

价值失衡与情绪重构：沙赫特—辛格情绪三因素模型的价值论深化

郝 啸

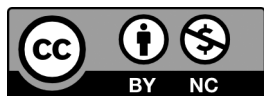
华中师范大学，武汉

摘要 | 传统沙赫特—辛格情绪三因素模型以“认知评价决定情绪”为核心命题，但该模型中“认知评价”的概念内涵较为宽泛，存在将事实认知与价值判断混同的理论缺陷，难以解释“道理都懂，却依然痛苦”等现实心理现象。本文在继承经典认知评价理论体系的基础上，对认知评价的内部结构进行细化与聚焦，明确区分认识论层面的事实认知与价值论层面的价值判断，提出价值判断是情绪产生的直接动力中介，并以价值论为统一框架深化情绪发生机制的阐释。研究表明，多数心理困扰的核心本质为价值失衡，具体表现为价值放大、价值缩小、价值单一、价值冲突与价值排序颠倒五种类型。在此基础上，本文明确心理咨询的核心任务是对个体价值系统实施校准、边界划定、结构完善与基底重构。该研究视角为理论心理学与咨询心理学的发展提供了更具统一性与操作性的分析路径。

关键词 | 沙赫特—辛格情绪三因素模型；价值判断；价值失衡；认知评价；心理咨询

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

情绪的本质与发生机制，是心理学基础理论研究的核心议题之一。在诸多解释框架中，沙赫特—辛格情绪三因素模型（又称情绪归因论）因表述简洁清晰、逻辑严谨，被广泛应用于普通心理学、临床心理学与心理健康教育等领域（孟昭兰，2005）。该模型强调，情绪并非由外部事件直接引发，而是经由个体对事件的认知评价作为中介，并结合相应生理唤醒共同作用，最终形成主观情绪体验。其核心结论——“事件本身不决定情绪，对事件的认知才决定情绪”，已成为认知行为疗法等主流心理治疗范式的重要理论依据（Beck，2013；林崇德，2018）。

然而，在现实观察与临床实践中，单纯以广义“认知”解释情绪与心理困扰仍存在显著局限。第一，

部分个体认知水平正常、逻辑清晰，却长期陷入心理内耗、焦虑或抑郁状态，呈现“道理都懂，却依然痛苦”的矛盾现象；第二，在人际冲突与群体分歧中，双方对客观事实的认知往往一致，却因立场、感受与价值判断的差异形成激烈对立；第三，一些微小事件可引发剧烈情绪反应，并非因为个体难以理解事实，而是该事件具有特殊的重要性与价值意义。

上述现象表明，传统理论中笼统使用的“认知评价”概念，需要进一步细化其内部结构。本文认为，驱动情绪的关键并非感知、记忆、逻辑推理等事实认知过程，而是个体对事物的重要性判断、意义赋予、价值损益评估与价值优先级排序。在 Lazarus 认知评价理论框架下，认知评价本身包含事实认知与价值判断两个子维度，而价值判断是情绪产生的直接动力来源，并非独立于认知之外的附加变量（潘菽，2019）。基于此核心立论，本文以价值为统一变量深化情绪发生机制，解释人格、冲突、泛化与神经症倾向，并提出以“价值校准”为核心的心理咨询思路，构建更贴近人性、更具解释力与操作性的理论框架。

2 对沙赫特—辛格情绪三因素模型的价值论深化

2.1 传统情绪三因素的核心观点

经典沙赫特—辛格情绪三因素模型包括三个核心要素：（1）外界刺激，即客观发生的事件、情境或信息；（2）认知评价，即个体对事件的理解、解释与意义赋予；（3）生理唤醒，指心率、呼吸、肌肉紧张等躯体反应。其核心命题可概括为：同一事件，不同认知，产生不同情绪（孟昭兰，2005；林崇德，2018）。

我国情绪心理学奠基人孟昭兰提出情绪成分说，将情绪划分为主观体验、外部表现、生理唤醒三大成分，从情绪结构与发生机制两个维度补充情绪理论，与情绪三因素模型形成互补关系（孟昭兰，2005）。

2.2 “认知评价”的内部结构区分

“认知评价”是情绪三因素模型的核心，但长期以来其概念较为笼统，实则包含两类本质不同、相互关联的子过程。

第一，认识论层面的事实认知，涵盖感知、注意、记忆、逻辑推理、语言理解等认知活动，负责“事实加工”，解决“是什么”“懂不懂”“对不对”的问题。

第二，价值论层面的价值判断，包括重要性判断、好恶评价、利害权衡、意义赋值、优先级排序等，负责“价值加工”，解决“重不重要”“值不值得”“在乎不在乎”的问题。

大量研究显示，纯事实认知本身并不直接引发情绪，只有价值判断介入，情绪才会出现（潘菽，2019；王海明，2010）。同一评价可被完全理解语义，却因个体价值判断不同而产生愤怒、委屈、平静或无所谓等不同反应，这说明价值判断是决定情绪方向与强度的核心维度。

2.3 价值视角下情绪三因素的深化阐释

在价值论框架下，沙赫特—辛格情绪三因素模型可进一步细化为：（1）事件，即进入个体感知范

围的情境与信息；（2）认知评价（含价值判断），即个体先完成事实认知，再对事件进行价值损益、重要程度与自我相关性评估；（3）情绪与生理反应，即由价值得失、价值被肯定或被威胁引发的主观体验与躯体状态。

本文提出核心公式：情绪 = 事件 + 认知评价（事实认知 + 价值判断）。

情绪的本质，是内在价值系统的外部反应（王海明，2010；江光荣，2019）。人并非因为“想不通”而痛苦，而是因为价值受损、价值被冒犯、价值失衡或价值系统紊乱而痛苦。

3 价值失衡：心理冲突与心理困扰的共同本质

心理健康的本质是价值系统的相对平衡，而心理冲突、情绪障碍、人际矛盾与神经症倾向，本质上均表现为价值失衡（江光荣，2019；钱铭怡，2016）。价值失衡指个体对不同对象的价值权重不合理、边界模糊、结构单一或排序颠倒，通俗而言即“把芝麻当西瓜，把西瓜当芝麻”。

3.1 价值放大：局部事件等同于整体自我价值

个体对单一具体事件赋予过高的价值权重，将局部结果等同于整体能力、人格与自我价值，即价值放大（钱铭怡，2016；张仲明，2012）。例如，一次工作失误便认为“能力极差”，一次被拒则判定“所有人都不喜欢我”。情绪强度与事件实际规模不匹配，是价值放大的典型表现。

3.2 价值缩小：漠视根本价值，追逐次要价值

个体对健康、尊严、安全等根本性价值重视不足，却将面子、他人评价、形式完美等次要价值置于最高位，导致本末倒置（江光荣，2019）。这种价值缩小长期透支心理资源，引发持续内耗。

3.3 价值单一：自我价值依附于单一维度

当自我价值完全绑定在成就、财富、外貌、关系或他人认可等单一维度上时，价值系统将极其脆弱。一旦该维度受挫，整体自我价值极易崩塌，诱发焦虑、抑郁或自我否定（张仲明，2012；郭念锋，2015）。

3.4 价值冲突：多重高价值无法取舍

个体同时追求两个或多个相互矛盾且均被赋予高权重的价值目标，如成功与安逸、独立与亲密、自主与顺从等。因不愿降低任何一方权重，内心长期处于对抗状态，表现为纠结、犹豫与内耗（钱铭怡，2016）。

3.5 价值排序颠倒：本末倒置

在个体内在排序中，小事权重过高、大事权重过低；短期得失权重过高、长期幸福权重过低；外界评价权重过高、自我接纳权重过低。这种错位导致持续内在紧张，显著提升情绪易感性（江光荣，2019）。

4 心理泛化的价值机制：局部价值对整体价值的侵占

泛化常被描述为“以偏概全”的认知偏差（Beck, 2013；林崇德, 2018）。在价值论框架下，泛化并非单纯逻辑错误，而是价值边界失控、局部价值侵占整体自我价值的过程（张仲明, 2012）。

泛化机制可分为三阶段：（1）具体、有限、情境化的事件发生，其价值本应局限于特定场景；（2）个体对事件赋予极高的负面价值权重，将其视为自我价值的关键证据；（3）局部价值不断扩张，从具体事件延伸到能力判断、人格判断、未来预期与整体自我价值。

最终形成“一件事的价值 = 整个人的价值”，泛化由此完成。泛化的本质是价值边界消失，局部负面价值覆盖全部自我价值（张仲明, 2012；郭念锋, 2015）。所谓“认知偏差”，只是表象；深层机制是价值系统失控。

5 心理咨询的核心：价值系统的校准与重构

基于价值论视角，心理咨询的目标不仅是纠正认知偏差或调节情绪，其核心任务是帮助个体重建平衡、清晰、多元且稳定的内在价值系统（江光荣, 2019；郭念锋, 2015）。

5.1 价值澄清：看见真正在乎什么

帮助来访者觉察痛苦的根源是哪类价值被威胁或受损，识别真实价值优先级，发现被放大或压抑的价值。看清价值结构是调整的前提（钱铭怡, 2016）。

5.2 划定价值边界：遏制泛化与过度放大

针对泛化、灾难化与以偏概全，核心是为价值设定边界：将“全部、永远、所有人”还原为“这件事、这一次、这个情境”；明确区分事件结果 ≠ 能力 ≠ 人格 ≠ 整体价值。

5.3 调节价值权重：恢复轻重主次

对被过度放大的小事、批评与细节，合理降低权重；对健康、尊严、内在感受等根本价值，提升权重。让个体分清“芝麻”与“西瓜”。

5.4 构建多元价值结构：避免单点崩塌

协助个体从单一价值支撑转向多支点系统，包括成就、关系、健康、成长、兴趣与自我接纳等。多元结构可显著提升心理韧性。

5.5 重构自我价值基底：稳定内在评价

引导个体将自我价值适度脱离外部评价与短期成败，建立相对内在、稳定、无条件的自我价值基底，使外部事件不再轻易颠覆整体心理平衡。

6 理论意义与实践价值

6.1 理论意义

6.1.1 概念更精确

严格区分事实认知与价值判断，解决传统“认知评价”概念笼统的问题，与 Lazarus 理论内涵一致。

6.1.2 框架更统一

以价值为核心变量整合情绪、人格、冲突、泛化与干预，避免理论碎片化。

6.1.3 更符合人性现实

能够解释“认知正常却情绪痛苦”“道理都懂却内耗”等常见现象，提升理论解释力。

6.2 实践价值

6.2.1 临床目标明确

咨询可围绕“价值澄清—权重调节—边界设定—结构多元—基底重构”五步法展开，流程清晰、可操作。

6.2.2 更容易被来访者理解

用语通俗，无需复杂术语即可有效沟通。

6.2.3 适用性广泛

适用于情绪困扰、人际冲突、职场压力、青少年问题与抑郁倾向等多数咨询场景。

7 结语

传统沙赫特—辛格情绪三因素模型中的“认知评价”，内含事实认知与价值判断两个子维度，其中价值判断是情绪产生的直接动力。从本质上看，人的情绪强度、动机、人格偏好、冲突与心理困扰，均是个体内在价值系统的外部反应。

心理痛苦多数并非源于认知缺陷，而是价值失衡；心理咨询的核心功能不是说教或安抚，而是价值校准、边界设定、结构完善与基底重构。

以价值论深化情绪与咨询心理学的研究，有助于提升理论的统一性与精准性，并为临床实践提供更根本、更贴近人心的工作路径。

参考文献

- [1] 孟昭兰. (2005). *情绪心理学*. 北京: 北京大学出版社.
- [2] Beck, J. S. (2013). *认知行为疗法: 基础与应用* (翟书涛译). 北京: 中国轻工业出版社.
- [3] 林崇德. (2018). *发展心理学*. 北京: 人民教育出版社.
- [4] 潘菽. (2019). *心理学概论*. 北京: 科学出版社.
- [5] 王海明. (2010). 价值论心理学原理. *心理科学*, 33(2), 432-434.

- [6] 江光荣. (2019). *心理咨询的理论与实务*. 北京: 高等教育出版社.
- [7] 钱铭怡. (2016). *心理咨询与心理治疗*. 北京: 北京大学出版社.
- [8] 张仲明. (2012). 认知偏差与情绪障碍的关系研究. *心理科学进展*, 20(8), 1260–1268.
- [9] 郭念锋. (2015). *心理咨询师(基础知识)*. 北京: 民族出版社.

Value Imbalance and Emotional Reconstruction: Deepening the Axiological Interpretation of the Schachter-Singer Three-Factor Model of Emotion

Hao Xiao

Central China Normal University, Wuhan

Abstract: The traditional Schachter-Singer Three-Factor Model of Emotion takes “cognitive appraisal determining emotion” as its core proposition. However, the concept of “cognitive appraisal” remains overly broad, conflating factual cognition with value judgment, which makes it difficult to explain real-world psychological phenomena such as “understanding the logic yet still suffering”. Based on the classic cognitive appraisal theory system, this paper refines and focuses on the internal structure of cognitive appraisal, distinguishes between epistemological factual cognition and axiological value judgment, and points out that value judgment is the direct dynamic mediator of emotion generation. A unified axiological framework is adopted to deepen the interpretation of emotional generation mechanisms. The study shows that the core of most psychological distress lies in value imbalance, which is manifested as value amplification, value reduction, unitary value orientation, value conflict, and inverted value ranking. On this basis, this paper clarifies that the core task of psychological counseling is to calibrate, delimit boundaries, improve the structure, and reconstruct the foundation of an individual’s value system. This perspective provides a more unified and operable analytical path for theoretical psychology and counseling psychology.

Key words: Schachter-Singer Three-Factor Model of Emotion; Value judgment; Value imbalance; Cognitive appraisal; Psychological counseling