

# 自我超越情绪对亲环境行为影响的研究进展与展望

杨洁 夏岚 唐春燕 邓香兰 李敏

南昌医学院, 江西南昌, 330052;

**摘要:** 随着全球环境问题的加剧, 亲环境行为逐渐成为行为科学与环境心理学研究的重要议题。近年来, 自我超越情绪(如敬畏、感激、同情)作为一类促使个体超越狭隘自我、关注整体福祉的积极情绪, 其在激发亲环境行为中的作用逐渐受到关注。本文系统梳理了当前关于自我超越情绪与亲环境行为关系的研究现状, 聚焦其内涵分类、心理作用机制、研究方法 with 实证路径。研究发现, 自我超越情绪通常通过增强生态身份认同、激發道德动机和拓展时间视野等途径, 促进个体参与环境友好行为。尽管该领域研究已取得初步成果, 但仍面临理论整合不足、行为—情绪因果链不清晰等问题。未来研究应加强机制整合、情境交互与干预应用, 为环境可持续发展提供更具有情感动力的心理学解释框架。

**关键词:** 自我超越情绪; 亲环境行为; 敬畏; 道德动机; 生态身份

**DOI:** 10.64216/3080-1516.25.05.048

## 引言

在全球气候变暖、生物多样性丧失和环境污染加剧的背景下, 如何激发公众环境意识并促使其采取行动, 已成为实现可持续发展的关键议题。亲环境行为, 即个体基于环保意识与社会责任感自发进行的有益环境行为, 受到多学科广泛关注。

近年来, 学界开始重视情绪, 特别是自我超越情绪在亲环境行为中的作用。这类情绪能引导个体超越自我中心, 增强与自然和社会的联结, 激发内在的道德动机与利他倾向。例如, 敬畏唤起对自然伟力的感知, 激发生态责任; 感激强化人与自然的互惠关系, 促使回馈行为; 同情则提升同理心, 促进对环境正义的关注。

此外, 真实性、意义感等心理变量与自我超越情绪密切相关, 进一步增强环保动机。然而, 目前相关研究仍处于初步阶段, 缺乏系统的理论整合与机制阐释。本文将梳理自我超越情绪对亲环境行为的影响机制与实证路径, 评析现有研究成果, 并提出未来研究方向。

## 1 自我超越情绪的内涵与类型

“自我超越”是指个体意识到自身是更大整体(如自然、社会、宇宙)的一部分, 从而超越个体化意识, 追求更高层次目标的心理过程。由此产生的一类积极情绪, 被称为自我超越情绪。这类情绪不同于基本情绪的快速反应型特征, 通常涉及价值观、意义感和认同感的深层建构, 具有更强的道德与社会取向。

当前研究中, 自我超越情绪主要包括敬畏、感激、同情、崇敬和灵感等(Tee & Shah, 2022)。它们的共同特征体现在三个方面: 一是“去自我性”, 即促使个体意识到个体的渺小与不重要, 从而拓展视角; 二是

“联结性”, 强调个体与他人、自然或宇宙的深度关联; 三是“道德唤起”, 引导个体进行利他、合作或高尚行为。

以敬畏为例, 研究发现, 当个体面对自然奇观和艺术作品时, 常产生敬畏情绪, 这种情绪能够促进个体对自然的尊重与谦逊, 进而增强环保动机。感激则常在个体意识到自己从他人或自然中获得帮助与馈赠时产生, 强化回馈行为与生态责任感。同情则促使个体关注他者的痛苦, 并产生减轻其痛苦的愿望, 这一过程可外延至对自然界和未来世代的关怀。

此外, 这些情绪的唤起也往往伴随着“意义建构”过程, 个体在体验自我超越情绪的同时, 更容易对生命本身产生深刻理解与目标感。例如, 通过自然体验所引发的敬畏感常常伴随着对生态系统复杂性与自身角色的再认知, 从而转化为更坚定的环保行为倾向(Davis, 2016)。

自我超越情绪也可以通过冥想、沉思或文艺创作等途径获得。近年来研究表明, 个体的“真实性”特质, 即在行为中表达真实自我, 也与自我超越体验高度相关(Toper et al., 2023)。真实表达有助于个体整合自身内在价值与行为选择, 使亲环境行为不再仅是社会规范的回应, 而成为内在价值的自然延伸。

## 2 自我超越情绪对亲环境行为的作用机制

当前研究表明, 自我超越情绪对亲环境行为的影响并非直接发生, 而是通过激活一系列中介心理机制间接实现的。这些机制主要可归纳为生态身份认同、道德动机唤起、时间视野拓展与意义感建构等。

### 2.1 生态身份认同机制

生态身份是指个体将自然环境纳入自我概念中,认同“我属于自然”这一自我定位。当个体体验到敬畏、感激等自我超越情绪时,往往会感受到人与自然的统一与融合,从而强化对自然的归属感和责任意识(Diessner et al., 2022)。研究发现,自然体验中唤起的敬畏感可显著提升个体的生态身份感,使其更愿意参与环保行动。例如,在观看自然纪录片或置身山川林海的情境中,个体产生的渺小感和联结感可促使其更愿意采取保护生态的行为。

## 2.2 道德动机唤起机制

自我超越情绪往往伴随着强烈的道德感与责任意识,尤其是感激、崇敬与同情等情绪,能够提升个体的利他动机与规范遵循意愿(Zelenski & Desrochers, 2021)。感激促使个体回馈自然馈赠,同情引发对环境受害者的同情,崇敬唤起对“道德楷模”行为的模仿意愿。这些情绪共同构成了“道德情绪系统”,在环保情境中可作为行为驱动的核心动力。例如,当个体意识到自己所享受的清洁空气、良好生态来自社会与自然的长期付出时,更可能通过回收、节能等行为表达回馈。

## 2.3 时间视野拓展机制

敬畏等自我超越情绪有助于扩展个体的时间框架,使其更关注长远后果与代际责任。短视行为往往是亲环境行为缺失的主要心理根源之一,而体验敬畏可以使个体跳出即时奖惩体系,更关注行为对未来世代与生态系统的长远影响。这种“延迟满足能力”的增强为亲环境行为的可持续性提供了情绪资源支撑(Lagomarsino & Lemarié, 2024)。

## 2.4 意义感建构机制

自我超越情绪能够增强个体对生命与存在的意义感。这种意义体验可转化为一种更高层次的动机,使亲环境行为不再仅是任务驱动或道德约束,而成为个体实现人生价值的方式之一。例如,在自然体验中所产生的灵感与敬畏感,常促使个体重新思考自身角色与责任,并主动参与环保志愿服务、绿色教育等实践。此外,一些研究还证实,环境的美学价值还可以调节情绪反应,通过预期情绪和神经活动的变化来影响PEB,大脑区域和事件相关潜在成分的差异就证明了这一点(Li et al., 2022)。

综上,自我超越情绪通过影响个体的身份认同、道德判断、时间关注和意义建构等关键心理变量,进而间接促进亲环境行为的产生。这一发现提示我们,在设计环境行为干预策略时,不能仅依赖理性教育与政策激励,更应注重情绪层面的激发与维系。

## 3 研究方法 with 实证进展

近年来,自我超越情绪与亲环境行为关系的实证研究日益增多,方法路径也日趋多元。整体上,研究方法主要包括问卷调查、实验操控与混合方法三类,研究场景涵盖自然体验、志愿活动、绿色消费等多个领域。

### 3.1 问卷法与结构方程模型

问卷调查仍是最常见的研究手段,研究者通过设计自我超越情绪量表、亲环境行为意向量表以及生态身份、自我价值等中介变量,对变量之间的关系进行相关分析或路径建模。例如,Zhou等人通过测量参与者的感激水平与环保行为意愿,验证了“真实性”在其中的中介作用。然而,问卷法虽然便于大样本获取与统计分析,但存在社交期望偏差、自陈一致性不足等局限,难以精确揭示因果关系。因此,越来越多研究开始采用实验法。

### 3.2 实验设计与情绪启动

实验法通过设置敬畏、感激或中性情绪组,对被试的环保行为意向或实际行为进行比较,以探索情绪的因果效应。常见的情绪启动方式包括观看自然景观视频、阅读道德故事、冥想训练等,随后测量被试在虚拟任务或实际选择中的环保倾向。

例如,一项实验研究发现,敬畏组被试在虚拟购物场景中选择绿色商品的比例显著高于控制组,且这一效应由生态身份的提升所中介。类似研究还验证了自然体验所诱发的情绪在提升环保意愿方面的积极作用,为情感干预提供了可行路径。

### 3.3 混合方法与实地观察

为弥补单一方法的局限,一些研究采用访谈—实验—追踪结合的混合方法。例如,He等人通过对国家公园志愿者进行长期跟踪,结合情绪访谈与现场观察,发现“意义感”与“环境热情”可通过敬畏体验得到强化,并最终提升其环保持续行为。这类研究强调了情绪、认知与行为之间的动态关系,提升了研究的生态效度。此外,部分研究尝试引入生理测量(如心率变异、脑电反应)、行为轨迹追踪(如APP使用、碳足迹记录)等技术,为验证情绪—行为路径提供客观支持。

## 4 研究局限与未来方向

尽管自我超越情绪在激发亲环境行为方面展现出积极潜力,当前研究仍存在以下几个明显不足。一个显著的局限性是,敬畏、同情和感激之情等自我超越的情绪对环保行为的直接影响,结果好坏参半。尽管一些研究表明这些情绪可以促进亲社会和环保行为,但证据仍无定论,因此有必要进一步探索这些情感路径及其与环

境行为的因果关系(Zelenski & Desrochers, 2021)。其次,虽然问卷与情绪启动实验为研究带来便利,但在真实情境中的外部效度有限。多数研究仍依赖自陈式数据,易受到期望效应与记忆偏差影响。建议未来引入移动设备数据、社交平台行为、碳积分记录等客观行为指标,提升结果的真实性与可操作性。此外,长期干预效果仍需验证。自我超越情绪虽能短期提升环保意愿,但其持续性与内化机制仍未得到充分探索,这表明需要对这些因素如何相互作用进行更详细的研究(Toper et al., 2023)。未来研究可设计纵向实验、行为跟踪和再干预模型,探讨情绪激活的长期效应及其在行为习惯养成中的作用。最后,干预路径缺乏系统建构。尽管已有研究初步证实自然体验、公益活动、艺术参与等可激发自我超越情绪,但仍缺乏标准化、可推广的干预模型。建议未来融合教育、传播、政策工具等多领域力量,探索情绪激发在环境行动促进中的系统干预策略。

## 5 结语

自我超越情绪作为一种促使个体关注整体福祉、超越个体局限的高阶积极情绪,在推动亲环境行为方面展现出独特价值。本文梳理了该领域的核心概念、主要作用机制、研究方法及最新实证成果,指出其在生态身份认同、道德动机唤起、时间视野拓展与意义建构等方面对行为产生深远影响。尽管研究尚处于发展阶段,但已有成果为理解环境行为背后的情感基础提供了重要理论支撑。未来需进一步整合理论视角、拓展文化适用性、强化行为验证与干预建模,以实现从理论探讨到实践推动的有效转化。在全球环境治理日益紧迫的时代背景下,将自我超越情绪纳入环境行为激励体系,不仅有助于提升公众参与度与行为持续性,也为构建情感驱动的可持续社会提供了心理学支撑。

## 参考文献

- [1]Davis, N. (2016). The role of transcendent nature and awe experiences on positive environmental engagement. University of California, Irvine.
- [2]Diessner, R., Klebl, C., Mowry, G., & Pohling, R. (2022). Natural and moral beauty have indirect effects on proenvironmental behavior. *Ecopsychology*, 14(2), 71 - 82.
- [3]Lagomarsino, M., & Lemarié, L. (2024). Hop

e for the environment: Influence of goal and temporal focus of emotions on behavior. *International Journal of Consumer Studies*, 48(2), e13020.

[4]Li, H., You, C.-B., Li, J., Li, M., Tan, M., Zhang, G., & Zhong, Y. (2022). Influence of environmental aesthetic value and anticipated emotion on pro-environmental behavior: An ERP study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5714.

[5]Pan, Y., Shang, Z., & Zhao, C. (2024). Wild life charisma and pro-environmental behaviour: A perspective from self-transcendent emotions theory. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 59, 14 - 24.

[6]Tee, E. Y., & binti Raja Reza Shah, R. I. A. (2023). Self-transcendent emotions and their influence on organizational effectiveness: A literature review and synthesis. *Asian Journal of Social Psychology*, 26(1), 146 - 163.

[7]Tian, H., & Liu, X. (2022). Pro-environmental behavior research: Theoretical progress and future directions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6721.

[8]Toper, A., Sellman, E., & Joseph, S. (2024). The prosocial and pro-environmental aspects of authenticity and the mediating role of self-transcendence. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 23(4), 461 - 474.

[9]Zelenski, J. M., & Desrochers, J. E. (2021). Can positive and self-transcendent emotions promote pro-environmental behavior? *Current Opinion in Psychology*, 42, 31 - 35.

作者简介:杨洁(1990.12-),女,汉,四川宜宾人,职务/职称:讲师,学历:硕士,单位:南昌医学院,研究方向:积极心理与心理健康。

项目来源:江西省高校人文社会科学研究青年项目;青少年自我超越积极情绪对亲环境行为的影响;项目批准号:XL22201。