

儒、道文化与大学生焦虑的关系： 基于文化启动实验和内隐联想测验的证据*

付进^{1,2}, 黎玉兰², 邹许杰²

(1. 华南师范大学教育科学学院, 广州 510631; 2. 南宁师范大学教育科学学院, 南宁 530299)

摘要:近年来,我国大学生的焦虑检出率逐年上升;而现有研究大多从外显层面上聚焦于个体或环境因素对焦虑的影响,较少涉及到文化因素的影响。为此,研究打算从外显和内隐的层面检验儒家、道家文化与大学生焦虑之间的关系。实验一采用文化启动实验范式,对90名大学生进行被试间设计,考察儒家文化、道家文化和中性条件对大学生焦虑的影响。结果发现,在控制特质焦虑后,儒家文化启动引发大学生状态焦虑水平的显著提升;而在道家文化启动条件和中性条件下,大学生的状态焦虑水平没有显著变化。实验二采用内隐联想测验,对另外90名大学生进行被试间设计,考察代表儒家文化、道家文化和中性条件的词汇与焦虑/平静类的属性词的内隐联系程度。结果发现,大学生倾向于将儒家文化与焦虑类的属性词进行内隐联系,而将道家文化与平静类的属性词进行内隐联系。结论:无论是从外显还是内隐的层面,儒家文化与焦虑有关;而道家文化在内隐层面上与平静有关。

关键词:文化启动实验;内隐联想测验;儒家文化;道家文化;焦虑

中图分类号:B848

文献标志码:A

文章编号:1003–5184(2024)03–0241–07

1 引言

焦虑是个体对潜在危险或威胁情境所产生的紧张、不安、忧虑、烦恼等复杂的情绪状态;焦虑可以分为特质焦虑和状态焦虑,特质焦虑是指较为持久的担心和不安的人格特点或特质,状态焦虑是指个体暂时性的不安状态(李文利,钱铭怡,1995)。过高的状态焦虑会引发个体的躯体不适、睡眠障碍和神经症,严重危害了身心健康。近年来,我国大学生的焦虑检出率逐年上升(陈雨濛等,2022;辛自强等,2011),焦虑已经成为影响大学生心理健康的突出问题。然而,我国的焦虑研究主要聚焦于检验个体或家庭因素的影响及机制,较少涉及到文化的影响。根据生态系统理论,文化作为宏观系统也影响到个体的焦虑。一些跨文化研究显示,东亚人比西方人有更高的焦虑水平(Okazaki,2000),特别是中国人在自我报告的焦虑测量上得分显著高于西方人(Xie et al.,2008;Zhong et al.,2008)。这种差异往往被解释为是文化或社会背景的差异所引发的,但这些

研究都未能直接检验文化的影响。此外,有研究显示,即使是在同一中华文化背景下,水稻种植区的个体比小麦种植区的个体在新冠肺炎疫情中更加焦虑(Zhang et al.,2023)。儒家文化和道家文化是中国文化的主流,这两种文化是否也会带来不同的焦虑水平,这一问题仍是未知的。基于此,研究打算直接检验儒家文化、道家文化是否影响大学生的焦虑。

已有研究从思辨和实证角度都指出了中国传统文化与个体的心理健康有关。例如,道家文化的核心思想“道法自然”、“无为而治”,强调人要仿效、学习和顺应大地、天和道的规律,有利于引导个体淡泊名利、回归本真、调适心理状态(刘国清,2010)。庄子强调的“和”体现了天、地、人的和谐状态与人所追求的理想境界,高校可以将“和”的思想加以转化,用于指导大学生处理人与自然、人际、自我等关系,提升他们的心理健康(经纶,2012)。实证研究也发现,道家人格能有效缓解大学生的死亡焦虑(涂阳军,郭永玉,2014);道家价值观与女大学毕业

* 基金项目:2021年度广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题“基于胜任力模型的高校学生干部队伍建设研究”(2021LSZ082),2021年度广西高等教育本科教学改革工程项目“基于成果导向教育(OBE)理念的高师大学生心理健康教育课程改革研究与实践”(2021JGB250),2021年度广西高等教育本科教学改革工程项目“以批判性思维为导向的《心理学研究方法》课程改革研究与实践”(2021JGB247)。

通信作者:邹许杰, E-mail:851958713@qq.com。

生的焦虑、抑郁呈显著负相关(罗艳红,成荷萍,2015)。在心理治疗领域,道家认知疗法被证实能够有效地提高大学新生的心理健康水平(黄薛冰等,2001),能在统计学上和临床上改善了焦虑障碍患者的症状(Chang et al.,2020;张亚林等,2000)。

儒家文化的核心思想是“仁”,由此引发的“义、礼、智、信”,会聚成“五常”的核心价值观,形成了从个人修身到齐家治国平天下的完整结构(景海峰,2012)。学者们指出,儒家文化强调的“天理”的道德准则、“民胞物与”的仁爱思想以及从“君子”到“圣人”的自我超越,铸就了中国人的精神性(郭斯萍,2018),精神性又通常与更好的心理健康状态有关(Garssen et al.,2021)。且儒家文化所提倡的“入世”观、亲辍思维和责任思维帮助人们从积极视角认识 and 应对压力与挫折,有利于维护中国人的心理健康(马建新等,2022)。然而,一些学者持有不同的意见,认为儒家思想中有深沉的忧患意识,具体可分为感性之忧和德性之忧,而源于欲望的感性欲求虽然有其合理性,如果个体为感性欲求患得患失,则容易陷入以物役心的异化状态(高志强,2018)。且儒家文化强调努力、专注和坚持,对成绩不佳和品行不端的宽容度较低,使得在这种文化下成长起来的学生体验到更高的自我怀疑和焦虑(Stankov,2010)。实证研究发现,儒家应对方式的各因子对个体焦虑的预测不同,亲挫折思想、责任思想负向预测焦虑,而天命思想正向预测焦虑(景怀斌,2006;李廷睿,侯玉波,2012)。为此,儒家文化与焦虑的关系仍需进一步检验。

文化动态建构理论认为,个体生活在多种不同的文化中,会内化形成非连续的、动态的知识结构网络,个体根据特定的情境进行文化框架的转换(侯玉波,张梦,2012)。当特定文化进入人们的思维时,激活了人们的内隐文化加工机制,从而使人们表现出相应的心理和行为。文化启动范式是向个体呈现与文化相关联的文字或图片等刺激,激活个体内隐文化理论,进而影响其认知或情绪的一种研究方法(葛淑敏等,2018)。过去的研究采用文化启动范式研究了东西方群体的个体主义-集体主义、自我构念和归因倾向的差异,结果发现东西方被试可能同时拥有两种不同的价值取向、自我构念或归因倾向,而遵循哪种规范或表现出哪种心理和行为则因具体情境而定(侯玉波,张梦,2012)。同样地,儒家文化和道家文化也是中国传统文化的主流,根据动

态文化建构理论,中国人都同时拥有这两种文化信念和价值观,而启动儒家文化或道家文化可能会导致中国人表现出差异化的心理和行为。

此外,文化对个体心理和行为的影响可能是以一种自动加工的无意识方式进行,换句话说,个体所接受的文化价值观深深根植于内心,潜移默化地影响着个体的认知方式与行为活动。内隐联想测验(Implicit Association Test,简称 IAT)是通过测量目标词和属性词之间的评价性联系来间接测量个体的无意识、自动化加工的内隐态度的方法(蔡华俭,2003)。IAT 被广泛地应用于内隐态度、内隐自尊等领域中。传统的焦虑测量或者受到自评者的内省局限和反应因素的影响,或者受到他评者个人因素以及不好把握被评价者的主观感受的影响,损害了效度。为此,Egloff 和 Schmukle 利用内隐测验的优势,在 IAT 的原理和程序基础上提出了内隐联想-焦虑测验(IAT-Anxiety),临床研究和非临床调查均证实了其有效性和优势(欧阳敏等,2015)。

综上,研究打算通过文化启动范式和内隐联想-焦虑测验,从外显与内隐两个层面探究儒、道文化对大学生焦虑的影响。结合过去的研究结果,研究提出以下假设:(1)从外显的层面上,相较于中性条件,儒家文化的启动会降低大学生的状态焦虑水平(H1a);相较于中性条件,道家文化的启动会降低大学生的状态焦虑水平(H1b);相较于儒家文化,道家文化的启动会降低大学生的状态焦虑水平(H1c);(2)从内隐的层面,相较于中性条件,儒家文化与平静类的属性词的内隐联系更紧密(H2a);相较于中性条件,道家文化与平静类的属性词的内隐联系更紧密(H2b);相较于儒家文化,道家文化与平静类的属性词的内隐联系更紧密(H2c)。

2 实验一:儒、道文化影响大学生焦虑的文化启动实验

2.1 研究方法

2.1.1 研究对象

在广西某大学招募 90 名大学生,其中男生 8 人,女生 82 人;年龄范围在 17~22 岁($M=19.50$, $SD=0.94$)。将 90 名大学生随机分配到儒家文化组、道家文化组、中性组 3 个组,每个组各 30 人,3 个组的研究对象在性别($\chi^2(2)=0.27, p=0.87$)和年龄($F(2,89)=1.49, p=0.23$)上是同质的。

2.1.2 实验材料

儒家文化启动视频:选取自央视文化节目《典

籍里的中国》第九期《论语》影片 33: 46 ~ 37: 26、23: 56 ~ 25: 41 的两个片段,并对片段做了倍速处理,用视频剪辑软件拼接在一起,成片时长 5 分 25 秒。该影片由许多知名演员表演,呈现子贡拜师和孔子杏坛讲学的历史场景,且在表演之中应时应景地穿插了许多《论语》的经典名句。该视频经专家及数名大学生观看评议后,一致认为内容能较好体现儒家文化。

道家文化启动视频:选取自《典籍里的中国》第五期《道德经》影片 24: 14 ~ 26: 12、28: 00 ~ 29: 00、57: 54 ~ 1: 01: 54、17: 35 ~ 18: 40 的四个片段,并对片段做了倍速处理,用视频剪辑软件拼接在一起,成片时长 5 分 30 秒。该影片由三位演员分别扮演,呈现少年李耳拜师、青年李耳在国学里听夫子讲学和老年李耳思索传世千古的智慧大道的场景,展现出老子问道、寻道、得道的心路历程,且在表演之中应时应景地穿插了许多《道德经》的经典名句。该视频经专家及数名大学生观看评议后,一致认为内容能较好体现道家文化。

中性条件启动视频:选取自 B 站的《最详细的新手入缝纫坑必买物品介绍》影片 0: 48 ~ 6: 14 的片段,成片时长 5 分 26 秒,内容为介绍缝纫机品牌及相关物品。该视频经专家及数名大学生观看评议后,一致认为内容与文化无关,观看后也没有特殊的情绪体验,适合作为中性条件的诱发材料。

焦虑诱发视频:选取自电影《垂直极限》影片 1: 25 ~ 6: 25 的片段,成片时长 5 分 30 秒,该视频在以往情绪研究中使用过,被证实能够较好地引发观看者的焦虑情绪(张艳梅等,2015)。

焦虑情绪测量:采用状态-特质焦虑量表(STAI)进行测量(李文利,钱铭怡,1995)。该量表共 40 个项目,20 项为状态焦虑分量表(S-AI),20 项为特质焦虑分量表(T-AI)。量表采用 4 点计分方式,得分越高表示个体越焦虑。在研究中,两个分量表的 Cronbach's α 分别是为 0.90 和 0.88,且没有明显性别差异。

2.1.3 实验程序

本次实验地点为一间安静的空教室,每一个大学生单独进行实验。大学生来到实验室后,被随机分配到三个实验条件之一。主试首先指导他们填写特质焦虑分量表(T-AI),随后呈现诱发焦虑的视频材料;大学生被试观看后填写状态焦虑分量表(S-AI 前测)。其次,不同实验组的大学生分别观看

儒家文化、道家文化、或中性条件的视频,并填写状态焦虑分量表(S-AI 后测)。实验用 E-prime 2.0 编程和呈现程序详见表 1。为了减少练习效应和记忆效应,后测的状态焦虑分量表的题项被随机打乱顺序。

表 1 实验一的程序

儒家组	道家组	中性组
①测量特质焦虑;	①测量特质焦虑;	①测量特质焦虑;
②观看诱发焦虑的视频材料,前测状态焦虑;	②观看诱发焦虑的视频材料,前测状态焦虑;	②观看诱发焦虑的视频材料,前测状态焦虑;
③观看儒家文化视频材料,后测状态焦虑。	③观看道家文化视频材料,后测状态焦虑。	③观看中性条件视频材料,后测状态焦虑。

2.2 结果

为了检验三个实验组在实验前的同质性,研究首先以特质焦虑和状态焦虑前测为因变量分别进行单因素方差分析。结果显示,三种实验条件下,大学生的特质焦虑($F(2,58) = 0.23, p = 0.79$)和状态焦虑前测的分数($F(2,58) = 1.02, p = 0.37$)均无显著差异(见表 2),说明三个实验组在实验前的特质焦虑和状态焦虑是同质的。

表 2 三个实验组在特质焦虑、状态焦虑的前后测的描述性分析表

	特质焦虑		状态焦虑前测		状态焦虑后测	
	M	SD	M	SD	M	SD
儒家组	44.33	4.45	37.27	6.55	42.77	6.82
道家组	44.93	3.81	38.30	5.21	41.20	5.72
中性组	44.37	3.08	39.40	5.54	38.67	5.22

其次,为了检验在文化启动后三个实验组大学生的状态焦虑的变化情况,研究以状态焦虑前测和后测的得分作为被试内变量,以组别作为被试间变量,以特质焦虑得分作为协变量,进行重复测量方差分析。结果显示,组别的主效应不显著($F(2,87) = 3.65, p = 0.06, \eta^2 = 0.04$),状态焦虑前后测的主效应显著($F(2,87) = 5.09, p = 0.03, \eta^2 = 0.06$),状态焦虑前后测和组别的交互作用极其显著($F(2,87) = 8.77, p < 0.001, \eta^2 = 0.17$),且属于大效应。

简单效应检验结果显示,三种实验条件下,大学生的状态焦虑后测得分的差异显著($F(2,58) = 3.62, p = 0.03$),焦虑水平由高到低分别为:儒家文化组、道家文化组、中性组(见图 1)。结合上述三个实验组的状态焦虑前测分数无显著差异的结果,说明在接受了不同的文化启动后,三个实验组的大学

生在状态焦虑后测上存在显著差异。

此外,在控制了特质焦虑后,儒家文化组大学生的状态焦虑水平显著提升了($F(2,87) = 6.75, p = 0.02, \eta^2 = 0.19$),道家文化组大学生($F(2,87) = 0.12, p = 0.74, \eta^2 = 0.004$)和中性组大学生($F(2,87) = 2.03, p = 0.17, \eta^2 = 0.07$)的状态焦虑水平均无显著变化(见图1),说明了儒家文化启动提升了大学生的状态焦虑水平,但道家文化和中性条件的启动对大学生的状态焦虑无显著影响。

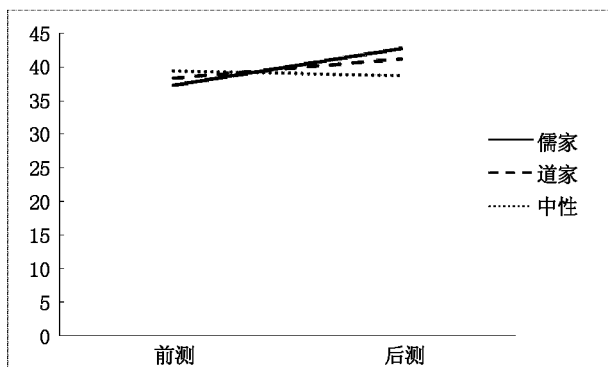


图1 三个实验组的状态焦虑前后测的变化趋势图

3 实验二:儒、道文化影响大学生焦虑的内隐联想实验

3.1 研究方法

3.1.1 研究对象

研究在广西某大学招募另外的90名大学生,其中男生6人,女生84人;年龄范围在17~22岁($M = 19.71, SD = 1.13$)。将90名大学生随机分配到儒-中组、道-中组、儒-道组3种实验条件中,每种条件各30人,3个条件的大学生在性别($\chi^2(2) = 4.29, p = 0.12$)和年龄($F(2,89) = 1.49, p = 0.23$)

上是同质的。

3.1.2 实验材料

研究者首先从现代汉语词典中挑选出具有儒、道文化代表性的词语各50个,经过2名硕士生导师与6名硕士研究生进一步审核讨论后保留了具有儒、道文化代表性的词语各30个。

为了确定大学生是否认同这些词语与儒家或道家文化有关,研究者将这些词语形成在线问卷,要求大学生用5级计分来评定每个词语与儒家或道家文化的符合程度(0 = 完全不符合该文化,5 = 完全符合该文化),共发放64份问卷并收回64份有效问卷,根据得分高低最终筛选出代表儒、道文化的词语各5个。同时,从现代汉语词典中挑选出5个与文化无关的日常生活用品词语作为中性条件的目标词。焦虑类与平静类的属性词参考过去内隐联想-焦虑测验研究的词语(欧阳敏等,2015)。最终选定的目标词与属性词见表3。

表3 实验二的目标词和属性词

实验条件	具体内容
儒家文化	仁义、好礼、孝悌、信义、礼乐
道家文化	自然、淡泊、超脱、无为、不争
中性条件	脸盆、香水、拖鞋、袜子、水壶
焦虑	焦虑的、烦乱的、担忧的、忧虑的、烦恼的
平静	平静的、镇静的、安心的、自然的、平和的

3.1.3 实验程序

本次实验地点为一间安静的空教室,每一个大学生被试单独进行实验。为了保证三组大学生被试实验前同质,研究首先对所有的大学生进行状态-特质焦虑量表(STAI)测量,并对他们随机分组进行IAT测验。

表4 实验二的内隐实验程序

组块	试次	任务	儒-中组类别标签		道-中组类别标签		儒-道组类别标签	
			F键	J键	F键	J键	F键	J键
1	20	目标词辨别	儒家	中性	道家	中性	儒家	道家
2	20	属性词辨别	焦虑	平静	焦虑	平静	焦虑	平静
3+4	20+60	初始联合词辨别	儒家+焦虑	中性+平静	道家+焦虑	中性+平静	儒家+焦虑	道家+平静
5	20	相反属性词辨别	平静	焦虑	平静	焦虑	平静	焦虑
6+7	20+60	相反联合词辨别	儒家+平静	中性+焦虑	道家+平静	中性+焦虑	儒家+平静	道家+焦虑

IAT测验程序采用Eprime2.0编程和呈现,要求被试在保证正确的基础上尽快对呈现在屏幕中央的刺激词进行归类,计算机自动记录被试反应的正确与否和反应时。每个IAT测验程序包括7个组块,具体程序如表4所示。以儒-中组为例:①组块1要求被试对目标词分类反应,将代表儒家文化的

词按F键,将代表中性条件的词按J键,共20个试次;②组块2要求被试对属性词分类反应,将焦虑类的词按F键,将平静的词按J键,共20个试次;③组块3和组块4为初始联合词辨别,即对之前出现的词中,代表儒家文化的词或焦虑类的词按F键,代表中性条件的词或平静类的词按J键,共有80个

试次；④组块5为组块1反转，要求被试将平静类的词归类按F，将焦虑类的词归类按J键，共20个试次；⑤组块6和组块7为相反联合词辨别，是初始联合词辨别的反转，即要求被试将代表儒家文化的词或平静类的词按F键，将代表中性条件的词或焦虑类的词按J键，共有80个试次。研究将初始联合词辨别（组块3+组块4）定义为相容任务，将相反联合词辨别（组块6+组块7）定义为不相容任务，其他部分为练习试次。

数据处理方法参照Greenwald的计算方法（蔡华俭，2003），首先剔除实验错误率超过20%的被试数据，接着将剩余被试的组块3、4、6、7的反应时数据作自然对数转换，使数据有较好的方差稳定性，用转换后的数据进行分析：计算相容任务和不相容的两个部分的标准差（SD），然后计算相容任务和不相容任务反应时之差（M），最后为了使结果更清晰明确，进一步计算d值，即将差值（M）除以标准差（SD），作为衡量内隐焦虑态度的指标。根据Greenwald等人的划分，d值的小、中、大区间效应值的临界点分别为0.2、0.5和0.8。

3.2 结果

研究首先检验三个实验组在实验前焦虑的同质性，单因素方差分析的结果显示，三种条件下大学生的特质焦虑（ $F(2,58) = 0.87, p = 0.42$ ）和状态焦虑（ $F(2,58) = 0.13, p = 0.88$ ）均无显著差异，说明三个实验组在实验前的特质焦虑和状态焦虑是同质的（见表5）。

表5 三个实验组在特质焦虑和状态焦虑的描述性分析表

	特质焦虑		状态焦虑	
	M	SD	M	SD
儒中组	43.07	4.59	45.60	4.06
道中组	44.20	5.21	45.70	4.87
儒道组	42.57	4.95	46.20	5.48

其次，对三个实验组的IAT的相容与不相容反应任务的差异进行分析，结果表明，儒-中组与儒-道组d值为正数，道-中组d值为负数，说明儒-中组与儒-道组被试对相容任务要比不相容任务反应更快，道-中组被试对不相容任务要比相容任务反应更快。更具体而言，在大学生们的内隐认知中，相较于代表中性条件的目标词，代表儒家文化的目标词与焦虑类的属性词结合得要更加紧密，但是差异不显著（ $p = 0.47$ ）；相较于代表中性条件的目标词，代表道家文化的目标词与平静类的属性词结合得要更加紧密，且差异显著（ $p < 0.001$ ）；相较于代表道家

条件的目标词，代表儒家文化的目标词与焦虑类的属性词结合得要更加紧密，且差异显著（ $p < 0.001$ ）（见表6）。

表6 IAT反应任务差异分析表

	M	SD	d	t	p
儒-中组	0.01	0.58	0.02	-0.72	0.47
道-中组	-0.06	0.63	-0.01	4.73	0.00
儒-道组	0.13	0.62	0.21	-10.20	0.00

注：以上数据分析均为原始数据的ln转换值，M为每组IAT测验中所对应的两类任务的平均值之差；SD为每种测验所对应的两类任务的总标准差； $d = M/SD$ ；t为各个实验组相容与不相容任务的配对样本t检验结果。

4 讨论

研究从外显与内隐两个层面检验儒家文化、道家文化与大学生焦虑的关系。两个实验的结果表明：从外显层面上看，儒家文化会增加大学生的状态焦虑；从内隐层面上看，与儒家文化相关的词汇与焦虑类的属性词呈正向联系，但这种联系并不显著，假设H1a和H2a没有得到支持。相反，从外显层面上，道家文化对大学生的状态焦虑无显著影响，假设H1b没有得到支持；但在内隐层面上，道家文化与平静类的属性词联系紧密，H2b得到支持。比较儒家文化和道家文化对焦虑的影响，儒家文化在外显层面上提升大学生的焦虑，道家文化对大学生的焦虑无显著影响，H1c基本得到支持；在内隐层面上，儒家文化与焦虑类的属性词呈正向联系，而道家文化与平静类的属性词呈正向联系，H2c也得到了支持。

儒家文化不论在外显还是内隐层面都与焦虑有关。这一结果与假设和以往“儒家文化有助于心理健康”观点不一致，但支持了Stankov（2010）的观点。其可能的原因是，一方面，儒家思想经过了几千年的发展，形成了相对完整而复杂的思想体系，其中一些思想能够培养中国人的精神力量（郭斯萍，2018），特别是诸如“天将降大任于是人也，必先苦其心志……”的亲挫折思想和“修身治国平天下”的责任思想，帮助个体积极应对困难与挫折，承担责任，有利于缓解焦虑、维护心理健康；然而儒家文化核心思想之一“天命思想”，被发现与焦虑呈显著负相关，即越是持天命思想的个体，其焦虑、抑郁程度就越高（景怀斌，2006；李廷睿，侯玉波，2012）。另一方面，普通的中国人可能并未能深入解读和领会儒家思想的内涵，而更多受到了儒家思想所塑造的文化氛围所影响。正如Stankov（2010）所指出的，儒家思想带来了亚洲国家社会和家庭对个人努力、坚

持和专注的强调,关注成功;而失败会受到严厉的惩罚,对成绩不佳的人很少宽恕,这样的氛围容易造成学生较大的学习压力,焦虑水平增高。

然而,值得注意的是,接受儒家文化启动后,大学生后测的状态焦虑水平虽然显著提高,但处在大学生常模的平均数($M = 45.31$)之下(李文利,钱铭怡,1995),内隐联想测验结果也能印证这一点,大学生虽然倾向于将儒家文化与焦虑类的属性词正向联系,但是这种联系尚未达到效应值的临界点。一般而言,过度的焦虑固然会对个体产生消极影响,但适度的焦虑在个体适应环境、提高动机水平、提升行为效率等方面也有着积极的作用。从这个意义上看,今后的研究仍需要细化儒家文化的不同思想,进一步检验这些不同的儒家思想对个体的焦虑的影响,以及这种影响是否是适应性的还是非适应性的。

道家文化在外显层面对大学生焦虑无显著影响,但是在内隐层面与平静紧密联系,这个结果与假设以及过去的研究结果基本一致。道家文化超然洒脱的“出世”思想,其顺应自然规律的辩证主义色彩以及探寻契合“道”的顺其自然、无为不争心境的过程,能帮助个体达到自我和谐及自我认同,从而让个体建立比较强的内隐平静的信念。

综合起来,儒家文化更多是从外显的层面增加大学生的焦虑水平,而道家文化则是从内隐层面与平静紧密联系;这个结果一方面支持了文化动态建构理论,即成长于中国文化背景下的大学生,在不同的情境下能够运用儒家、道家文化框架进行动态反应。另一方面,传统文化是国家民族的立身之本,而“一阴一阳之谓道”,儒家文化与道家文化作为发源于我国本土的传统文化,就像阴阳两极,可以提供不同的文化视角、不同的价值选择,是中华文化的根基所在,也是民族心理保健的不竭源泉。研究结果为传统文化和心理健康之间的关系,特别是中国传统文化历来提倡“外示儒家,内用黄老”的辩证统一的和谐思想提供了实证支持,有利于增强民族的文化自信;同时也是对《关于加强心理健康服务的指导意见》中“鼓励开展以中国传统文化为基础的心理健康相关理论和技术的实证研究”的一种响应,为开发有中国文化特色的心理健康干预措施提供参考,且提示了在大学生们的心理健康教育中,也可以引入儒家和道家的干预手段,调节大学生的焦虑。

然而研究也存在一些局限。首先,研究对象的性别比例不平衡,且选取的被试均在以少数民族为

主的广西壮族自治区,这其中可能会存在因地域、民族而带来文化差异,未来的研究应考虑平衡性别、地域因素,选取的被试应更兼具平衡性、代表性及多样性。其次,研究主要是针对大学生群体进行的实验,如果能与干预研究相结合,可能会更有生态效度,所得出的结果可能会更有普遍代表性和适用性,未来的研究可以结合干预研究的方法检验儒家和道家文化对个体心理和行为的影响。

5 结论

从外显层面上看,儒家文化与大学生更高的焦虑有关,道家文化与大学生的焦虑无关;从内隐层面上,儒家文化与焦虑的联系更紧密,道家文化与平静的联系更紧密。为此,在大学生心理健康教育中,可以酌情引入儒、道家文化的内涵和干预手段,以调节大学生的焦虑水平。

参考文献

- 蔡华俭.(2003). Greenwald 提出的内隐联想测验介绍. *心理科学进展*, (3), 339 - 344.
- 陈雨濛,张亚利,俞国良.(2022). 2010 ~ 2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 41(5), 991 - 1004.
- 高志强.(2018). 忧乐圆融:儒家忧乐思想的核心特质. *心理科学*, 41(5), 1274 - 1279.
- 葛淑敏,尚晨阳,王怡,张力.(2018). 文化启动范式研究述评. *心理学进展*, 37(8), 1184 - 1195.
- 郭斯萍.(2018). 仁者何以不忧? 试论儒家伦理与身心健康. *南京师大学报(社会科学版)*, (3), 111 - 119.
- 侯玉波,张梦.(2012). 文化“动态建构”的理论和证据. *西南大学学报(社会科学版)*, 38(4), 83 - 89.
- 黄醇冰,张亚林,杨德森.(2001). 中国道家认知疗法对大学生心理健康的预防干预. *中国心理卫生杂志*, (4), 243 - 246.
- 经纶.(2012). 道家文化对大学生心理健康教育的辅助作用:以《庄子》“和”为中心. *心理学探新*, 32(3), 204 - 207.
- 景海峰.(2012). 仁义礼智信与中华文化的核心价值. *马克思主义与现实*, (4), 188 - 194.
- 景怀斌.(2006). 儒家式应对思想及其对心理健康的影响. *心理学报*, 38(1), 126 - 134.
- 李廷睿,侯玉波.(2012). 儒家式应对的心理结构及其验证. *湖南师范大学(教育科学学报)*, 11(3), 11 - 18.
- 李文利,钱铭怡.(1995). 状态特质焦虑量表中国大学生常模修订. *北京大学学报(自然科学版)*, (1), 108 - 112.
- 刘国清.(2010). 道家和谐思想的现代心理学意义. *新闻爱好者*, (8), 146 - 147.
- 罗艳红,成荷萍.(2015). 女大学毕业生的道家传统价值观

- 与焦虑、抑郁的关系. *中国健康心理学杂志*, 23(8), 1182 - 1186.
- 马建新, 王竝, 赵永兵. (2022). 儒家式应对思想在大学生心理健康促进中的运用. *江苏高教*, (3), 97 - 101.
- 欧阳敏, 吴晓薇, 何晓琴, 唐海波. (2015). 内隐联想测验在焦虑评估中运用的研究进展. *中国健康心理学杂志*, 23(8), 1253 - 1256.
- 涂阳军, 郭永玉. (2014). 道家人格在对抗死亡焦虑中的作用. *心理与行为研究*, 12(1), 115 - 123.
- 辛自强, 辛素飞, 张梅. (2011). 1993至2009年大学生焦虑的变迁: 一项横断历史研究. *心理发展与教育*, 27(6), 648 - 653.
- 张亚林, 杨德森, 肖泽萍, 冯永铭, 张宏根, 周洪祥, 俞绥娟. (2000). 中国道家认知疗法治疗焦虑障碍. *中国心理卫生杂志*, 14(1), 62 - 63.
- 张艳梅, 杜秀芳, 王修欣. (2015). 焦虑、建议者善意程度对个体建议采纳的影响. *心理科学*, 38(5), 1155 - 1161.
- Chang, D. F., Ng, N., Chen, T., & Cao, Y. (2020). Let nature take its course: Cultural adaptation and pilot test of Taoist cognitive therapy for Chinese American immigrants with generalized anxiety disorder. *Frontiers in Psychology*, 11, 547852.
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta - analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4 - 20.
- Okazaki, S. (2000). Asian American and White American differences on affective distress symptoms: Do symptom reports differ across reporting methods? *Journal of Cross - Cultural Psychology*, 31(5), 603 - 625.
- Stankov, L. (2010). Unforgiving Confucian culture: A breeding ground for high academic achievement, test anxiety and self - doubt? *Learning and Individual Differences*, 20(6), 555 - 563.
- Xie, D., Leong, F. T. L., & Feng, S. (2008). Culture - specific personality correlates of anxiety among Chinese and Caucasian college students. *Asian Journal of Social Psychology*, 11(2), 163 - 174.
- Zhang, X., English, A., Talhelm, T., Nam, B. H., & Wei, L. (2023). Rice - farming areas report more anxiety across two years of the COVID - 19 pandemic in China. *Social and Personality Psychology Compass*, 17(9), e12795.
- Zhong, J., Wang, A., Qian, M., Zhang, L., Gao, J., Yang, J., Li, B., & Chen, P. (2008). Shame, personality, and social anxiety symptoms in Chinese and American nonclinical samples: A cross - cultural study. *Depression and Anxiety*, 25(5), 449 - 460.

The Effects of Confucian and Taoist Culture on College Students' Anxiety: Evidence based on Cultural Priming Experiment and Implicit Association Test

Fu Jin^{1,2}, Li Yulan², Zou Xujie²

(1. School of Educational Science, South China Normal University, Guangzhou 510631;

2. School of Educational Science, Nanning Normal University, Nanning 530299)

Abstract: The prevalence of anxiety among college students in China is increasing year by year. However, existing research has examined the effects of individual or environmental factors on anxiety from the explicit level, while neglect the influence of cultural factors. In this case, the present study aimed to examine the effects of Confucian and Taoist cultures on individual anxiety from both explicit and implicit levels. Experiment 1 employed the cultural priming experiment and between - subject design with 90 college students. The results indicated that, Confucian culture improved state - anxiety of college students after controlling their trait - anxiety, while the level state - anxiety of the participants under the Taoist culture priming condition and the neutral condition did not change significantly. Experiment 2 employed the Implicit Association Test and between - subject design with the other 90 college students. The results indicated that, college students tended to connect the Confucian culture with anxiety implicitly, while the Taoist culture with the calm implicitly. Conclusion: Confucian culture can elevate individual anxiety on both the explicit and implicit level, while Taoist culture can alleviate individual anxiety on the implicit level.

Key words: cultural priming experiment; implicit association test; Confucian culture; Taoist culture; anxiety