下降。Vinckier 等 (2019) 通过自由选择任务，要求被试在两个价值相同的物品中进行二选一。结果发现，当个体做出选择后，会从主观上降低未获得物品的吸引力。Cartwright (1942) 以 35 名大学生为被试，通过设置错误反馈任务，要求被试在失败前、后对该任务进行吸引力评价，结果发现，被试失败后对该任务的吸引力评价出现了下降。Smyth 等 (2020) 要求失恋者在恋爱关系结束后，对恋爱时的关系质量以及情侣契合度进行回溯评价。结果发现，与恋爱时相比，情侣分手后的评价得分会明显下降，即出现回顾性偏差。在政治选举领域中，当民众支持的候选者落选后时，个体会降低对该候选人的评价 (Beasley & Joslyn, 2001)。此外，Abe (2019) 通过对日本贫困地区的儿童进行调查发现，当儿童由于家庭经济条件的限制而无法获得某件生活必需品时，会表示自己根本不要这件物品。

2.2.2 情绪表现

在情绪方面，酸葡萄效应表现为个体会降低目标的情绪价值。经典效用理论 (Bentham, 1789) 提出，任何行为或结果的价值量都可以由其所带来的快乐或痛苦的总量来表示。Emmons (1986) 开发了一项评估目标价值的量表，其中包括个体对目标获得的快乐预期以及未获得目标的悲伤预期。如果个体预测目标达成时，自己将产生强烈的快乐情绪，则表明该目标具有很高的情绪价值；反之如果个体预测目标未达成时，自己将不会感到悲伤，则表明该目标的情绪价值较低。此外，Sjåstad 等 (2020) 通过要求被试报告任务成功时的幸福感预期以考察个体的酸葡萄效应。该研究以美国和挪威的成年人为被试，并将其随机分为两组，要求他们完成两轮直觉智力测试，在第一轮测试中，一组被试获得成功 (即成功组)，另一组被试获得失败 (即失败组)，测试结束后要求被试预测如果下次任务获得成功，其积极情绪的强烈程度；在第二轮测试中，所有被试均获得成功，并要求其报告此时的情绪强度。结果发现：失败组被试在第一轮测试失败后的幸福感预期低于其成功时真实的幸福感。表明在第一轮测试失败后，个体低估了未来目标达成所带来的积极情绪体验，产生了酸葡萄效应。

2.2.3 行为倾向表现

在行为倾向方面，酸葡萄效应表现为个体失败后会降低继续行动的动机强度。个体的行为偏好会受到外在环境的限制，当外在环境中行动者可得选项的范围缩小后，个体往往会调整自己的行为以适应环境的变化。正如《伊索寓言》中的狐狸，当它意识到自己无法吃到葡萄时，便安慰自己根本不想吃葡萄，然后灰溜溜地离开。Whitehead 和 Corbin (1991) 以 105 名中学生为被试，将其分为三组，其中一组被试在体能测试中获得积极反馈，一组被试获得消极反馈，剩余一组被试则没有获得反馈，结果发现，获得消极反馈的被试会降

低自己的内在动机水平。Tykocinski 等 (1998) 提出了不作为惯性现象,认为在某些情况下,当个体在某一领域错失了一个较好的机会时,很可能会降低其后续采取行动的可能性。Abdulla 和 Woods (2021) 以 118 名女中学生为被试,将其随机分为两组。其中,一组被试需要在所学科目中选择一个自己非常擅长的领域 (即学业顺利组),另一组被试则需要选择一个自己并不擅长的领域 (即学业受挫组)。之后要求两组被试报告自己未来在所选领域取得进步的可能性以及为取得进步所做的学习承诺。结果发现,相比于学业顺利组,学业受挫组的被试认为自己未来取得进步的可能性较低,从而使得个体不愿再继续付出努力。

2.3 酸葡萄效应的理论观点

认知失调理论是由 Festinger 提出的一项关于态度改变的理论。Festinger (1957) 认为认知是一个广泛的概念,包括一个人所有的关于自己或者他人行为的知识、观点和信念。认知失调的基本原理是个体具有一种保持一致或平衡的倾向。当个体觉察到自己的各种态度之间或者态度与行为之间存在不一致的情况时,会产生一种不愉快的内部状态,即出现认知失调。这种感受会使人形成一种压力,迫使个体想方设法去减轻或解除不协调状态,从而使认知达到平衡协调。

个体减少或消除失调感的方式主要包括以下三种:①改变外部环境;②改变个体的行为;③改变个体已有的态度。其中,改变态度是个体常用的减少认知失调的一种方式。个体态度改变的可能性及程度往往受到认知失调程度的影响。一般而言,较大程度的认知失调会导致个体态度发生更大的改变。但是随着失调程度的增大,个体通过改变态度的方式来减少失调也会变得更加困难,在失调程度过大的情况下,个体态度的变化反而会随着失调程度的增大而减少 (丁兆春, 1996)。

2.4 酸葡萄效应的影响因素

已有研究发现酸葡萄效应作为一种应对方式,不仅会受到内部个体因素的影响,也会受到外部环境因素的影响。

2.4.1 个体因素

(1) 人格因素

面对相同的事件结果,人格会影响个体失败后对目标的态度。例如, Borg (1994) 通过对 1000 名在职员工进行问卷调查以考察高、低焦虑的个体对工作目标的评价。结果发现,当人们在面对一个重要但不满意的目标时,高焦虑个体会降低对该目标的价值评价,即出现酸葡萄效应,低焦虑个体则不会。Sjåstad 等 (2020) 以 64 名高、低成就动机的个体为被试,要求其连续进行两轮认知速度测试,在第一轮测试中,一半被试经历成功,另一半被试经历失败,测试结束后要求被试预测如果下次测试取得成功,其幸福感的强烈程度;在第二轮测试中,所有被试均取得成功,并要求其报告此时的幸福感强度。结果发现:对于低成就动机的被试,他们在第一轮测试失败后的幸福感预期低于其成功时真实的幸福感。对于高成就动机的被试,他们的幸福感预期与真实幸福感无显著差异。表明在第一轮测试

失败后，仅低成就动机的个体贬低了目标的情绪价值，即在情绪上产生了酸葡萄效应，高成就动机的个体则没有。可见，不同个体失败后对目标的态度存在差异。

(2) 容忍度

容忍度源于客户对产品质量的认知，当某产品不符合预期时，消费者则会对产品的性能产生容忍度 (Szer, 2019)，即消费者不得不接受一些自己不喜欢的产品属性。该行为可能导致个体焦虑或不安，从而产生酸葡萄效应。Chen 等 (2022) 发现，当个体对某产品质量的容忍度越高时，其对于其他产品的酸葡萄心理就会越强，即认为那些没有获得的产品的质量肯定也不过如此，不会比现在的好。

(3) 卷入度

卷入度是指自身与事件的关涉程度。以往研究发现卷入度可以影响个体对目标事件的态度 (Kay et al., 2002)。Kay 等通过改变学费下降幅度的大、小来操纵个体卷入程度的高、低，认为学费下降幅度越大，该事件与自身关涉程度就会越高，卷入度也就越强。结果发现，当“学费大幅度下降”这一事件不可能发生时，即高卷入度条件下，大学生对该事件的满意度就会下降，表现出了酸葡萄效应。当“学费小幅度下降”这一事件不可能发生时，即低卷入度条件下，大学生对该事件的满意度则保持不变。由此可见，只有在高卷入度的事件中，酸葡萄效应才会发生。

2.4.2 环境因素

(1) 反馈类型

Wilson 等 (2004) 以 201 名大学生为被试，告知其将要参加一个虚拟的约会配对游戏，并向其展示异性对象的信息，要求被试对本次约会及异性对象进行评价。之后将被试随机分为 3 组，其中一组被试收到积极反馈，即对方选择了你作为约会对象；一组被试收到消极反馈，即对方选择了另一个人作为约会对象；一组被试则没有收到任何反馈。随后要求被试再次对本次约会及异性对象进行评价。结果发现，相比于得到积极反馈和无反馈的被试，只有得到消极反馈的被试才会对本次约会及异性对象进行负性评价，即产生酸葡萄效应。此外，张旭东 (2008) 提出当个体达到预定目标时，即获得积极反馈，会抬高目标的价值和意义；而当个体未能达到预定目标时，即获得消极反馈，则会否认该目标具有价值和意义。

(2) 目标达成的概率

Pyszczynski (1982) 以 114 名大学生为被试，通过一项抽奖游戏考察中奖概率对个体应对策略的影响。该游戏要求被试从一个装有 10 张卡片的盲盒中随意抽取一张。如果抽到蓝色卡片，表明被试中奖；抽到白色卡片，则没有中奖。实验者通过改变抽奖盒中蓝、白卡片数的比例来操纵中奖概率的高、低。结果发现，当中奖概率较低时，个体会从主观上降低该奖品的吸引力，并预期自己即使没有中奖也不会感到失落，出现酸葡萄效应。Kay 等 (2002) 的研究同样发现随着积极事件发生概率的降低，个体对该事件的满意度评价会下降，出现对事件结果的贬值。可见，即使不经历真实的失败，当个体预估自己会经历失败时，

酸葡萄效应就会出现。

2.5 酸葡萄效应的作用

2.5.1 积极作用

(1) 酸葡萄效应能够帮助个体缓解消极情绪，避免抑郁症状的产生 (Cushman, 2020)。Gilbert 等 (1998) 提出个体自身存在心理免疫系统，它是由一系列防御机制组成的心理保护系统，具有一定的适应性功能，能够帮助个体为失败找到合理的借口，避免过度的忧伤或病态心理 (王平, 杨耀东, 2012)。郑希付 (1996) 认为当内外刺激的作用使人们产生紧张和焦虑时，个体心理的免疫系统便开始启动。个体可以通过贬低目标的方式来降低我们内心的欲望，从而达到避免精神痛苦，降低认知失调的目的 (Salmela & Capelos, 2021; Elster, 1983)。

(2) 酸葡萄效应有助于个体维护自我价值感。自我价值感涉及个体对自我的认知与评价 (汪宏, 窦刚, 黄希庭, 2006)。个体在成就情境中，最主要的动力就是通过自身努力换来令人满意的结果，满足对自我价值的认可。然而当努力并没有换来理想的结果时，个体则会产生自我威胁感，自我价值无法得到满足和认可。此时，人们可以通过贬低目标，即得不到是因为该目标不值得追求，与个人能力无关，以此进行事后辩解，从而达到保护自我价值的目的。

2.5.2 消极作用

酸葡萄效应对个体也存在消极作用。首先，酸葡萄效应虽然可以帮助失败者缓解焦虑、失落等负性情绪，但同时也容易使失败的个体将自己置于受害者的处境之中，延伸出怨恨的复杂情感 (Capelos & Demertzis, 2022; Salmela & Capelos, 2021)。其次，酸葡萄效应会破坏个体的自主性 (Zimmerman, 2003)，无法帮助其从根本上解决问题。颜刚威 (2017) 认为酸葡萄效应是个体基于自身不易接受的情绪，在潜意识当中运用一些毫无根据的道理试图辩解。运用酸葡萄效应虽能短暂解除痛苦与不安，但这种应对方式只不过是一种自我欺骗 (Zimmerman, 2003)，现实存在的问题并没有真正解决 (张旭东, 2008; 俞平, 2000)。最后，酸葡萄效应会阻碍自我批评和同伴批评，导致自负 (Summers, 2017)，这种良好的自我感觉破坏了个体从失败中习得经验与教训的兴趣，导致个体无法自我反思，及时纠正错误 (Eskreis-Winkler & Fishbach, 2022)。

3 耐挫心理

3.1 耐挫心理的定义

近年来，耐挫心理广受关注，以往学者围绕耐挫心理提出了不同的概念。如冯江平 (1991) 提出挫折容忍度，它是个体适应挫折、抗御挫折和对付挫折的一种能力。张旭东 (2014) 提出抗挫折心理能力，包括挫折承受力和挫折复原力两部分。其中，挫折承受力主

要表现为个体对挫折的负荷能力，减轻挫折的反应强度；挫折复原力则表现为个体对挫折情境的改造能力，改变现状、调整心态。上述概念均从能力的角度定义了耐挫心理。

白学军等 (2020) 基于中国学生核心素养的指导精神，从人格角度提出了耐挫心理的概念，认为耐挫心理是个体经历挫折或失败时的一种人格特质，能够帮助个体战胜失败，取得成功。都旭在此基础上，提出了耐挫心理的结构模型 (见图 1)：耐挫心理由坚信、乐观、可控、醒悟四个因素构成。其中，醒悟与可控是认知因素，坚信是信念因素，乐观是情绪因素。在认知上，耐挫的个体善于对失败进行反思，总结经验和教训，并倾向于从自身寻找不足，认为失败可控可变。在情绪上，耐挫的个体不会沉浸在消极情绪中，能乐观面对失败。在信念上，耐挫的个体坚信自己终将成功，想方设法战胜失败，百折不挠 (都旭, 2021)。

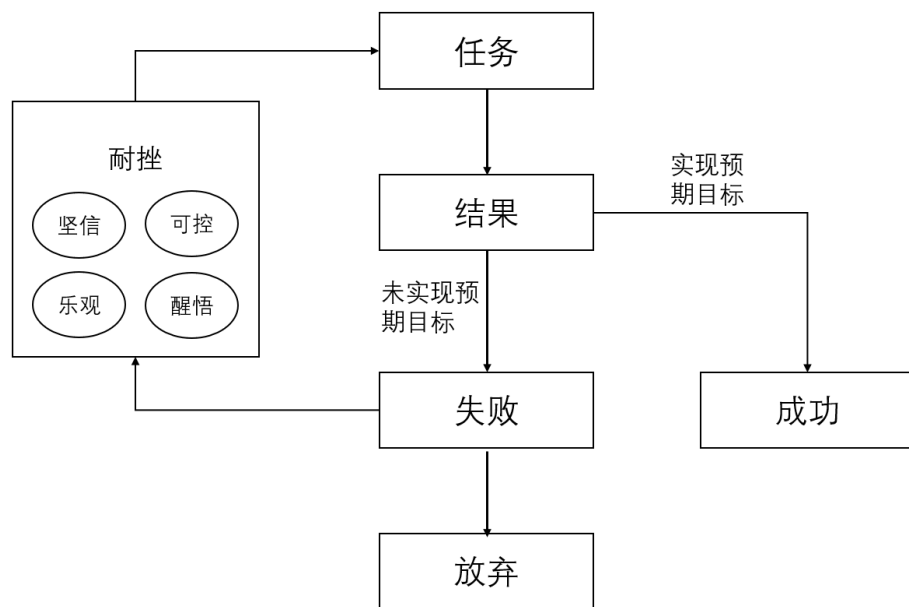


图 1 耐挫心理模型

3.2 耐挫心理的测量方法

3.2.1 自陈量表法

(1) 大学生耐挫心理量表

该量表由白学军等 (2020) 编制，包含醒悟、坚信、可控、乐观四个维度，共 20 个项目，采用 Likert 6 点计分 (0 = 非常不同意；5 = 非常同意)。量表得分越高，代表个体的耐挫心理水平越高。该量表的内部一致性信度为 0.89，重测信度为 0.87。此外，白学军等人以该量表为基本材料，修订了《学生耐挫心理量表》(中学版)，为研究中学生的耐挫心理提供了有效的测量工具。

(2) 心理弹性量表简版

《心理弹性量表简版》是由 Campbell-Shills 和 Stein (2007) 对 25 条项目的 Connor-

Davidson 心理弹性量表(Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) 简化而成, 中文版由张丹梅等 (2018) 修订。全量表包含力量性和坚韧性 2 个维度, 共 10 个项目, 采用 Likert 5 点计分 (1 = 从不这样, 5 = 总是这样)。得分越高, 代表个体的心理弹性越强。总量表与力量性、坚韧性两个因素的 Cronbach's α 分别为 0.737、0.673 和 0.585; 在半个月后的重测信度分别为 0.974、0.932、0.941。该量表使用简易方便, 具有良好的信度和效度。

(3) 自我韧性量表

于肖楠和张建新 (2007) 修订的中文版《自我韧性量表》被广泛应用于测量国内大学生的韧性水平。该量表包含 14 个项目, 采用 Likert 4 点计分 (1 = 很不符合, 4 = 很符合)。得分越高, 则代表个体的韧性水平越高。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.77, 分半信度为 0.80。

3.2.2 实验法

前人研究采用不同的实验范式来创设挫折或失败情境, 通过观察个体的情绪、认知及行为表现, 揭示耐挫心理的特点。白学军等 (2020) 提出耐挫心理涉及个体经历挫折后的情绪体验、成功坚信程度、坚持意愿和坚持行为等方面的表现。这些指标可以在一定程度上反映个体的耐挫心理水平。个体经历失败后的情绪体验越积极, 成功坚信程度越高, 坚持意愿越强烈, 坚持行为越多, 表明其耐挫心理水平越高; 反之, 则表明耐挫心理水平越低。

(1) 镜像跟踪坚持任务

Seymour 等 (2016) 采用镜像跟踪坚持任务 (Mirror Tracing Persistence Task, MTPT) 创设挫折情境, 以考察被试的坚持行为。在该任务中, 实验者将在电脑屏幕上呈现一个星星轮廓的图像, 要求被试通过移动鼠标红点描绘星星轮廓。其中红点移动的方向与被试实际操作的方向相反, 当被试将红点移动到轮廓外部或停滞时间超过 2 秒时, 则任务失败, 同时红点将自动回到起始位置。在任务过程中, 被试可以随时退出。实验者以被试在该任务中的坚持行为衡量其耐挫心理水平。坚持任务代表个体的耐挫心理水平高, 放弃任务则代表耐挫心理水平低。

(2) 罗森茨威格图片挫折测试

Ramirez-Castillo 等 (2019) 采用罗森茨威格图片挫折测试 (Rosenzweig Picture Frustration Test, PFT) 测量个体的耐挫心理水平。该测试包含 24 张卡通图片, 每张图片都是通过二人互动的形式呈现一个挫折情境, 要求被试扮演图片中受挫者的角色, 并回答自己在该情境中可能做出的反应。主试需要对被试的反应进行 Likert 3 点评分 (0 = 非情绪性反应, 2 = 攻击反应)。被试得分越高, 代表其耐挫心理水平越低, 反之, 则代表耐挫心理水平越高。

(3) 图形推理任务

都旭等 (2021) 通过图形推理任务创设挫折情境, 观察个体在挫折情境下的成功坚信程度、情绪体验以及继续意愿。该任务从瑞文智力测试中选取了 10 道难度系数为 E 的图

形推理题目作为实验材料。每道题呈现时间为 20 秒，如果在规定时间内，被试未进行作答，系统将自动跳至下一题。每题包含 4 个选项，被试需要选择合适的选项进行按键作答。在任务开始前，实验者告知被试，该任务考察的是个体的逻辑思维能力，大学生平均正答率为 8 题，要求被试预测自己能答对多少道题。任务结束后，所有被试均得到消极反馈。此时，要求被试分别报告成功坚信程度 (1 = 绝无可能，10 = 绝对能)、情绪体验 (1 = 非常不开心，10 = 非常开心)和继续意愿 (1 = 非常不愿意，10 = 非常愿意)。被试在各指标上的得分越高，代表其耐挫心理水平越高，反之，则代表耐挫心理水平越低。

3.3 高、低耐挫个体失败后的表现

耐挫心理作为一种人格状态，有高、低之分。前人研究发现失败或挫折的经历会影响高、低耐挫个体在情绪、认知和行为各方面的表现。

在情绪方面，González (2013) 采用《10 题版 Connor-Davidson 心理弹性量表》(Gucciardi et al., 2011) 筛选高、低心理弹性大学生，考察其在经历曲棍球射击任务失败前、后情绪体验上的差异。结果发现，与低心理弹性个体相比，高心理弹性个体失败后会表现出更多的积极情绪。Fredrickson 等 (2003) 采用《自我韧性量表》(Block & Kremen, 1996) 筛选高、低韧性大学生，考察其在经历 911 恐怖袭击事件后的情绪体验。结果发现，与低韧性大学生相比，高韧性大学生的积极情绪更高，能够较快从危机事件中恢复过来。此外，都旭 (2021) 采用《耐挫心理量表》(白学军等, 2020) 筛选出高、低耐挫心理大学生，通过图形推理任务创设失败情境，考察其在任务失败后的情绪体验。结果发现，低耐挫大学生在任务失败后的积极情绪低于高耐挫大学生。

在认知方面，李奕慧等 (2017) 采用《自我韧性量表》(于肖楠, 张建新, 2007) 筛选高、低韧性的的大学生，通过点探测范式考察不同韧性水平大学生受挫前、后对情绪面孔图片的注意偏向特点。结果发现，相比于低韧性组，高韧性组受挫后选择积极情绪面孔图片的反应时更短，而选择消极情绪面孔的反应时更长。表明当受到挫折后，高韧性者对积极的情绪刺激更敏感，低韧性者则表现为对负性情绪刺激的注意偏向。Du 等 (2021) 以高、低耐挫大学生为被试，要求其阅读科学家失败的故事，考察故事阅读对高、低耐挫大学生思维模式的影响。结果发现，阅读失败故事可以有效改善高、低耐挫大学生的成长型思维，并且低耐挫大学生在阅读 5 个故事后的成长型思维水平才与高耐挫大学生相当。表明与低耐挫个体相比，高耐挫个体的成长型思维水平更高。低耐挫个体可以通过故事干预法改善其思维模式。此外，刘志军和刘旭 (2016) 发现抗挫折能力强的个体对挫折持有积极、理智的认知。

在行为方面，王玉龙和钟振 (2015) 采用《自我韧性量表》(于肖楠, 张建新, 2007) 筛选高、低韧性大学生，通过猜字游戏创设失败情境，以考察高、低韧性大学生失败后内隐攻击性的启动机制。结果发现，经历失败后，低韧性大学生比高韧性大学生更容易启动内隐攻击性。都旭 (2021) 以高、低耐挫大学生为被试，考察其在认知任务失败后的坚持行为与寻求挑战行为方面的表现。结果发现，与低耐挫大学生相比，高耐挫大学生失败后继续

寻求挑战的意愿更强,并且在后续认知任务中继续坚持的题目数量也更多。González(2013)发现,与低心理弹性大学生相比,高心理弹性大学生经历曲棍球射击任务失败后有更好的行为表现。

上述研究结果预示着失败经历对高、低耐挫大学生产生不同的影响。在情绪上,高耐挫的个体能够乐观面对失败,低耐挫个体则容易沉浸在消极情绪中无法自拔(白学军等,2020)。在认知上,高耐挫个体对失败持有理智的认知,能够正确看待失败,低耐挫个体则相反。在行为上,高耐挫个体为实现目标坚持不懈,勇于挑战,低耐挫个体则轻易放弃。

第二部分 问题提出与研究方案

1 问题提出

挫折与失败存在于人们的生活当中,近年来频发的大学生心理危机事件引发了我们对挫折教育的思考。从表面上看,大学生的问题行为是其无法正确面对失败导致的极端表现。事实上,类似事件的发生与他们缺乏良好的抗挫折素质和不能正确有效地使用应对方式密切相关(张旭东等,2008)。酸葡萄效应作为个体面对失败时所采取的应对方式,虽然可以暂时帮助个体缓解心理压力,但长远来看,并不利于个体长期的发展。酸葡萄效应是一个重要而又复杂的问题,需要引起重视。据研究表明,目前关于酸葡萄效应的研究主要集中在国外,国内对于该领域的研究较少,且大多停留在现状描述阶段,实证研究相对欠缺。此外,虽然不少研究者探讨了个体面对失败时的酸葡萄效应,但是以往研究较少涉及到学业领域的失败。方鸿志等(2013)认为学业失败是大学生挫折感的主要来源,会严重影响大学生的身心健康。大学生如何科学地应对学业失败是当代教育关注和亟需解决的重要难题(闫淑楠,边和平,2016)。基于此,本研究将以考研失败大学生为被试,考察个体经历学业失败时的酸葡萄效应。

酸葡萄效应作为一种防御机制,是个体面对失败时采取的应对方式(张旭东,2008)。根据自我心理学的观点,个体的人格可以在一定程度上决定他经常采取哪种方式应对外界刺激(王学臣,李义安,2004)。耐挫心理是个体经历失败时所表现出的人格特质,涵盖情感、信念、态度和行为等方面(白学军等,2020)。酸葡萄效应是否受到耐挫心理的影响,目前尚不清晰。根据白学军等(2020)的观点,高耐挫个体在面对失败时,善于反思自己,倾向于从自身寻找不足,低耐挫个体则相反。酸葡萄效应是个体为保护自我形象所进行的事后辩解(Festinger & Carlsmith, 1959),并非一种成熟的应对方式。由此推测,高、低耐挫个体失败后的酸葡萄效应存在差异,相比于高耐挫个体,低耐挫个体失败后的酸葡萄效应更大。

关于酸葡萄效应的影响因素可分为个体因素和情境因素两大类。以往研究主要探讨单一因素对酸葡萄效应的影响,较少有研究考察个体与情境因素对酸葡萄效应的共同影响。目前,研究者对于酸葡萄效应的影响机制存在不同的观点:应对方式的特质理论认为人格特质作为个体应对失败的有效心理资源,能够决定其面对困境时所采取的应对方式,并在不同情境下具有相对稳定性(Kenrick & Funder, 1988; McCrae & Costa, 1986)。而应对方式的人格-环境交互作用理论则认为应对不是一种静态、简单的适应模式,而是多维和多变的过程。个体应对方式的选择是人格特质和外界情境相互作用的结果(叶一舵,申艳娥,2002; Furtado et al., 2016)。当情境的危害性较小,且人格资源足以应对负性刺激时,个体倾向于选择积极有效的应对方式。当情境的危害性较大,且人格资源难以应对时,个体则倾向于选择消极的应对方式(韦有华,汤盛钦,1998)。由此可见,两种理论的主要争论在于:在不同的情境下,不同人格特质个体的应对方式是否存在差异。前人关于外部情境对酸葡萄效

应影响的研究较少,已有研究结果揭示,即使不经历真实的失败,当个体预想自己会经历失败时,酸葡萄效应就会出现 (Kay et al., 2002)。基于此,本研究将根据失败情境的两种设置方法 (姚康, 2019),即真实失败情境与想象失败情境,以高、低耐挫大学生为被试,考察不同个体在两种失败情境下酸葡萄效应的表现。根据应对方式的特质理论,酸葡萄效应仅受到耐挫心理的影响,且在真实与想象失败两种情境下保持一致,由此假设,在不同情境下,低耐挫大学生失败后的酸葡萄效应均大于高耐挫大学生;根据应对方式的人格-环境交互作用理论,酸葡萄效应受到耐挫心理与失败情境交互作用的影响。酸葡萄效应作为一种非成熟的应对方式,只有当人格资源不足以积极应对失败时,才会倾向于采取该防御性策略进行自我保护 (Wullenkord & Reese, 2021)。由此假设,相比高耐挫大学生,低耐挫大学生在不同情境下可能会更加依赖酸葡萄效应来应对失败,即在真实与想象两种考研失败情境下,均表现出酸葡萄效应。对于高耐挫大学生而言,相比真实的失败情境,个体在想象情境下所承受的压力相对较小,危害性较低。此时他们自身的资源足以应对失败情境,不会产生酸葡萄效应。

综上所述,本研究着重探讨以下三个问题:

- (1) 考察在考研失败后,大学生在认知、情绪以及行为倾向上的酸葡萄效应;
- (2) 考察在考研失败后,高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异;
- (3) 考察在真实考研失败与想象考研失败情境下,高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异。

2 研究方案

本论文由三项研究构成。

研究一:基于考研情境的现场实验,考察考研失败后大学生的酸葡萄效应。对考研大学生进行追踪研究,最终选取考研失败大学生为被试。在考研前,要求其报告个体对目标院校的评价、考上目标院校的幸福预期以及报考目标院校的动机强度;在目标院校复试结果公布后,要求其再次报告对目标院校的评价、下次成功考上该目标院校的幸福预期以及下次报考该目标院校的动机强度。若以上指标的后测得分小于前测得分,说明大学生考研失败后对目标院校的态度出现了下降,即产生了酸葡萄效应。

研究二:基于考研情境的现场实验,考察考研失败后高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异。对考研大学生进行追踪研究,最终选取考研失败大学生为被试。要求其填写《大学生耐挫心理量表》(白学军等, 2020),并依据量表得分筛选出高、低耐挫大学生。通过对比高、低耐挫大学生在考研失败前、后对目标院校的评价、成功/下次成功考上该目标院校的幸福预期以及报考/下次报考该目标院校的动机强度,以揭示高、低耐挫大学生经历考研失败后的酸葡萄效应。

研究三:旨在考察在真实与想象考研失败两种情境下,高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异。以考研大学生为被试,采用《大学生耐挫心理量表》筛选出高、低耐挫的大学生。通过真实经历与想象诱发的方式设置两种考研失败的情境,考察在不同情境下,

高、低耐挫大学生经历失败前、后对目标院校的评价、成功/下次成功考上该目标院校的幸福预期以及报考/下次报考该目标院校的动机强度。

研究框架如图 2 所示：

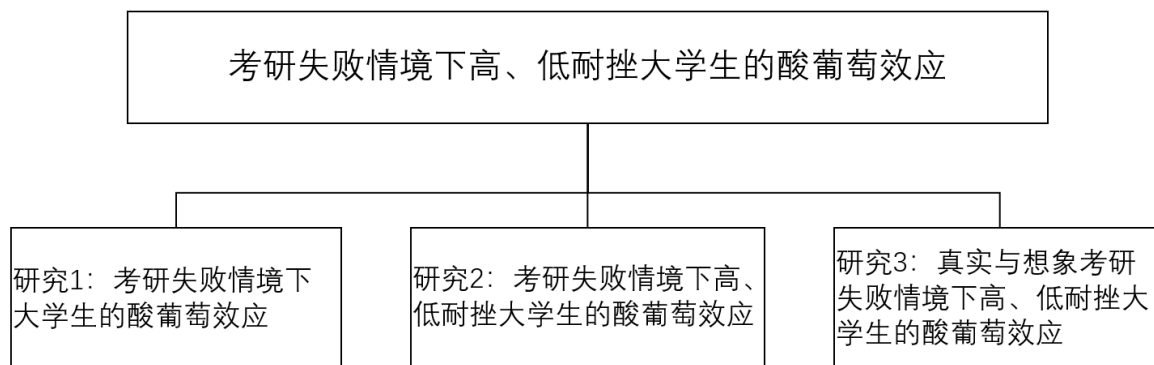


图 2 研究框架

3 研究假设

本研究的假设如下：

(1) 考研失败情境下，大学生会产生酸葡萄效应。即与考研失败前相比，大学生经历考研失败后对目标院校的评价、下次成功考上该目标院校的幸福预期以及下次报考该目标院校的动机强度均出现下降。

(2) 考研失败情境下，高、低耐挫大学生的酸葡萄效应存在差异。相比于高耐挫大学生，低耐挫大学生失败后的酸葡萄效应更大。

(3) 根据应对方式的特质理论，在真实与想象考研失败情境下，高、低耐挫大学生都会出现酸葡萄效应，且低耐挫大学生的酸葡萄效应更大；根据应对方式的人格-环境交互理论，在不同考研失败情境下，高、低耐挫大学生的酸葡萄效应存在差异。具体而言，在真实失败情境下，高、低耐挫大学生均会产生酸葡萄效应，在想象失败情境下，仅低耐挫大学生产生酸葡萄效应，高耐挫大学生则不产生酸葡萄效应。

4 研究意义

4.1 理论意义

本研究对酸葡萄效应这一研究领域具有重要意义。

第一，通过本研究可以丰富酸葡萄效应的研究内容。虽然以往研究在一定程度上反映了个体面对失败时的酸葡萄效应，但是只涉及了该效应在认知、情绪或行为倾向某一方面的表现，并没有对其进行全面考察。本研究全面探究了大学生在考研失败情境下的酸葡萄效应，结果发现经历考研失败后，个体在认知、情绪和行为倾向上均产生了酸葡萄效应，加深了人们对酸葡萄效应的认识，丰富了中国酸葡萄效应领域的研究成果。

第二，进一步揭示人格因素对酸葡萄效应的影响。人格特质，即能够主导个体行为的心理特质 (许加明, 2019)，是大学生应对学业失败的有效心理资源，能够直接影响个体遭

遇失败时所采取的应对方式 (叶一舵, 申艳娥, 2002; 李馥荫等, 2021)。前人研究虽然考察了成就动机、焦虑等个体因素对酸葡萄效应的影响, 但这些人格特质并不能直接反映个体应对失败的能力。耐挫心理作为个体经历失败时的一种人格特质, 能够有效区分其应对能力的高低。本研究通过探究高、低耐挫大学生失败后的酸葡萄效应, 为研究酸葡萄效应的影响因素提供了新的实证依据。

第三, 为厘清应对方式的特质理论与人格-环境交互作用理论两者之间的关系提供一定的实证支持。关于应对方式的成因, 以往学者提出了多种理论模型进行解释。目前, 不同理论之间的争议主要在于: 在不同应激情境下, 不同人格特质个体的应对方式是否存在差异。本研究通过考察真实失败与想象失败两种情境下, 高、低耐挫大学生的酸葡萄效应特点, 为厘清两种理论之间的关系提供一定的帮助。

4.2 实践意义

第一, 近年来, 考研已成为全国范围内应届毕业生的一个重要选择 (陈玉平, 2015)。在不少大学生眼中, 考研是他们获取成功和通向光明未来的重要途径。然而, 研究生入学考试作为一种选拔性考试, 试而不中者众 (许立敏, 2014)。以往调查发现大学生考研失败后, 会经受就业、经济、学习和人际等多方面压力, 如果不能妥善处理, 就会产生各种心理问题。此外, 很多新闻报导了考研失败者采取极端的方式应对失败的案例, 因此有必要对考研失败大学生这一特殊群体进行关注。本研究以考研大学生为被试考察其失败后的酸葡萄效应, 在一定程度上丰富了考研失败的心理学研究, 同时有助于教育工作者进一步了解考研失败群体的处境与应对方式, 对于有效开展该群体的指导工作, 提高学校的人才培养质量具有重要的现实意义。

第二, 在人生漫漫长路中, 会遇到一些困难和挫折, 但是挫折对于不同的人可以起到不同的作用。我们要以辩证的眼光去看待挫折这把双刃剑, 正确认识它的积极和消极作用。孟子曾言“天将降大任于是人也, 必先苦其心志, 劳其筋骨, 饿其体肤, 空乏其身, 行拂乱其所为, 所以动心忍性, 增益其所不能”。从古至今, 人们奋发图强在逆境中崛起的故事比比皆是, 由此可见, 人们应对挫折的态度和行为影响着挫折发挥的作用。本研究考察了高、低耐挫大学生在考研失败情境下的酸葡萄效应, 发现相较于高耐挫个体, 低耐挫个体更加依赖酸葡萄效应这种非理性策略来应对外界刺激。该结果对于加强和改进大学生挫折教育, 培养其耐挫心理水平具有重要意义。为加强大学生挫折教育, 优化心理品质, 必须要把挫折教育融入课堂教育教学, 帮助学生理性认识挫折, 积极应对挫折。

第三部分 实验研究

1 研究一 考研失败情境下大学生的酸葡萄效应

1.1 研究目的与假设

本研究考察考研失败后，大学生在认知、情绪以及行为倾向上的酸葡萄效应。

研究假设：在考研失败情境下，大学生在认知、情绪及行为倾向上均会产生酸葡萄效应。即与考研失败前相比，大学生经历考研失败后对目标院校的评价、下次成功考上该目标院校的幸福预期以及下次报考该目标院校的动机强度均出现下降。

1.2 方法

1.2.1 被试

针对参加 2021 年研究生入学考试的大学生开展追踪调查。2020 年 12 月考研前，320 名考研大学生参与了第一次调查 (T1)。在 2021 年 4 月目标院校复试结果公布后，追踪收集到 102 名大学生的考研结果。其中，考研成功大学生为 38 人，考研失败大学生为 64 人。本研究以 64 名考研失败大学生为被试，对其开展第二次调查 (T2)。其中，男生 16 人，女生 48 人， $M_{age}=23.90$ ， $SD=0.65$ 。

1.2.2 实验设计

采用单因素二水平被试内实验设计。自变量为被试参与调查的时间点，分为考研前和考研失败后两个水平。因变量为被试对目标院校的评价、成功考上目标院校的幸福预期以及报考目标院校的动机强度。

1.2.3 实验流程

针对参加 2021 年研究生入学考试的大学生开展追踪调查。

第一步：在 2020 年 12 月研究生入学考试前，开展第一次调查。要求考研大学生分别报告个体对目标院校的评价 (10 点计分，1 = 非常不满意，10 = 非常满意)、成功考上目标院校的幸福预期 (10 点计分，1 = 一点也不幸福，10 = 非常幸福) 以及报考目标院校的动机强度 (10 点计分，1 = 一点也不强烈，10 = 非常强烈)。

第二步：在 2021 年 4 月目标院校复试结果公布后，对大学生的考研结果进行追踪收集。然后针对考研失败大学生开展第二次调查。要求其分别报告个体对目标院校的评价、下次成功考上该目标院校的幸福预期以及下次报考该目标院校的动机强度。

两次调查均是以问卷星平台为载体，要求被试进行线上作答。作答完毕后，所有被试均获得了相应的报酬。

1.2.4 数据分析

采用 SPSS 23.0 软件进行数据分析。

1.3 结果

研究选择个体对目标院校的评价、成功考上目标院校的幸福预期以及报考目标院校的动机强度作为酸葡萄效应的测量指标。其中，个体对目标院校的评价反映大学生在认知上的表现，个体对成功考上目标院校的幸福预期反映大学生在情绪上的表现，个体报考目标院校的动机强度反映大学生在行为倾向上的表现。

通过比较被试考研前与考研失败后对目标院校的评价、成功/下次成功考上该目标院校的幸福预期以及报考/下次报考该目标院校的动机强度，以考察个体对目标院校的态度是否发生变化。若上述变量的后测报告得分小于前测报告得分，则表明个体失败后对目标院校的态度出现下降，即产生了酸葡萄效应；反之，则没有产生酸葡萄效应。

各研究变量的描述性统计及差异检验的结果见表 1。

表 1 研究变量的描述性统计及差异检验($M \pm SD$)

| 变量 | 前测 | 后测 | <i>t</i> | <i>d</i> |
|---------------|-----------|-----------|----------|----------|
| 个体对目标院校的评价 | 8.28±1.35 | 6.81±2.32 | 5.30*** | 0.68 |
| 成功考上目标院校的幸福预期 | 9.02±1.35 | 8.61±1.74 | 2.12* | 0.26 |
| 报考目标院校的动机强度 | 8.14±1.99 | 7.16±2.40 | 2.93** | 0.37 |

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，下同。

经检验，结果发现：被试前测对目标院校的评价、成功考上目标院校的幸福预期以及报考目标院校的动机强度得分均显著高于考研失败后。表明与考研前相比，大学生经历考研失败后在认知、情绪、行为倾向上均产生了酸葡萄效应。

1.4 讨论

研究 1 考察了大学生经历考研失败后是否会产生酸葡萄效应。结果发现个体经历失败后，在认知、情绪和行为倾向上均产生了酸葡萄效应，符合本研究的假设。在认知方面，个体会降低该目标的价值，对于经历失败的大学生而言，可以通过降低个体对目标院校的满意度评价，产生酸葡萄效应。在情绪方面，个体会降低目标的情绪价值。情绪预期是个体预测未来情绪的能力 (Miloyan & Suddendorf, 2015)，能够反映个体对目标的态度 (DeWall et al., 2016)。大学生经历失败后，预期下次成功并不会使自己产生强烈的积极情绪，表明个体降低了目标的情绪价值，即产生了酸葡萄效应。在行为倾向方面，个体经历失败后，其行为选项的范围往往会发生变化，此时个体会转变自己的态度，不再追求被排除的选项 (Khader, 2009; Bruckner, 2009)，具体表现为降低动机强度，不愿继续报考该目标院校。

研究 1 发现大学生考研失败后对目标院校的态度会出现下降,即产生酸葡萄效应。然而,以往研究发现酸葡萄效应存在个体差异。耐挫心理是个体经历失败时所表现出的人格特质,涵盖情感、信念、态度和行为等方面(白学军等,2020)。经历挫折后,高、低耐挫个体往往会采取不同的应对方式。基于此,研究 2 将探讨高、低耐挫大学生经历失败后的酸葡萄效应是否存在差异。

1.5 小结

在本研究条件下可得出如下结论:经历考研失败后,大学生在认知、情绪和行为倾向上均产生了酸葡萄效应。

2 研究二 考研失败情境下高、低耐挫大学生的酸葡萄效应

2.1 研究目的与假设

本研究考察考研失败后，高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异。

研究假设：在考研失败情境下，高、低耐挫大学生的酸葡萄效应存在差异。相比于高耐挫大学生，低耐挫大学生失败后的酸葡萄效应更大。

2.2 方法

2.2.1 被试

针对参加 2022 年研究生入学考试的大学生开展追踪调查。2021 年 12 月考研前，620 名考研大学生参与了第一次调查 (T1)。在 2022 年 4 月目标院校复试结果公布后，追踪收集到 380 名大学生的考研结果。其中，考研成功大学生为 186 人，考研失败大学生为 194 人。本研究针对考研失败大学生开展了第二次调查 (T2)。

调查结束后，采用白学军等 (2020) 编制的《大学生耐挫心理量表》对 194 名考研失败大学生进行施测。依据前人的分组筛选标准 (赵晟楠等, 2019)，将受测者按照量表得分从高到低排列，在得分位于前 27% 的大学生中随机抽取 30 人作为高耐挫组 (男 12 人，女 18 人， $M_{age}=23.01$ ， $SD=0.84$)，得分位于后 27% 的大学生中随机抽取 30 人作为低耐挫组 (男 8 人，女 22 人， $M_{age}=22.78$ ， $SD=1.14$)。

2.2.2 实验设计

采用 2 (时间点：前测、后测) × 2 (耐挫组别：高、低) 的混合实验设计。其中，时间点为被试内变量，耐挫组别为被试间变量。因变量为个体对目标院校的评价、成功考上目标院校的幸福预期以及报考目标院校的动机强度。

2.2.3 研究工具

(1) 大学生耐挫心理量表

采用白学军等 (2020) 编制的《大学生耐挫心理量表》测量大学生的耐挫心理水平。该量表包含坚信、乐观、可控和醒悟四个维度，共 20 个项目，采用 Likert 6 点计分，0 表示“非常不同意”，5 表示“非常同意”。在本研究中，量表的内部一致性系数为 0.93。

(2) 抑郁焦虑压力量表

采用龚栩等 (2010) 修订的《抑郁焦虑压力量表》(DASS-21) 中文版来考察大学生最近一周以来的心理感受。该量表由 Lovibond 等 (1995) 编制，龚栩等人对其进行了修订。修订后的量表包含抑郁、焦虑和压力三个分量表，每个分量表包括 7 个项目，采用 Likert 4 点计分，0 表示“不符合”，3 表示“总是符合”。各分量表的 7 项得分之和乘以 2 即为该分量表的最终得分。得分越高，表明个体的焦虑、抑郁或压力程度越严重。其中，抑郁得分 ≤ 9 分为正常，10~13 分为轻度，14~20 分为中度，21~27 分为重度， ≥ 28 分为非常

严重；焦虑得分 ≤ 7 分为正常，8~9 分为轻度，10~14 分为中度，15~19 分为重度， ≥ 20 分为非常严重；压力得分 ≤ 14 分为正常，15~18 分为轻度，19~25 分为中度，26~33 分为重度， ≥ 34 分为非常严重 (Lovibond & Lovibond, 1995)。在本研究中，抑郁、焦虑、压力各分量表的内部一致性信度分别为 0.88、0.87、0.87。

2.2.4 实验程序

针对参加 2022 年研究生入学考试的大学生开展追踪调查。

第一步：在 2021 年 12 月研究生入学考试前，开展第一次调查。要求考研大学生分别报告个体对目标院校的评价 (10 点计分，1 = 非常不满意，10 = 非常满意)、成功考上目标院校的幸福预期 (10 点计分，1 = 一点也不幸福，10 = 非常幸福) 以及报考目标院校的动机强度 (10 点计分，1 = 一点也不强烈，10 = 非常强烈)。

第二步：在 2022 年 4 月目标院校复试结果公布后，对大学生的考研结果进行追踪收集。然后针对考研失败大学生开展第二次调查。要求其分别报告个体对目标院校的评价、下次成功考上该目标院校的幸福预期以及下次报考该目标院校的动机强度，并填写《大学生耐挫心理量表》和《抑郁焦虑压力量表》。

两次调查均是以问卷星平台为载体，要求被试进行线上作答。作答完毕后，所有被试均获得了相应的报酬。为了避免对被试心理产生不良影响，在实验结束后会向被试解释实验目的。

2.2.5 数据分析

采用 SPSS 23.0 软件进行数据分析。

2.3 结果

2.3.1 高、低耐挫大学生失败后的抑郁焦虑压力水平

高、低耐挫大学生考研失败后的抑郁、焦虑和压力各维度得分如表 2 所示。

表 2 高、低耐挫大学生失败后的抑郁焦虑压力得分($M \pm SD$)

| 变量 | 低耐挫组 | 高耐挫组 | <i>t</i> | <i>d</i> |
|----|------------|------------|----------|----------|
| 抑郁 | 30.13±9.91 | 18.80±4.19 | 5.77*** | 1.49 |
| 焦虑 | 29.20±8.20 | 18.53±4.42 | 6.27*** | 1.62 |
| 压力 | 33.13±9.52 | 22.00±7.05 | 5.15*** | 1.33 |

根据 Lovibond 等 (1995) 的诊断标准：(1) 在抑郁维度上，低耐挫大学生处于非常严重的抑郁水平，高耐挫大学生处于中度抑郁水平；(2) 在焦虑维度上，低耐挫大学生处于非

常严重的焦虑水平，高耐挫大学生处于重度焦虑水平；(3) 在压力维度上，低耐挫大学生处于重度压力水平，高耐挫大学生处于中度压力水平。可见，经历考研失败后，高、低耐挫大学生都出现了一系列的抑郁、焦虑和压力等情绪失衡问题。经独立样本 t 检验结果发现：在考研失败情境下，低耐挫大学生的抑郁、焦虑及压力各分量表的得分均显著高于高耐挫大学生。表明在本研究条件下，高、低耐挫大学生的分组有效。

2.3.2 高、低耐挫大学生失败后的酸葡萄效应

高、低耐挫考研失败大学生各因变量的描述性统计结果如表 3 所示。为了比较高、低耐挫大学生考研失败后的酸葡萄效应是否存在差异，分别以个体对目标院校的评价、成功考上目标院校的幸福预期以及报考目标院校的动机强度为因变量，进行多个 2 (时间点：前测、后测) \times 2 (耐挫组别：高、低) 的重复测量方差分析。

表 3 高、低耐挫的考研失败大学生前后测因变量的描述性统计($M \pm SD$)

| 因变量 | 低耐挫($n=30$) | | 高耐挫($n=30$) | |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | 前测 | 后测 | 前测 | 后测 |
| 个体对目标院校的评价 | 8.27 \pm 1.41 | 5.97 \pm 1.40 | 8.57 \pm 1.38 | 7.80 \pm 1.27 |
| 成功考上目标院校的幸福预期 | 8.83 \pm 1.29 | 6.87 \pm 2.27 | 8.97 \pm 1.22 | 8.13 \pm 1.46 |
| 报考目标院校的动机强度 | 7.87 \pm 1.61 | 6.57 \pm 2.65 | 7.97 \pm 1.33 | 6.83 \pm 2.31 |

(1) 高、低耐挫大学生对目标院校的评价

以个体对目标院校的评价为因变量，经方差分析发现：

时间点主效应显著， $F(1,58) = 61.21$ ， $p < 0.001$ ，偏 $\eta^2 = 0.51$ 。大学生考研失败前对目标院校的评价得分显著高于考研失败后。

耐挫组别主效应显著， $F(1,58) = 13.18$ ， $p = 0.001$ ，偏 $\eta^2 = 0.19$ 。高耐挫大学生对目标院校的评价得分显著高于低耐挫大学生。

时间点与耐挫组别的交互作用显著， $F(1,58) = 15.30$ ， $p < 0.001$ ，偏 $\eta^2 = 0.21$ 。简单效应分析表明，对于高耐挫大学生，其在考研失败前对目标院校的评价得分显著高于考研失败后， $p = 0.008$ ；对于低耐挫大学生，其在考研失败前对目标院校的评价得分也显著高于考研失败后， $p < 0.001$ 。此外，在考研失败前，高、低耐挫大学生对目标院校的评价得分差异不显著， $p = 0.409$ ；在考研失败后，低耐挫大学生对目标院校的评价得分低于高耐挫大学生， $p < 0.001$ (见图 3)。

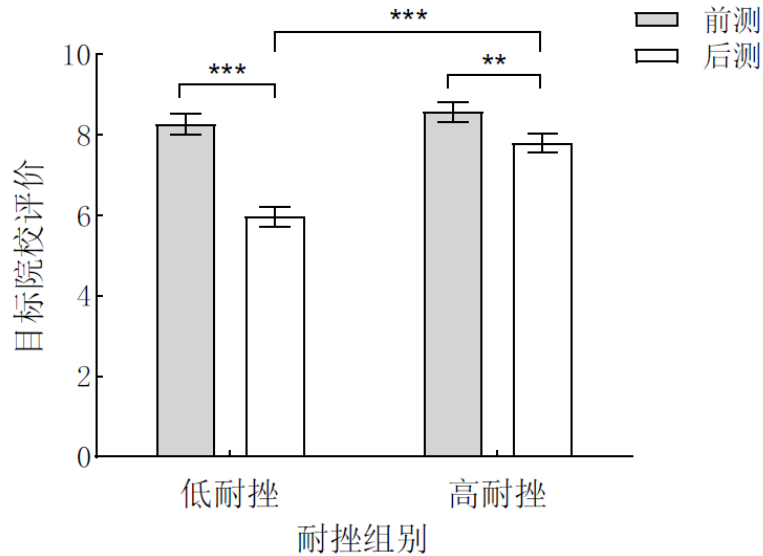


图 3 高、低耐挫大学生对目标院校的评价

(2) 高、低耐挫大学生成功考上目标院校的幸福预期

以个体成功考上目标院校的幸福预期为因变量，经方差分析发现：

时间点主效应显著， $F(1,58) = 30.57$ ， $p < 0.001$ ，偏 $\eta^2 = 0.35$ 。大学生考研前对成功考上目标院校的幸福预期得分显著高于考研失败后。

耐挫组别主效应显著， $F(1,58) = 4.48$ ， $p = 0.039$ ，偏 $\eta^2 = 0.07$ 。高耐挫大学生对成功考上目标院校的幸福预期得分显著高于低耐挫大学生。

时间点与耐挫组别的交互作用显著， $F(1,58) = 5.01$ ， $p = 0.029$ ，偏 $\eta^2 = 0.08$ 。简单效应分析表明，对于高耐挫大学生，其在考研失败前对成功考上目标院校的幸福预期得分显著高于考研失败后， $p = 0.023$ ；对于低耐挫大学生，其在考研失败前对成功考上目标院校的幸福预期得分显著高于考研失败后， $p < 0.001$ 。此外，在考研失败前，高、低耐挫大学生对成功考上目标院校的幸福预期得分差异不显著， $p = 0.682$ ；在考研失败后，低耐挫大学生对成功考上目标院校的幸福预期得分显著低于高耐挫大学生， $p = 0.013$ (见图 4)。

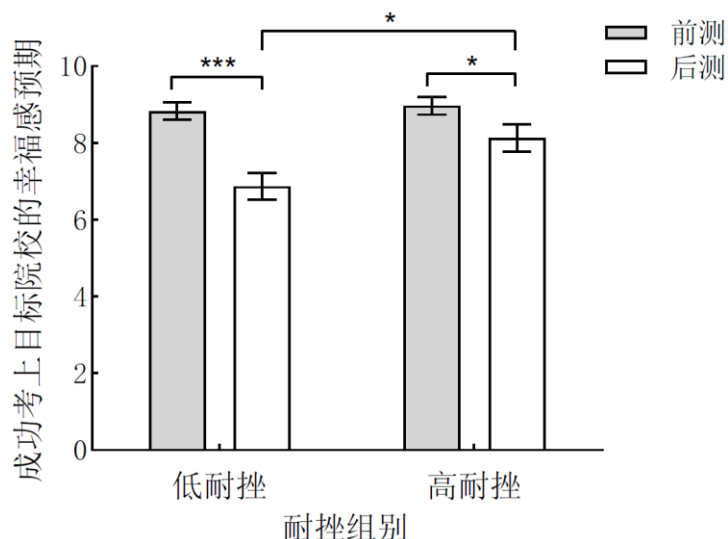


图 4 高、低耐挫大学生对成功考上目标院校的幸福预期

(3) 高、低耐挫大学生报考目标院校的动机强度

以个体报考目标院校的动机强度为因变量，经方差分析发现：

时间点主效应显著， $F(1,58)=14.32$ ， $p<0.001$ ，偏 $\eta^2=0.20$ 。大学生在考研前报考目标院校的动机强度得分显著大于考研失败后。

耐挫组别主效应不显著， $F(1,58)=0.19$ ， $p=0.663$ 。

时间点与耐挫组别的交互作用不显著， $F(1,58)=0.07$ ， $p=0.796$ (见图 5)。

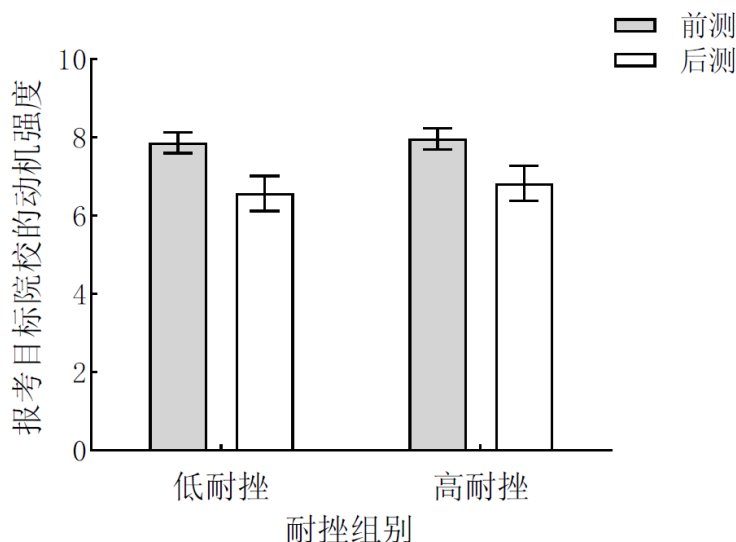


图 5 高、低耐挫大学生报考目标院校的动机强度

2.4 讨论

研究 1 发现大学生经历考研失败后会产生酸葡萄效应。研究 2 在此基础上，进一步考

察高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异。研究结果显示,与考研前相比,高、低耐挫大学生经历考研失败后对目标院校的评价、下次成功考上该目标院校的幸福预期以及下次报考该目标院校的动力强出现了下降,与研究 1 的结果保持一致。该结果表明,高、低耐挫大学生经历考研失败后在认知、情绪和行为倾向上均产生了酸葡萄效应。

此外,以大学生考研前、后测量指标的差值表示酸葡萄效应。差值越大,表明个体失败后的酸葡萄效应越大。结果发现,在认知和情绪方面,低耐挫大学生在失败前、后对目标院校的评价差值以及成功考上目标院校的幸福预期差值均显著大于高耐挫大学生。表明高、低耐挫大学生失败后的酸葡萄效应存在差异,低耐挫大学生的酸葡萄效应更大。在行为倾向方面,高、低耐挫大学生在失败前、后对报考目标院校的动力强度差值无显著差异。表明高、低耐挫大学生的酸葡萄效应没有差异。该结果部分符合研究 2 的假设。

然而,在不同情境下,耐挫心理对酸葡萄效应的影响是否保持一致,目前存在理论争议。根据应对方式的特质理论,人格特质决定个体面对失败时的应对方式。人格-环境的交互作用理论则认为,酸葡萄效应不仅会受到人格因素的影响,环境因素也在其中起到重要作用。在不同应激情境下,高、低耐挫个体的酸葡萄效应是否存在差异,尚未有研究对此进行探讨。Clore 和 Huntsinger (2007) 提出情绪可以作为价值信息来影响个体的判断与决策,消极情绪会发出“目标是缺少价值的”信号,导致个体对事件进行消极评估。预期想象作为一种对未来事件的心理模拟,可以引发个体产生相应的情绪体验 (Atance & O'Neil, 2001; Schacter et al., 2007), 这种情绪体验同样会影响个体对具体任务的评估 (魏佳明, 冯廷勇, 2019)。基于此,研究 3 将通过设置真实失败与想象失败两种情境,进一步考察不同情境下,高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异。

2.5 小结

在本研究条件下可得出如下结论:(1) 经历考研失败后,高、低耐挫大学生在认知、情绪和行为倾向上均产生了酸葡萄效应;(2) 在认知和情绪方面,高耐挫大学生的酸葡萄效应小于低耐挫大学生;在行为倾向方面,高、低耐挫大学生的酸葡萄效应没有差异。

3 研究三 真实与想象考研失败情境下高、低耐挫大学生的酸葡萄效应

3.1 研究目的与假设

本研究考察在真实考研失败与想象考研失败情境下，高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异。

研究假设：根据应对方式的特质理论，在真实与想象考研失败情境下，高、低耐挫大学生都会出现酸葡萄效应，且低耐挫大学生的酸葡萄效应更大；根据应对方式的人格-环境交互理论，在不同考研失败情境下，高、低耐挫大学生的酸葡萄效应存在差异。具体而言，在真实失败情境下，高、低耐挫大学生均会产生酸葡萄效应，在想象失败情境下，仅低耐挫大学生产生酸葡萄效应，高耐挫大学生则不产生酸葡萄效应。

3.2 方法

3.2.1 被试

本研究针对两种类型的考研失败情境，分两次进行被试招募。在真实考研失败情境下，招募 134 名经历真实考研失败的大学生。在想象考研失败情境下，招募 130 名准备参加研究生入学考试的大学生。采用白学军等 (2020) 编制的《大学生耐挫心理量表》对两种实验条件下的大学生进行施测，并参考前人 27% 的分组标准 (赵晟楠等, 2019) 筛选出高、低耐挫大学生。在所筛选的高、低耐挫大学生中分别随机抽取 42 人作为本实验条件的研究对象。其中，经历真实失败的被试有 44 人 (男 11 人，女 33 人， $M_{age}=22.87$ ， $SD=0.62$)，经历想象失败的被试有 40 人 (男 10 人，女 30 人， $M_{age}=21.75$ ， $SD=0.80$)。

3.2.2 实验设计

采用 2 (时间点：前测、后测) \times 2 (耐挫组别：高、低) \times 2 (失败类型：真实失败、想象失败) 的混合实验设计。其中，时间点为被试内变量，耐挫组别与失败类型为被试间变量，因变量为个体对目标院校的评价、成功考上目标院校的幸福预期以及报考目标院校的动机强度。

3.2.3 材料

(1) 大学生耐挫心理量表

同研究 2。在本研究中，量表的内部一致性系数为 0.89。

(2) 情绪测查工具

采用李晓明和谢佳 (2012) 编制的《情绪测查工具》要求被试在想象任务前、后分别进行情绪主观评定，以核查情绪启动的效果。该工具包括 4 个情绪形容词 (愉快、开心、低沉和悲伤)，被试需要根据当前的情绪状态进行打分。所有形容词均采用 Likert 7 点计分，得分越高，表示个体的情绪体验越强烈。

(3) 想象失败情境

改编自刘枫等 (2016) 的想象任务, 由于本研究的研究对象为考研大学生, 因此创设了一个考研结束后没有考上目标院校的情境, 要求被试想象自己在此情境下的情绪、想法和可能做出的行为, 并填入答题纸对应的空白处。

3.2.4 实验程序

参考前人关于失败情境的设置方法 (姚康, 2019), 分别设置真实失败与想象失败两种情境。

(1) 真实失败情境: 针对参加 2022 年研究生入学考试的大学生开展追踪调查, 具体步骤同研究 2。

(2) 想象失败情境: 以准备参加 2023 年研究生入学考试的大学生为被试, 通过想象任务创设失败情境, 具体实验流程如下。

第一步: 任务前测。要求被试在任务前分别报告个体对目标院校的评价、成功考上目标院校的幸福预期以及报考目标院校的动机强度, 并填写《情绪测查工具》进行情绪状态的自评。

第二步: 想象任务及任务后测。通过指导语告知被试: “请你想象一下, 现在研究生考试结束, 你考研失败了, 没有考上目标院校”, 要求被试将自己在此情境下的情绪、想法和可能做出的行为填入答题纸对应的空白处, 时间为 10 分钟。填写完毕后, 被试需要再次报告个体对目标院校的评价、下次成功考上该目标院校的幸福预期以及下次报考该目标院校的动机强度, 并填写《情绪测查工具》和《大学生耐挫心理量表》。

(3) 注意事项: 为了避免想象失败对被试心理产生不良影响, 在实验结束后会向其解释实验目的, 且对其进行一定程度的心理辅导, 并确认实验未对被试造成心理困扰。如果被试出现心理问题及时进行适当的心理疏导。实验结束后, 所有被试均获得了相应的报酬。

3.2.5 数据分析

采用 SPSS 23.0 软件进行数据分析。

3.3 结果

3.3.1 想象失败情境的有效性检验

为检验想象失败情境创设的有效性, 对被试想象失败前、后的情绪评定分数进行配对样本 t 检验, 结果见表 4。

表 4 大学生想象失败前、后的情绪评定分数

| 情绪词 | 想象失败情境 | | <i>t</i> | <i>d</i> |
|-----|-----------|-----------|----------|----------|
| | 失败前 | 失败后 | | |
| 愉快 | 4.33±1.51 | 1.45±0.78 | 10.62*** | 1.69 |
| 开心 | 4.25±1.60 | 1.53±1.06 | 9.03*** | 1.42 |
| 低沉 | 3.43±1.74 | 5.38±1.78 | -5.71*** | 0.88 |
| 悲伤 | 2.63±1.69 | 5.08±1.77 | -6.62*** | 1.06 |

经检验，与失败前相比，大学生在想象失败后的愉快和开心这两种积极情绪出现显著下降，而想象失败后的低沉和悲伤情绪出现了显著上升。结果表明，想象失败情境的操纵有效。

3.3.2 真实与想象失败情境下高、低耐挫个体对目标院校的评价

在真实失败与想象失败两种情境下，高、低耐挫考研大学生对目标院校的评价得分如表 5 所示。

表 5 真实与想象失败情境下高、低耐挫个体对目标院校的评价($M \pm SD$)

| 时间点 | | 真实失败($n=44$) | | 想象失败($n=40$) | |
|-----|-------------|----------------|-------------|----------------|-------------|
| | | 低耐挫组 | 高耐挫组 | 低耐挫组 | 高耐挫组 |
| | | 失败前 | 8.91 ± 1.15 | 8.68 ± 1.25 | 8.70 ± 1.26 |
| 失败后 | 5.73 ± 1.70 | 7.59 ± 1.56 | 7.80 ± 1.40 | 8.60 ± 1.73 | |

以个体对目标院校的评价为因变量，进行 2(时间点：前测、后测)×2(耐挫组别：高、低)×2(失败类型：真实失败、想象失败)的重复测量方差分析，得到的结果如下。

时间点的主效应显著， $F(1, 80) = 84.18$ ， $p < 0.001$ ，偏 $\eta^2 = 0.51$ 。大学生考研失败前对目标院校的评价得分显著高于考研失败后其对目标院校的评价得分。结果表明，大学生经历考研失败后降低了对目标院校的评价，即产生了酸葡萄效应。

耐挫组别的主效应显著， $F(1, 80) = 5.65$ ， $p = 0.020$ ，偏 $\eta^2 = 0.07$ 。高耐挫大学生对目标院校的评价得分显著高于低耐挫大学生。结果表明，相较于低耐挫大学生，高耐挫大学生对目标院校持有更积极的评价。

失败类型的主效应显著， $F(1, 80) = 7.77$ ， $p = 0.007$ ，偏 $\eta^2 = 0.09$ 。真实考研失败情境下大学生对目标院校的评价得分显著低于想象失败情境下其对目标院校的评价得分。结果表明，相较于真实的考研失败，个体在想象失败情境下对目标院校持有更积极的评价。

时间点与耐挫组别的交互作用显著， $F(1, 80) = 20.35$ ， $p < 0.001$ ，偏 $\eta^2 = 0.20$ 。简单效应分析表明，对于高耐挫大学生，其在考研失败前对目标院校的评价得分显著高于考研失

败后, $p = 0.001$; 对于低耐挫大学生, 其在考研失败前对目标院校的评价得分也显著高于考研失败后, $p < 0.001$ 。此外, 在考研失败前, 高、低耐挫大学生对目标院校的评价得分差异不显著, $p = 0.961$; 在考研失败后, 低耐挫大学生对目标院校的评价得分显著低于高耐挫大学生, $p < 0.001$ 。结果表明, 在考研失败后, 高、低耐挫大学生均产生了酸葡萄效应, 且低耐挫大学生的酸葡萄效应大于高耐挫大学生。

时间点与失败类型的交互作用显著, $F(1,80) = 26.54$, $p < 0.001$, 偏 $\eta^2 = 0.25$ 。简单效应分析表明, 在真实失败情境下, 大学生考研失败前对目标院校的评价得分显著高于考研失败后, $p < 0.001$; 在想象失败情境下, 大学生考研失败前对目标院校的评价得分也显著高于考研失败后, $p = 0.007$ 。此外, 考研失败前, 大学生在真实与想象两种情境下对目标院校的评价得分差异不显著, $p = 0.987$; 考研失败后, 经历真实失败的大学生对目标院校的评价得分显著低于经历想象失败的大学生, $p < 0.001$ 。结果表明, 大学生在真实失败与想象失败两种情境下均产生了酸葡萄效应, 且经历真实考研失败大学生的酸葡萄效应大于经历想象失败的大学生。

耐挫组别与失败类型的交互作用不显著, $F(1,80) = 0.33$, $p = 0.568$ 。

时间点、耐挫组别与失败类型三者的交互作用显著, $F(1,80) = 6.25$, $p = 0.014$, 偏 $\eta^2 = 0.07$ 。简单效应分析表明, 在真实失败情境下, 高、低耐挫大学生考研失败前对目标院校的评价得分均显著高于考研失败后, $ps < 0.001$ 。在想象失败情境下, 低耐挫大学生考研失败前对目标院校的评价得分显著高于考研失败后, $p = 0.004$; 高耐挫大学生考研失败前、后对目标院校的评价得分无显著差异, $p = 0.329$ 。结果表明, 在认知方面, 酸葡萄效应受到耐挫组别与失败类型交互作用的影响, 即在不同的考研失败情境下, 高、低耐挫大学生的酸葡萄效应存在差异 (见图 6、图 7)。

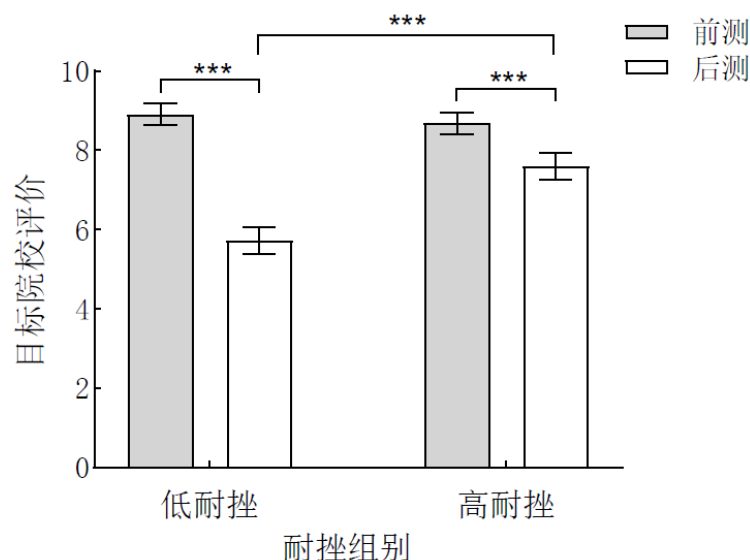


图 6 真实失败情境下高、低耐挫个体对目标院校的评价

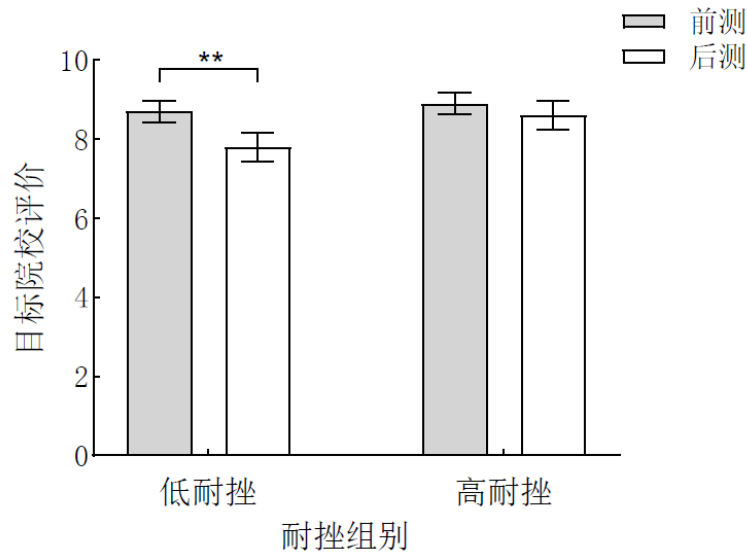


图 7 想象失败情境下高、低耐挫个体对目标院校的评价

3.3.3 真实与想象失败情境下高、低耐挫个体成功考上目标院校的幸福预期

在真实失败与想象失败两种情境下，高、低耐挫考研大学生成功考上目标院校的幸福预期得分如表 6 所示。

表 6 真实与想象失败情境下高、低耐挫个体成功考上目标院校的幸福预期($M \pm SD$)

| | | 真实失败($n=44$) | | 想象失败($n=40$) | |
|-----|-----|----------------|-------------|----------------|-------------|
| | | 低耐挫组 | 高耐挫组 | 低耐挫组 | 高耐挫组 |
| 时间点 | 失败前 | 8.86 ± 1.36 | 8.91 ± 1.31 | 9.30 ± 0.80 | 9.70 ± 0.66 |
| | 失败后 | 6.68 ± 1.86 | 8.27 ± 1.75 | 8.50 ± 1.91 | 9.30 ± 1.08 |

以个体成功考上目标院校的幸福预期为因变量，进行 2(时间点：前测、后测) × 2(耐挫组别：高、低) × 2(失败类型：真实失败、想象失败) 的重复测量方差分析，得到结果的如下。

时间点的主效应显著， $F(1, 80) = 41.67$, $p < 0.001$, 偏 $\eta^2 = 0.34$ 。大学生考研失败前对成功考上目标院校的幸福预期得分显著高于考研失败后。结果表明，大学生在经历考研失败后降低了目标达成所带来的幸福感，即产生了酸葡萄效应。

耐挫组别的主效应显著， $F(1, 80) = 6.97$, $p = 0.010$, 偏 $\eta^2 = 0.08$ 。高耐挫大学生对成功考上目标院校的幸福预期得分显著高于低耐挫大学生。结果表明，相较于低耐挫大学生，成功考上目标院校可以使高耐挫大学生产生更强烈的幸福感。

失败类型的主效应显著， $F(1, 80) = 14.36$, $p < 0.001$, 偏 $\eta^2 = 0.15$ 。真实考研失败情境下大学生对下次成功考上该目标院校的幸福预期得分显著低于想象失败情境。结果表明，

相较于真实的考研失败，在想象失败情境下，下次成功考上该目标院校可以使大学生产生更强烈的幸福感。

时间点与耐挫组别的交互作用显著， $F(1, 80) = 9.77$ ， $p = 0.002$ ，偏 $\eta^2 = 0.11$ 。简单效应分析表明，高耐挫大学生在考研失败前对成功考上目标院校的幸福感预期得分显著高于考研失败后， $p = 0.021$ ；低耐挫大学生在考研失败前对成功考上目标院校的幸福感预期得分也显著高于考研失败后， $p < 0.001$ 。此外，在考研失败前，高、低耐挫大学生对成功考上目标院校的幸福感预期得分差异不显著， $p = 0.352$ ；在考研失败后，低耐挫大学生对下次成功考上该目标院校的幸福感预期得分显著低于高耐挫大学生， $p = 0.002$ 。结果表明，在考研失败后，高、低耐挫大学生均产生了酸葡萄效应，且低耐挫大学生的酸葡萄效应大于高耐挫大学生。

时间点与失败类型的交互作用显著， $F(1, 80) = 6.76$ ， $p = 0.011$ ，偏 $\eta^2 = 0.08$ 。简单效应分析表明，在真实失败情境下，大学生考研失败前对成功考上目标院校的幸福感预期得分显著高于考研失败后， $p < 0.001$ ；在想象失败情境下，大学生考研失败前对成功考上目标院校的幸福感预期得分也显著高于考研失败后， $p = 0.009$ 。此外，在考研失败前，真实情境下大学生对成功考上目标院校的幸福感预期得分显著低于想象情境下的大学生， $p = 0.012$ ；在考研失败后，经历真实失败的大学生对下次成功考上该目标院校的幸福感预期得分显著低于经历想象失败的大学生， $p < 0.001$ 。结果表明，大学生在真实失败与想象失败两种情境下均产生了酸葡萄效应。

耐挫组别与失败类型的交互作用不显著， $F(1, 80) = 0.17$ ， $p = 0.686$ 。

时间点、耐挫组别与失败类型三者的交互作用边缘显著， $F(1, 80) = 3.39$ ， $p = 0.069$ ，偏 $\eta^2 = 0.04$ 。简单效应分析表明，在真实失败情境下，高耐挫大学生考研失败前对成功考上目标院校的幸福感预期得分显著高于考研失败后， $p = 0.039$ ；低耐挫大学生考研失败前对成功考上目标院校的幸福感预期得分显著高于考研失败后， $p < 0.001$ 。在想象失败情境下，低耐挫大学生考研失败前对成功考上目标院校的幸福感预期得分显著高于考研失败后， $p = 0.014$ ；高耐挫大学生考研失败前、后对成功考上目标院校的幸福感预期得分无显著差异， $p = 0.213$ 。结果表明，在情绪方面，酸葡萄效应受到耐挫组别与失败类型交互作用的影响，即在不同的考研失败情境下，高、低耐挫大学生的酸葡萄效应存在差异（见图 8、图 9）。

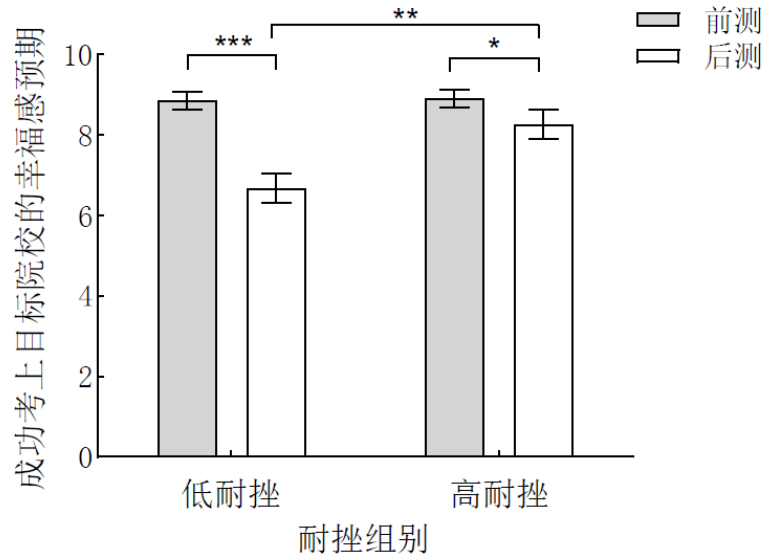


图 8 真实失败情境下高、低耐挫个体成功考上目标院校的幸福预期

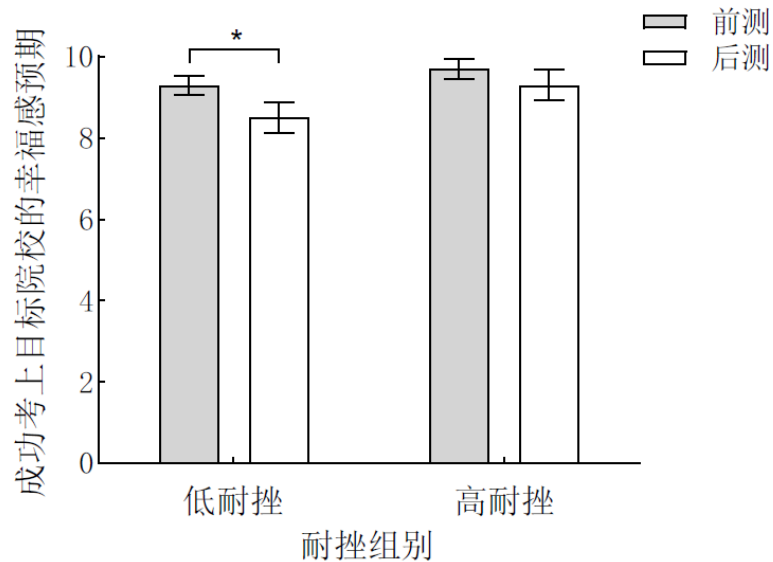


图 9 想象失败情境下高、低耐挫个体成功考上目标院校的幸福预期

3.3.4 真实与想象失败情境下高、低耐挫个体报考目标院校的动机强度

在真实失败与想象失败两种情境下，高、低耐挫考研大学生报考目标院校的动机强度得分如表 7 所示。

表 7 真实与想象失败情境下高、低耐挫个体报考目标院校的动机强度($M \pm SD$)

| | | 真实失败($n=44$) | | 想象失败($n=40$) | |
|-----|-----|----------------|-------------|----------------|-------------|
| | | 低耐挫组 | 高耐挫组 | 低耐挫组 | 高耐挫组 |
| 时间点 | 失败前 | 7.91 ± 1.31 | 8.32 ± 1.00 | 7.95 ± 1.28 | 8.35 ± 1.18 |
| | 失败后 | 6.27 ± 1.58 | 6.73 ± 1.12 | 6.85 ± 2.03 | 7.70 ± 2.13 |

以个体报考目标院校的动机强度为因变量, 进行 2 (时间点: 前测、后测) × 2 (耐挫组别: 高、低) × 2 (失败类型: 真实失败、想象失败) 的重复测量方差分析, 得到的结果如下。

时间点的主效应显著, $F(1, 80) = 52.23, p < 0.001$, 偏 $\eta^2 = 0.40$ 。大学生在考研失败前对报考目标院校的动机强度得分显著高于考研失败后。结果表明, 大学生在经历考研失败后, 降低了下次报考该目标院校的动机强度, 即产生了酸葡萄效应。

耐挫组别的主效应边缘显著, $F(1, 80) = 3.63, p = 0.060$, 偏 $\eta^2 = 0.04$ 。高耐挫大学生报考目标院校的动机强度得分略高于低耐挫大学生。结果表明, 相较于低耐挫大学生, 高耐挫大学生报考目标院校的动机更强。

失败类型的主效应不显著, $F(1, 80) = 2.14, p = 0.148$ 。

时间点与耐挫组别的交互作用不显著, $F(1, 80) = 0.52, p = 0.474$ 。

时间点与失败类型的交互作用显著, $F(1, 80) = 4.60, p = 0.035$, 偏 $\eta^2 = 0.05$ 。简单效应分析表明, 在真实失败情境下, 大学生考研失败前对报考目标院校的动机强度得分显著高于考研失败后, $p < 0.001$; 在想象失败情境下, 大学生考研失败前对报考目标院校的动机强度得分也显著高于考研失败后, $p = 0.001$ 。此外, 考研失败前, 大学生在真实与想象两种情境下报考目标院校的动机强度得分差异不显著, $p = 0.889$; 考研失败后, 经历真实失败的大学生对下次报考该目标院校的动机强度得分低于经历想象失败的大学生, $p = 0.045$ 。结果表明, 大学生在真实失败与想象失败两种情境下均产生了酸葡萄效应, 且经历真实考研失败大学生的酸葡萄效应大于经历想象考研失败的大学生 (见图 10)。

耐挫组别与失败类型的交互作用不显著, $F(1, 80) = 0.12, p = 0.729$ 。

时间点、耐挫组别与失败类型三者的交互作用不显著, $F(1, 80) = 0.35, p = 0.559$ 。

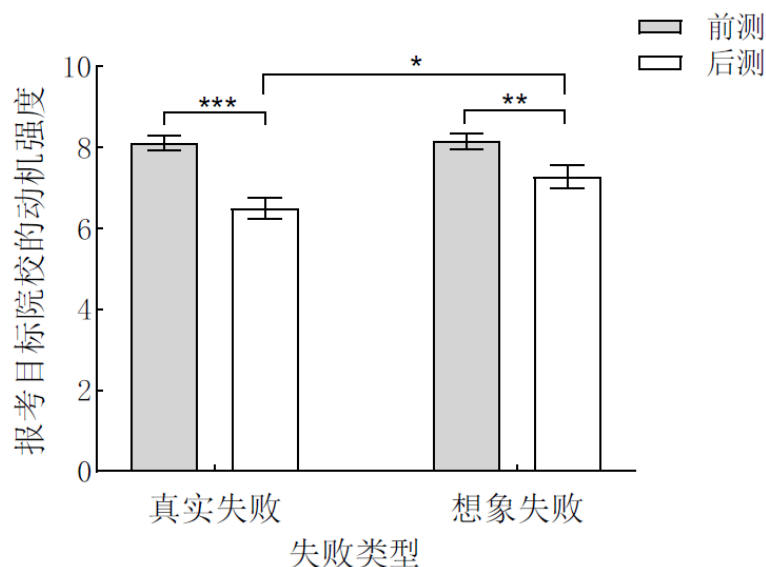


图 10 真实与想象失败情境下个体报考目标院校的动机强度

3.4 讨论

研究 2 发现经历考研失败后，高、低耐挫大学生均产生了酸葡萄效应，且低耐挫大学生的酸葡萄效应更强。为检验不同情境下，高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异，研究 3 设置了真实失败与想象失败两种情境进行考察。研究发现，(1) 认知方面：在真实失败情境下，与失败前相比，高、低耐挫大学生失败后对目标院校的评价均出现了下降；在想象失败情境下，仅低耐挫大学生失败后降低了对目标院校的评价，高耐挫大学生在失败前、后对目标院校的评价无显著差异。(2) 情绪方面：在真实失败情境下，与失败前相比，高、低耐挫大学生失败后对下次成功考上该目标院校的幸福预期均出现了下降；在想象失败情境下，仅低耐挫大学生失败后降低了下次成功考上该目标院校的幸福预期，高耐挫大学生在失败前、后的幸福预期无显著差异。(3) 行为倾向方面：经历真实考研失败的大学生在失败前、后对报考目标院校的动机强度差值显著大于经历想象失败的大学生，且不存在高、低耐挫组别之间的差异。

上述结果表明，在认知与情绪方面，酸葡萄效应受到了人格与环境交互作用的影响。具体而言，在真实失败情境下，高、低耐挫大学生经历考研失败后均产生了酸葡萄效应；在想象失败情境下，仅低耐挫大学生产生了酸葡萄效应，高耐挫大学生则没有。在行为倾向方面，酸葡萄效应仅受到了情境因素的影响，经历真实失败大学生的酸葡萄效应大于经历想象失败的大学生。研究结果部分符合研究 3 的假设，支持了应对方式的人格-环境交互作用理论。

3.5 小结

在本研究条件下可得出如下结论：

在认知与情绪方面，酸葡萄效应受到了人格与环境交互作用的影响。具体而言，在真

实失败情境下，高、低耐挫大学生均产生了酸葡萄效应；在想象失败情境下，仅低耐挫大学生产生了酸葡萄效应。

在行为倾向方面，酸葡萄效应仅受到了情境因素的影响，经历真实失败大学生的酸葡萄效应大于经历想象失败的大学生。

第四部分 总讨论

本研究以考研大学生为被试,开展了3项研究。研究1旨在考察大学生考研失败后的酸葡萄效应。结果发现,大学生考研失败后在认知、情绪和行为倾向上均产生了酸葡萄效应。研究2旨在考察高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异。结果发现,经历考研失败后,在认知和情绪方面,低耐挫大学生的酸葡萄效应大于高耐挫大学生。在行为倾向方面,高、低耐挫大学生的酸葡萄效应没有差异。研究3旨在真实与想象考研失败情境下,高、低耐挫大学生的酸葡萄效应是否存在差异。结果发现,在认知与情绪方面,酸葡萄效应受到了耐挫组别与失败类型交互作用的影响。具体而言,在真实失败情境下,高、低耐挫大学生均产生了酸葡萄效应;在想象失败情境下,仅低耐挫大学生产生了酸葡萄效应。在行为倾向方面,酸葡萄效应仅受到了情境因素的影响,经历真实失败大学生的酸葡萄效应大于经历想象失败的大学生。

1 大学生考研失败后酸葡萄效应的产生

研究1发现,与考研前相比,大学生经历考研失败后在认知、情绪和行为倾向方面的评分均出现了下降。在认知上,个体降低了对目标院校的评价;在情绪上,个体降低了下次成功考上该目标院校的幸福感和;在行为倾向上,个体降低了下次报考该目标院校的动机强度。可见,大学生经历考研失败后会改变对目标院校的态度,产生酸葡萄效应。

酸葡萄效应作为一种应对方式,是由情感驱动所引起的,失败后对目标进行贬低的策略。该效应的产生可以根据认知失调理论来解释,该理论认为个体通常对自己有一个合理且积极的自我概念,即认为自己是有力量的(Aronson,1999),而失败的经历往往会使其积极的自我观念受到挑战,产生能力威胁(徐音奇等,2021;vanDellen et al.,2011)。当个体所持有的这两种观念出现冲突时,就会产生认知失调。这种失调感会使人们处于一种不适的心理驱动状态,驱使其消除失调。此时,个体可以通过调整自己的态度,以减少不协调的成分(Festinger & Carlsmith,1959)。因此,大学生在经历考研失败后,通过贬低目标院校以维护积极的自我形象,缓解认知失调,从而表现出了酸葡萄效应。

目前关于酸葡萄效应的分类并不统一,多数研究者将其视为一种混合型或中间型的应对方式,需要谨慎使用。本研究提示在面对重大的学业失败时,适当使用该策略有利于个体减少认知失调,适应现状(Cushman,2020)。

2 真实与想象考研失败情境下高、低耐挫大学生酸葡萄效应的差异

研究发现,高、低耐挫大学生在不同情境下的酸葡萄效应存在差异。具体而言,在真实失败情境下,高、低耐挫大学生均产生了酸葡萄效应;在想象失败情境下,低耐挫大学生产生了酸葡萄效应,而高耐挫大学生并未产生。这一结果支持了应对方式的人格-环境交互作用理论。

2.1 真实考研失败情境下高、低耐挫大学生酸葡萄效应的差异

研究 2 发现,高、低耐挫大学生经历真实的考研失败后,在认知、情绪和行为倾向方面均产生了酸葡萄效应。考研失败作为一种典型的负性生活事件,容易诱发个体产生焦虑、抑郁等消极情绪(李欢欢等,2018)。本研究中,高、低耐挫大学生经历考研失败后出现了中度到重度的抑郁、焦虑和压力症状。当个体由失败引起的情感伤害很重时,会进行无意识水平的防御,通过自我欺骗、贬低目标等方式以对付痛苦的情绪本身(韩启放,1994)。因此,高、低耐挫个体经历考研失败后均对目标院校进行了贬低,产生了酸葡萄效应。

更为重要的是,研究发现在认知和情绪方面,高、低耐挫大学生失败后的酸葡萄效应存在差异,低耐挫大学生的酸葡萄效应更大,该结果符合研究假设。Anand 等(2016)认为失败反馈会对个体产生不同的影响。相比于高耐挫个体,低耐挫个体在面对失败时更容易受到负性信息的影响,沉浸在消极情绪中(都旭,2021)。龚玲和张大均(2019)指出当个体的当前状态与目标状态不一致时,负性情绪作为信号会增加个体态度改变的程度。因此,相比于高耐挫大学生,低耐挫大学生失败后会出现更大的态度转变,酸葡萄效应也就更大。

然而,在行为倾向方面,高、低耐挫大学生经历考研失败后的酸葡萄效应不存在差异。该结果与研究 2 假设不一致。可能的原因是,研究生择校问题是一个复杂的多阶段的决策过程,考研大学生在择校过程中,除了受到学生态度改变的影响外,还需要考虑外界支持、经济成本以及目标院校的招生分数段等多方面的因素(钟定国等,2020)。赵俊等(2019)发现先前的失败经历会影响到个体的目标设定,失败者会重新设定一个与自己能力相近的目标,并增加努力提高成绩。因此,对于再次参加考研的高、低耐挫大学生而言,他们在二次择校时会受到先前考研失败经验的影响,表现得更加慎重,降低再次报考该目标院校的动机强度。

2.2 想象考研失败情境下高、低耐挫大学生酸葡萄效应的差异

研究 3 发现,经历想象失败后,低耐挫大学生在认知和情绪上均产生了酸葡萄效应,而高耐挫大学生并未产生,该结果与真实失败情境下的结果不一致,支持了应对方式的人格-环境交互作用理论。该理论将应对方式视为个体与环境之间相互作用的动态过程。在面对失败情境时,个体首先会对刺激事件的危害与自身人格资源进行内在评价,以此选择相应的应对方式。当事件的危害性较小,且人格资源足以应对负性刺激时,个体倾向于选择积极有效的应对方式。当事件的危害性较大,且人格资源难以应对时,个体则倾向于选择消极的应对方式(韦有华,汤盛钦,1998)。

在本研究条件下,与想象失败相比,高、低耐挫大学生在经历真实的考研失败后,需要直接面对就业压力、经济压力、学习压力和人际压力等方面的影响,这些会直接加剧考研失败这一挫折的放大(许立敏,2014)。而在想象失败情境下,由于时间限制,高、低耐挫

个体可能未对上述因素进行全面考虑,导致在该情境下个体所承受的压力相对较小,因此个体对想象失败的危害性评价低于真实失败。其次,人格特质作为个体应对失败的有效心理资源,拥有积极人格特质的个体往往能够较好地融入外部环境,积极应对失败(李馥荫等,2021)。耐挫心理作为个体经历失败时所表现出的人格特质,高耐挫个体在失败面前能够坚持不懈,百折不挠,低耐挫个体则容易一蹶不振,轻易放弃(白学军等,2020)。可见,相比于高耐挫个体,低耐挫个体自身资源难以与失败进行对抗。当人格资源不足以积极应对失败时,个体倾向于采取酸葡萄等防御性策略进行自我保护(Wullenkord & Reese, 2021)。因此相比高耐挫大学生,低耐挫大学生会更加依赖酸葡萄效应来应对失败,即在真实与想象两种考研失败情境下,均表现出酸葡萄效应。对于高耐挫大学生而言,相比真实的失败情境,个体在想象情境下所承受的压力相对较小,危害性较低,此时他们自身的资源足以应对失败情境,可以帮助其有效缓解失败所带来的负性情绪,不需要采用酸葡萄策略进行防御。

此外,研究3发现在行为倾向方面,高、低耐挫大学生失败后均产生了酸葡萄效应,且经历真实失败大学生的酸葡萄效应大于经历想象失败的大学生。可能的原因是,相比真实的失败情境,个体在想象情境下所承受的压力相对较小,代入感并不强烈(高妍,2019)。酸葡萄效应是由情感驱动所引起的,旨在缓解由失败所带来的负性情绪与压力(Elster, 1983)。因此在想象失败情境下,大学生的酸葡萄效应小于真实失败情境。

综上,本研究结果表明,高、低耐挫个体在不同失败情境下的酸葡萄效应存在差异,支持了应对方式的人格-环境交互作用理论。酸葡萄效应作为一种应对方式,不仅受到人格因素的影响,还会受到外界情境的制约。该研究结果提示,随着失败情境的不同,应对负性刺激所需的人格资源存在差异。由于低耐挫个体自身资源的限制,低耐挫大学生比高耐挫大学生更依赖酸葡萄策略应对负性刺激。因此,研究者可以通过提升个体内部资源,培养个体的耐挫心理,以帮助其积极应对失败。

3 本研究结果的教育启示

3.1 加强对考研失败大学生群体的关注与教育

研究发现大学生在经历考研失败后会产生酸葡萄效应。酸葡萄效应作为个体面对失败时所采取的应对方式,可以帮助个体缓解心理压力,维护自我形象,但是这种防御作用是有限的,长期频繁使用会阻碍人们从失败中习得经验教训,不利于问题解决。因此在考研结束后,学校应对考研失败大学生加以关注:

(1) 学校可以针对考研失败学生开设心理咨询室或咨询热线,通过专业的心理咨询帮助其缓解心理压力,必要时采用一定的心理干预技术,帮助其正确分析考研失败的原因,理性应对其所面临的失败事件。

(2) 学校可以通过对考研失败学生进行走访调查、心理辅导、就业指导与推荐、复习备考等多种渠道切实解决他们的实际问题,为考研失败学生尽可能地提供帮助。

3.2 加强挫折教育，培养大学生的耐挫心理

研究发现相比高耐挫大学生，低耐挫大学生在面对失败时更加依赖酸葡萄策略进行自我保护。白学军等 (2020) 提出耐挫心理是个体经历挫折与失败时的一种人格特质，高耐挫个体在挫折面前能够保持积极乐观的心态，想办法战胜挫折；低耐挫学生则沉浸在消极情绪中，选择逃避退缩。可见，提高耐挫心理有助于学生理性应对挫折，战胜挫折。对此，学校需要加强挫折教育：

(1) 酸葡萄效应作为一种非成熟型的应对方式，长期频繁使用将会阻碍个人成长，因此需要加强挫折应对的教育，警惕酸葡萄策略的使用。教师可以在心理健康教育课程中开设应对教育的系列主题活动，向学生介绍酸葡萄效应的利与弊，使学生能够合理看待酸葡萄效应，并引导他们多采用总结经验、放松调节、解决问题等成熟的策略正确应对失败。

(2) 面向全校学生开展耐挫心理的专题教育讲座，向学生介绍什么是耐挫心理及高耐挫个体面对挫折时的心理特点及行为表现，引导学生学习和掌握高耐挫个体的应对方式，并鼓励其积极投身社会实践，在实践中不断练习应用，提高自己的耐挫心理水平。

4 研究局限性及未来展望

4.1 研究局限性

第一，本研究以考研失败大学生为研究对象，而考研失败包括初试失败、复试失败与调剂失败三种情况，在本研究中并未加以区分。后续研究可对该变量加以控制。

第二，本研究仅考察了大学生在考研失败后的酸葡萄效应，但这种效应是否能够长期持续，以及将对大学生的心理健康产生怎样的影响目前尚不清晰，在后续研究中仍需进一步探究。

4.2 未来展望

首先，目前关于酸葡萄效应的测量方式，主要是通过单项或多项题目进行考察，缺乏标准化的量表。未来研究可进一步制定标准化的测量工具，对个体失败后的酸葡萄效应进行评估。

其次，本研究仅考察了大学生在考研失败后的酸葡萄效应，但这种效应是否能够长期持续目前尚不清晰。因此，在后续研究中可以继续开展追踪研究，以考察酸葡萄效应的持续时间与变化规律。

最后，酸葡萄效应与个体心理健康的关系目前尚不清晰。如何合理有效地运用酸葡萄策略是一个值得探究的问题。

第五部分 结论

在本研究条件下，可以得到以下结论：

- (1) 大学生经历考研失败后产生了酸葡萄效应。
- (2) 相比于高耐挫大学生，低耐挫大学生考研失败后的酸葡萄效应更大。
- (3) 不同失败情境下，高、低耐挫大学生的酸葡萄效应存在差异。在真实失败情境下，高、低耐挫大学生均产生了酸葡萄效应；在想象失败情境下，仅低耐挫大学生产生了酸葡萄效应。支持了应对方式的人格-环境交互作用理论。

参考文献

- 白学军, 都旭, 牛宏伟, 郝嘉佳. (2020). 耐挫心理结构的探索: 基于大学生群体的测量. *心理与行为研究*, 18(5), 638-644.
- 陈玉平. (2015). 关于做好考研落榜学生就业指导的路径设计——以对外经济贸易大学金融学院为例. *亚太教育*, (9), 265-266.
- 丁兆春. (1996). 认知不协调理论与态度改变. *镇江师专学报(社会科学版)*, (3), 79-82.
- 都旭, 白学军, 刘颖, 郝嘉佳. (2021). 成功经历能改善低耐挫大学生的挫折心理. *心理科学*, 44(5), 1216-1223.
- 都旭. (2021). *学生耐挫心理的发展特点和神经基础* (博士学位论文). 天津师范大学.
- 方鸿志, 李红霞, 白玲. (2013). 大学生挫折感影响因素的实证研究. *中国健康心理学杂志*, 21(5), 749-751.
- 冯江平. (1991). *挫折心理学*. 太原: 山西教育出版社.
- 高妍. (2019). *原谅或惩罚对后继侵犯行为的影响: 基于想象和真实攻击的研究* (硕士学位论文). 华东师范大学.
- 龚玲, 张大均. (2019). 群际失调情境中自我复杂性与态度改变的关系: 失调感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 27(6), 1098-1103.
- 龚栩, 谢熹瑶, 徐蕊, 罗跃嘉. (2010). 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版 (DASS-21) 在中国大学生中的测试报告. *中国临床心理学杂志*, 18(4), 443-446.
- 韩启放. (1994). 心理防御与心理健康. *健康心理学*, 2(1), 1-6.
- 黄洋子. (2010). 一例医学院校男生考研失败引发一般心理问题的报告. *社会心理科学*, (2), 117-121.
- 吉祥佩, 李宜江. (2021). 近年来考研热现象的成因分析及其引导策略——基于布迪厄场域和文化资本理论的视角. *扬州大学学报(高教研究版)*, 25(3), 83-89.
- 李馥荫, 倪诺, 张旭东. (2021). 大学生人格特质对学业挫折感的影响: 应对方式的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 29(5), 739-747.
- 李欢欢, 何恒, 王月英等. (2018). 负性生活事件对大学生非自杀性自伤行为的影响. *南昌大学学报(医学版)*, 58(1), 81-84.
- 李晓明, 谢佳. (2012). 偶然情绪对延迟选择的影响机制. *心理学报*, 44(12), 1641-1650.
- 李奕慧, 刘小珍, 邱玥, 唐宏. (2017). 大学生受挫情境下心理弹性对认知偏向的影响. *中国学校卫生*, 38(2), 208-211.
- 廖满媛, 张彦军, 张革, 李庆丰. (2011). 大学生考研失利的内在原因研究及对策建议——基于北京工业大学本科生考研状况的调查与分析. *出国与就业(就业版)*, (7), 111-112.
- 刘枫, 刘燊, 祝阳君, 徐强, 张林. (2016). 挫折与挑衅情境下高攻击个体的注意与情绪特点. *心理研究*, 9(4), 27-34.
- 刘志军, 刘旭. (2016). 中学生抗挫折能力问卷的初步编制. *内蒙古师范大学学报(自然科学汉文版)*, 3, 413-417.
- 齐艳波, 冯宪萍, 王芳. (2018). 医学院校本科生人格特质与考研成败的相关性分析. *心理月刊*, (9), 16-17.

- 唐剑, 李奥, 刘慧慧, 谭彼得. (2022). 基于模糊综合评价模型的大学生考研失败相关因素研究. *阜阳师范学院学报(自然科学版)*, 39(2), 106-112.
- 汪宏, 窦刚, 黄希庭. (2006). 大学生自我价值感与主观幸福感的关系研究. *心理科学*, 29(3), 597-600.
- 王平, 杨耀东. (2012). 心理免疫系统与心理健康. *徐州师范大学学报(哲学社会科学版)*, 38(2), 133-137.
- 王学臣, 李义安. (2004). 大学生防御方式与人格特征的相关研究. *中国心理卫生杂志*, 18(2), 105-106.
- 王玉龙, 钟振. (2015). 挫折情境对不同心理弹性个体内隐攻击性的启动. *中国临床心理学杂志*, 23(2), 209-212.
- 魏佳明, 冯廷勇. (2019). 预期想象对拖延的影响: 想象过程和想象结果的效应分离. *心理科学*, 42(3), 619-625.
- 韦有华, 汤盛钦. (1998). 几种主要的应激理论模型及其评价. *心理科学*, 21(5), 441-444.
- 谢媛. (2015). 缓解考研失利毕业生就业心理压力提升求职技能. *当代教育理论与实践*, 7(4), 162-164.
- 徐音奇, 展艳茹, 门芯宇, 魏祥迁, 韩磊. (2021). 自我形象受威胁对风险决策的影响. *中国临床心理学杂志*, 29(5), 923-925+961.
- 许加明. (2019). 大学生人格特质调查与分析. *中国集体经济*, (10), 93-94.
- 许立敏. (2014). 考研失利学生心理状况调查研究--以管理类学生为例. *决策探索(下半月)*, (3), 36-37.
- 闫淑楠, 边和平. (2016). 大学新生学习挫折分析及其引导策略. *江苏经贸职业技术学院学报*, (1), 60-64.
- 颜刚威. (2017). 试论心理防御机制理论. *黑河学刊*, 6, 48-50.
- 姚康. (2019). *同伴关系与心理弹性对初中生受挫后情绪的影响研究* (硕士学位论文). 南昌大学.
- 叶一舵, 申艳娥. (2002). 应对及应对方式研究综述. *心理科学*, 25(6), 755-756.
- 伊索. (2018). *伊索寓言* (周作人译). 浙江: 浙江文艺出版社.
- 于肖楠, 张建新. (2007). 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较. *心理科学*, 30(5), 1169-1171.
- 俞平. (2000). 论大学生的挫折及心理防御机制. *常州教育学院学报(社会科学版)*, (2), 60-62.
- 张丹梅, 熊梅, 李彦章. (2018). 心理弹性量表简版在社区老年人中的信效度检验. *中华行为医学与脑科学杂志*, 27(10), 942-946.
- 张旭东, 陈少珍, 李志玲, 姚少贤. (2008). 大学生生命智慧与应付方式的关系探讨. *心理科学*, 31(3), 725-728.
- 张旭东. (2008). 大学生应付方式解析. *教育研究*, (1), 60-63.
- 张旭东. (2014). 大学生抗挫折心理能力的内涵与指标体系研究. *肇庆学院学报*, 35(1), 61-66.
- 赵晟楠, 李文斌, 刘延彤. (2019). 维和官兵心理应激, 应付方式与心理弹性的关系. *中国健康心理学杂志*, 27(9), 1404-1409.
- 赵俊, 董志强, 李伟成. (2019). 胜败经历与儿童的目标设定和竞争参与——基于中部农村儿童的实验经济研究. *财经研究*, 45(3), 4-19.
- 郑希付. (1996). 论心理免疫. *湖南师范大学社会科学学报*, (2), 65-69.
- 钟定国, 刘选会, 王璞. (2020). 考研择校影响因素探析. *高教论坛*, (3), 109-113.

- Abdulla, A., & Woods, R. (2021). The effects of current unsatisfactory performance and evaluative approach on improvement expectancy and commitment to improvement. *Motivation and Emotion, 45*(2), 159-170.
- Abe, A. K. (2019). Developing deprivation index for children taking into account of adaptive preferences. *Child Indicators Research, 12*, 647-665.
- Anand, D., Oehlberg, K. A., Treadway, M. T., & Nusslock, R. (2016). Effect of failure/success feedback and the moderating influence of personality on reward motivation. *Cognition and Emotion, 30*(3), 458-471.
- Aronson, E. (1999). Dissonance, hypocrisy, and the self-concept. In E. Harmon-Jones & J. Mills (Eds.), *Cognitive dissonance: Progress on a pivotal theory in social psychology* (pp. 103-126). Washington, DC: American Psychological Association.
- Atance, C. M., & O'Neill, D. K. (2001). Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences, 5*(12), 533-539.
- Baron, R. A., Byrnt, D., & Suls, J. (1988). Exploring social psychology. 3th ed. *Allyn and Bacon*, 79-82.
- Beasley, R. K., & Joslyn, M. R. (2001). Cognitive dissonance and post-decision attitude change in six presidential elections. *Political Psychology, 22*(3), 521-539.
- Bentham, J. (1789). *The principles of morals and legislation*. New York: Prometheus Books.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 349-361.
- Borg, I. (1994). Coping with the dilemma of high importance and low satisfaction. *Perceptual and Motor Skills, 78*(3), 833-834.
- Bruckner, D. W. (2009). In defense of adaptive preferences. *Philosophical Studies, 142*(3), 307-324.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies, 20*(6), 1019-1028.
- Capelos, T., & Demertzis, N. (2022). Sour grapes: Ressentiment as the affective response of grievance politics. *Innovation: The European Journal of Social Science Research, 35*(1), 107-129.
- Cartwright, D. (1942). The effect of interruption, completion, and failure upon the attractiveness of activities. *Journal of Experimental Psychology, 31*(1), 1-16.
- Chen, J., Wu, Y., & Jiang, X. (2022). Research on consumer purchasing channel choice based on product tolerance: The mediating role of rationalization. *Frontiers in Psychology, 13*, 823470.
- Clore, G. L., & Huntsinger, J. R. (2007). How emotions inform judgment and regulate thought. *Trends in Cognitive Sciences, 11*(9), 393-399.
- Cook, J. E., & Attari, S. Z. (2012). Paying for what was free: Lessons from the New York Times paywall. *Cyberpsychology Behavior & Social Networking, 15*(12), 682-687.
- Cushman, F. (2020). Rationalization is rational. *Behavioral and Brain Sciences, 43*, 1-59.
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Chester, D. S., & Bushman, B. J. (2016). How often does currently felt emotion predict social behavior and judgment? A meta-analytic test of two theories. *Emotion Review, 8*(2), 136-143.

- Du, X., Yuan, S., Liu, Y., & Bai, X. J. (2021). Reading struggle stories of role models can improve students' growth mindsets. *Frontiers in Psychology, 12*, 747039.
- Elster, J. (1983). *Sour grapes: Studies in the subversion of rationality*. Cambridge University Press (CUP).
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(5), 1058-1068.
- Eskreis-Winkler, L., & Fishbach, A. (2022). You think failure is hard? So is learning from it. *Perspectives on Psychological Science, 17*(6), 1511-1524.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 58*, 203-210.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365-376.
- Furtado, J., Tran, A., Currie, V., & Preyde, M. (2016). Exploration of coping strategies of youth accessing residential and day treatment programs. *Contemporary Family Therapy, 38*(1), 108-118.
- Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(3), 617-638.
- González, S. P. (2013). *The effect of failure on physiological stress, emotional responses, and performance in high and low resilient athletes*. Doctoral dissertation of University of Utah.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 423-433.
- Kay, A. C., Jimenez, M. C., & Jost, J. T. (2002). Sour grapes, sweet lemons, and the anticipatory rationalization of the status quo. *Society for Personality and Social Psychology, 28*(9), 1300-1312.
- Kenrick, D. T., & Funder, D. C. (1988). Profiting from controversy: Lessons from person-situation debate. *The American Psychologist, 43*(1), 23-34.
- Khader, S. J. (2009). Adaptive Preferences and Procedural Autonomy. *Journal of Human Development and Capabilities, 10*(10), 169-187.
- Kruger, L. J., Li, C., Kimble, E., Ruah, R., & Krishnan, K. (2016). Impact of repeatedly failing a high school exit exam: Voices of English language learners. *Urban Review, 48*(3), 463-483.
- Lam, Chi-Yeung. (2017). The hope experience of young adults who fail in public examination. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy, 8*(2), 131-149.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behavior Research and Therapy, 33*(3), 335-343.

- Markin, R. J. (1979). The role of rationalization in consumer decision processes: A revisionist approach to consumer behavior. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 7(3), 316-334.
- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385-404.
- Miloyan, B., & Suddendorf, T. (2015). Feelings of the future. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(4), 196-200.
- Pyszczynski, T. (1982). Cognitive strategies for coping with uncertain outcomes. *Journal of Research in Personality*, 16(3), 386-399.
- Ramirez-Castillo, D., Garcia-Roda, C., Guell, F., Fernandez-Montalvo, J., Bernacer, J., & Morón, I. (2019). Frustration tolerance and personality traits in patients with substance use disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 241.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Salmela, M., & Capelos, T. (2021). Resentment: A complex emotion or an emotional mechanism of psychic defences? *Politics and Governance*, 9(3), 191-203.
- Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: The prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(9), 657-661.
- Seymour, K. E., Macatee, R., & Chronis-Tuscano, A. (2016). Frustration tolerance in youth with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 23(11), 1-11.
- Sjåstad, H., Baumeister, R., & Ent, M. (2020). Greener grass or sour grapes? How people value future goals after initial failure. *Journal of Experimental Social Psychology*, 88, 103965.
- Smyth, A. P. J., Peetz, J., & Capaldi, A. A. (2020). Ex-appraisal bias: Negative illusions in appraising relationship quality retrospectively. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(5), 1673-1680.
- Summers, J. S. (2017). Post hoc ergo propter hoc: Some benefits of rationalization. *Philosophical Explorations*, 20(sup1), 21-36.
- Szer, E. G. (2019). Customer based brand tolerance (CBBT): Scale development and validation. *Business & Management Studies: An International Journal*, 7(5), 2610-2635.
- Tykocinski, O. E. & Pittman, T. S. (1998). The consequences of doing nothing: Inaction inertia as avoidance of anticipated counterfactual regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 607-616.
- vanDellen, M. R., Campbell, W. K., Hoyle, R. H., & Bradfield, E. K. (2011). Compensating, resisting, and breaking: A meta-analytic examination of reactions to self-esteem threat. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 51-74.
- Vinckier, F., Rigoux, L., Kurniawan, I. T., Hu, C., Bourgeois-Gironde, S., & Daunizeau, J., et al. (2019). Sour grapes and sweet victories: How actions shape preferences. *PLoS Computational Biology*, 15(1): e1006499.
- Whitehead, J. R., & Corbin, C. B. (1991). Youth fitness testing: The effect of percentile-based evaluative feedback on intrinsic motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 225-231.

- Wilson, T. D., Wheatley, T., Kurtz, J., Dunn, E., & Gilbert, D. T. (2004). When to fire: Anticipatory versus postevent reconstrual of uncontrollable events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(3), 340-351.
- Wullenkord, M. C., & Reese, G. (2021). Avoidance, rationalization, and denial: Defensive self-protection in the face of climate change negatively predicts pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 77, 101683.
- Zimmerman, D. (2003). Sour grapes, self-abnegation and character building: Non-responsibility and responsibility for self-induced preferences. *The Monist*, 86(2), 220-241.

附录

研究 2 材料 抑郁焦虑压力量表（部分）

请仔细阅读以下每个句子，并根据过去“一周”的情况，选择适用于你情况的选项，选择没有对错之分。

| | 不符合 | 有时符合 | 常常符合 | 总是符合 |
|----------------------|-----|------|------|------|
| 我觉得很难让自己安静下来 | | | | |
| 我感到口干舌燥 | | | | |
| 我似乎感受不到任何愉快、舒畅 | | | | |
| 我感到呼吸困难（例如，气喘或透不过气来） | | | | |
| 我感到很难主动去开始工作 | | | | |
| 我对事情往往做出过敏反应 | | | | |
| 我感到颤抖（例如，手抖） | | | | |
| 我觉得自己消耗了很多精力 | | | | |
| 我担心一些可能让自己恐慌或出丑的场合 | | | | |
| 我觉得自己对不久的将来没有什么可期盼的 | | | | |

研究 3 材料 想象失败任务答题纸

想象一下：研究生考试结束，你考研失败了，没有考上目标院校。

请将自己失败后可能产生的情绪、想法及行为详细地写在纸上。

情绪：

想法：

行为：

研究 3 材料 情绪测查工具

请你根据自己的心情，勾选出数字代表你此时此刻的愉快、开心、低沉、悲伤程度。数字 1 到 7 表示情绪程度的不断增加，“1”表示一点也不，“7”表示非常明显。

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 愉快 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 开心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 低沉 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 悲伤 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |