

# 焦虑对个体风险决策的影响研究

张傲君

苏州科技大学教育学院, 江苏 苏州

收稿日期: 2025年3月17日; 录用日期: 2025年4月27日; 发布日期: 2025年5月12日

## 摘要

焦虑是当代成年人普遍存在的情绪问题。轻度的焦虑对个体存在调节身心健康的有益方面, 但重度的焦虑具有危害性, 甚至导致社会适应不良等症状。风险决策与我们的日常生活密切相关, 与其相关的研究也一直是心理学、经济学等社科领域研究关注的焦点。为探讨群体因焦虑而引起的风险决策问题, 我们综述了焦虑在风险决策中的表现以及背后的原因, 并探讨其影响因素以及应对策略, 以期帮助个体更好地应对焦虑给决策带来的影响。

## 关键词

焦虑, 风险决策, 应对策略

# Research on the Impact of Anxiety on Individual Risk Decision-Making

Aojun Zhang

School of Education, Suzhou University of Science and Technology, Suzhou Jiangsu

Received: Mar. 17<sup>th</sup>, 2025; accepted: Apr. 27<sup>th</sup>, 2025; published: May 12<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

Anxiety is a common emotional issue among contemporary adults. Mild anxiety has beneficial aspects for regulating physical and mental health, but severe anxiety is harmful and can even lead to symptoms, such as poor social adaptation. Risk decision-making is closely related to our lives, and its related research has always been a focus in fields, such as psychology and economics within the social sciences. To explore the risk decision-making issues caused by anxiety in groups, we have summarized the manifestations of anxiety in risk decision-making and the reasons behind it, and discussed its influencing factors and coping strategies, in the hope of helping individuals better cope with the impact of anxiety on decision-making.

## Keywords

### Anxiety, Risk Decision-Making, Coping Strategies

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

情绪是决策过程中的普遍影响因素，其中焦虑情绪尤为显著。我国学者林松花和李春玉将焦虑定义为内心紧张、预感即将面临不利局面而难以应对的不愉快情绪，是基于国内外学者对焦虑概念的综合研究得出的结论。关于焦虑情绪与风险性决策之间的相关性，前人已进行了广泛研究。自 20 世纪 80 年代以来，国外研究者持续关注情绪对决策者判断与决策的影响。认为情绪具有重要的动机功能，当外界出现威胁信号时，情绪能够通过改变个体的思维方式来调节其行为，从而促使其做出对应的决策。前人相关研究表明，有关高焦虑人群与低焦虑人群是如何进行风险决策以及他们之间的具体联系和区别，还有待进一步研究。因此，对焦虑在决策存在中的表现进行归纳和总结，寻找背后的原因并探讨有效的应对策略，对于决策优化和社会收益具有重要意义。

## 2. 焦虑在决策中的表现

**第一，过度分析。**焦虑作为一种情绪障碍，其核心特征体现为过度的忧虑感、持续性的紧张状态、强烈的恐惧情绪，以及伴随的生理反应，包括但不限于心悸、多汗、睡眠障碍等。决策则是指个体或群体在面对特定情境时，通过系统性的信息收集、分析与评估，最终制定并选择行动方案的过程。这一过程涉及复杂的认知活动，包括信息的整合、逻辑推理以及基于综合判断的最终抉择，是问题解决与目标实现的关键环节(车文博, 2001)。焦虑在决策时会出现过度分析的现象，主要表现为反复权衡，过度收集信息，害怕错误，完美主义，过度预测，依赖他人，情绪波动，身体反应等。过度分析即对于信息进行不必要的复杂处理，不断比较各种选择的优缺点，难以做出最终决定。很可能导致焦虑感加剧，决策困难等现象。

**第二，回避决策。**回避的意思是设法暂时的避开某种事物。焦虑在回避决策中的表现通常包括拖延，逃避，依赖他人，转移注意力，合理化，情绪波动，自我怀疑和身体反应等。这实际上是一种自我防御，通过回避决策可以降低焦虑给个体带来的不适感。但在一些情况中无法回避决策，此时焦虑便是一种障碍，需要通过降低焦虑来减少回避决策的情况。

**第三，冲动决策。**冲动决策也属于一种心理防御机制，目的是将任务快速完成以便减少焦虑。焦虑在冲动决策中的表现主要有决策速度加快，风险偏好改变，情绪主导，注意力狭窄，自我怀疑以及身体反应。其中速度加快通常会正确率下降的现象，被称为速度—反应权衡，此时个体更偏向于追求速度而不是正确率。所以大多数的冲动决策是一种鲁莽的行为，很可能导致决策质量下降。

## 3. 原因分析

**第一，认知偏差。**许多个体对自己的能力缺乏正确的认知，往往低估或者高估自己的决策能力，从而产生焦虑。这种认知偏差使得他们在面对决策时更容易产生焦虑情绪。造成个体低自我效能感的原因主要有失败的历史经验和负面的自我评价。过去的失败决策经验会大大削弱个体的自我效能感，并且会

增加对未来决策的焦虑。而焦虑还会导致个体更容易进行负面思考,放大自己的缺点和错误,忽视自己的优点和成就,从而加剧逃避和冲动决策的可能。自我效能感较低的个体在应对决策挑战时,往往容易陷入无力感与挫败感,进而加剧焦虑情绪。认知偏差现象可划分为群体认知偏差与系统性认知偏差两大类。其中,群体认知偏差主要表现为社会比较效应、暗示效应以及羊群效应等形式。而系统性认知偏差则主要体现在过度自信效应、心理账户效应以及后悔规避效应等方面(范秋萍, 2020)。

**第二, 认知资源占用。**首先,焦虑会占用大量的认知资源,致使个体难以专注于当前的决策任务。卡尼曼提出认知资源理论,即个体在一段时间内频繁地将注意力从一项任务切换到另一项任务,以达到同时执行两项或多项任务的效果。区别于单任务状态,多任务状态会导致人们出现认知资源的下降甚至耗竭(黄静等, 2024)。所以当个体处于焦虑的状态时就会将注意资源大量分配在处理情绪,而对于决策任务的认知资源大大减少,从而无法正常地完成决策任务,导致决策任务的完成质量下降或结果不精确。其次认知资源的占用会导致工作记忆受损,焦虑削弱工作记忆,影响信息处理和整合能力。工作记忆(working memory)是一种特殊短期记忆,不仅表示对信息的暂时存储,更是强调在这期间对信息的加工和操作(杨帆等, 2024)。在个体感到焦虑时降低对信息的接收、储存、操作的能力,导致决策质量下降。

**第三, 情绪干扰。**焦虑情绪可能诱发负面心理反应,进而导致决策过程中的非理性倾向。非理性决策现象主要表现为决策主体在认知过程中不仅存在直觉性偏差,同时表现出显著的框架依赖效应。具体而言,决策者面对同一问题情境时,可能因认知框架的差异而作出相互矛盾的选择,这种现象揭示了决策过程中存在的系统性与非一致性特征(范秋萍, 2020)。如果决策的任务引起了个体的焦虑等负面情绪,个体可能会做出错误的决策或者与正常情绪下的决策完全不同的选择。其次卡尼曼的前景理论提出了在面对获利时人们更倾向于风险规避,但面临损失时人们更倾向于风险偏好,即厌恶损失。但是在焦虑的作用下,人们很可能改变自己的风险决策偏好。研究表明,与低社会性焦虑组相比,高社会性焦虑组的风险规避水平较低;与低特质焦虑个体相比,高特质焦虑个体更倾向于追求风险,表现得更加冒险。然而,一些研究表明相反的观点:与低特质焦虑者相比,高特质焦虑者在决策时更倾向于规避风险(田彦英, 2018)。尽管和焦虑与风险规避的相关方向暂时还无法确定,但是我们可以得出无论有无设定,焦虑情绪都会改变决策时的风险(宋之杰等, 2015)。

**第四, 决策疲劳。**焦虑不仅占用大量认知资源,而且占用大量心理资源。使个体产生决策疲劳,从而在心理上抗拒决策,逃避决策或者冲动决策。心理资源系指个体所具备的内在积极心理特质,其构成涵盖了多元化的积极心理要素,诸如控制感、希望感及自我效能感等。研究表明,持续处于高水平或呈上升趋势的负性情绪会显著消耗个体的心理资源储备。然而,当负性情绪水平下降后,此类消极影响亦相应减弱,个体的心理资源状态将随之得到一定程度的恢复与改善(麻雨婷, 张宝山, 2022)。决策疲劳最终使决策能力下降,难以做出最佳选择。

**第五, 社会因素。**焦虑对决策在社会方面的影响体现在许多方面,比如社交回避的个体更可能选择回避决策,过度依赖他人的个体在决策时缺乏自己的主见,会跟随着决策任务的要求而做出自己的决策,即盲从的可能性变大。其次社会比较则会影响个体的决策偏好,费斯廷格的社会比较理论指出社会比较有两种,一是向上比较,即与比自己在某些方面更优秀的人进行比较,二是向下比较,即与在某些方面不如自己的人进行比较。社会比较经常会带来压力和焦虑情绪,会导致个体在决策时过于保守或者过于冒险,以达到社会比较的目的。最后社会支持因素也影响着个体的决策,具有良好社会支持的个体在决策时会更好地控制自己的情绪,而不具有良好社会支持的个体则会被情绪干扰,使得决策质量下降。

## 4. 应对策略

**第一, 识别与管理焦虑。**首先我们要做的就是意识到自己在决策时产生了焦虑,并且这种焦虑已经

影响到决策的质量。可以通过心理量表来测量。在关注焦虑症状的生理与心理表现(如心率加快、持续性担忧等)的同时,若症状达到临床诊断标准,建议采用系统化的心理干预方案进行鉴别诊断。针对焦虑障碍的治疗,可实施多元化的心理治疗模式,包括但不限于家庭系统治疗、认知行为疗法、人本中心疗法及精神动力学治疗等。在治疗进程中,需建立标准化的疗效评估体系,通过阶段性评估与未接受优化治疗方案的患者进行对照研究,以确证治疗方案的临床效能(肖泽萍,张天宏,2012)。情形较轻者可以通过记录触发点,如日记、社交媒体等方式,找出引发焦虑的具体情境,具体来说就是随时记录自己经历的事件以及引发的情绪,当焦虑情绪出现时通过文字来找到可能的原因。当个体在决策过程中发现自己因焦虑而影响决策,可以进行深呼吸,通过深呼吸和冥想缓解紧张情绪。其次,通过正念练习,个体能够更加专注于当前任务,从而有效减少对决策后未来不确定性的过度担忧。研究表明,短期的正念训练能够显著提升个体在模糊决策中的表现,使其更容易掌握相关规律,并倾向于选择更为有利的选项(袁港轩等,2022)。此外,定期进行体育锻炼也被证实有助于缓解焦虑情绪。

**第二,优化决策过程。**在问题解决策略中,主要包括算法策略和启发法策略。其中,启发法策略涵盖了手段目的分析法、逆向搜索法以及爬山法。手段目的分析法是指将问题的目标状态分解为若干子目标,通过逐一实现这些子目标,最终达成总目标。例如,完成一张试卷需要分别完成其中的各个部分,完成一张英语试卷依次从阅读、完形填空到作文,最后达成试卷全部内容的完成。逆向搜索法则是指从问题的目标状态出发,逆向寻找通往初始状态的路径或方法。例如,在数学解题中常用的反推法:求圆形花园所需的篱笆长度就可以通过圆形的周长公式来完成。爬山法则是通过逐步缩小初始状态与目标状态之间的距离,以实现问题的解决。例如,将1000米的距离分为四段,每段250米。在实际决策中,我们可以根据具体情况选择灵活运用不同方法。其次个体可以给决策设定时限,以避免个体过多的思考,或者冲动决策。个体也应该在决策前收集充分的信息,充分了解任务,减少不确定性带来的焦虑,以避免过度分析的情况。

**第三,决策实践与反思。**“实践出真知”决策也需要实践来训练。可以在正式决策任务前进行模拟练习,通过模拟决策场景,提升个体的应对能力,熟悉决策的流程。在一次决策任务结束后总结经验,识别需要改善的问题以及可以发展鼓励的优点,为下一次决策提供更大的发展空间。同时实践也可以培养个体的直觉,在信息有限时做出快速的决策。在团队协作中实践与反思会提升团队默契,增强成员间的连结,明确每个成员所分配的角色任务与责任。

**第四,积极寻求社会支持,调整思维方式。**社会支持在应对决策焦虑中有着十分重要的作用。家庭、朋友和同事等的支持可以显著地减少个体的焦虑感。个体应被鼓励开放地讨论他们的焦虑问题,不仅仅是与同学和朋友,还包括与心理咨询师。这种交流不仅可以提供情感上的支持,还可以帮助个体获取关于如何减少焦虑提高决策质量的实用建议。个体可以通过参加各种决策指导课程来降低焦虑。例如团体辅导活动在更个人化的层面上,心理咨询服务可以提供一对一的辅导,帮助个体识别和处理引发焦虑的具体问题。心理治疗方法如合理情绪疗法和个人中心疗法已被证明在帮助个体处理焦虑中非常有效。个体需要接受不确定性,理解并非所有的事情都可以掌控,其次要避免完美主义,不能事事追求完美,不完美就会受到惩罚。最后要积极地进行自我对话,自己的内部目标要具有现实性和可完成性,增强自信,多给予自己积极鼓励的语言。

## 5. 总结

焦虑是许多个体与团体共同面临的挑战,它影响了决策的质量。通过实施有效的应对策略,个体可以显著降低其焦虑水平,提高决策效率。这些策略包括:识别与管理焦虑、改善决策过程、决策实践与反思、积极寻求社会支持,调整思维方式。个体在决策过程中作为最重要的角色,需要增强自己的力量,

以自己积极的一面辅以外界的帮助来达到决策质量的提高，最大程度减少焦虑对决策的影响。

## 基金项目

受江苏省大学生创新创业项目资助，编号 202310332085Y。

## 参考文献

- 车文博(2001). *心理咨询大百科全书*. 浙江科学技术出版社.
- 范秋萍(2020). 基于认知偏差的非理性决策行为解析. *环渤海经济瞭望*, (12), 147-148.
- 黄静, 余利琴, 刘睿(2024). 任务状态与新产品广告类型的匹配效应——基于认知资源理论的研究. *系统管理学报*, 34(2), 557-569, 586.
- 麻雨婷, 张宝山(2022). 老年人负性情绪的联合发展轨迹与心理资源的关系: 基于潜类别增长的分析. *西南大学学报(自然科学版)*, 44(10), 10-20.
- 宋之杰, 王小辉, 尚俊辰, 王昕, 石蕊(2015). 基于眼动追踪实验的焦虑情绪对风险决策框架效应的影响研究. *科技与管理*, 17(1), 30-33, 39.
- 田彦英(2018). *状态焦虑对风险偏好的影响*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 肖泽萍, 张天宏(2012). 焦虑障碍精神病理内表型特征及其早期识别和优化治疗研究进展. *上海交通大学学报(医学版)*, 32(9), 1227-1233.
- 杨帆, 钱睿昕, 王涛(2024). 工作记忆的机制与建模方法. *物理学进展*, 44(5), 243-258.
- 袁港轩, 郑书欣, 刘锦钰, 李凤, 钟明天(2022). 短时正念训练对不确定性决策的影响. *中国临床心理学杂志*, 30(5), 1019-1025.