

积极元刻板印象对群际关系的双重影响综述

蔡柳豪

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2026年4月20日; 录用日期: 2026年6月3日; 发布日期: 2026年6月11日

摘要

积极元刻板印象是指个体感知到外群体对自己所属内群体持有的积极评价, 其对群际关系会产生促进与窒息两种效应。促进作用主要体现在三个方面: 改善个体群际互动预期, 满足个体社会认同, 激发积极的互惠行为。在特定条件下, 积极元刻板印象也可能引发窒息效应, 对群际关系产生负面影响, 这包括: 引发评价忧虑和对积极看法可信度的质疑; 当积极认知与个人关联性较低时, 无法转化为有效的互动动力; 以及在评价性情境中, 转化为表现压力, 导致行为失常和互动质量下降。最后本文进一步从认知评估、动机与认同、以及群际权力结构与文化三个层面, 整合了驱动这两种相反效应的关键机制。

关键词

积极元刻板印象, 群际关系, 促进效应, 窒息效应

A Review of the Dual Effects of Positive Meta-Stereotypes on Intergroup Relations

Liuha Cai

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: April 20, 2026; accepted: June 3, 2026; published: June 11, 2026

Abstract

Positive meta-stereotypes refer to an individual's perception of positive evaluations that an out-group holds toward their own ingroup, which can produce two contrasting effects on intergroup relations: facilitation and choking. The facilitative effect is mainly manifested in three aspects: improving individuals' expectations for intergroup interaction, fulfilling their social identity, and motivating positive reciprocal behaviors. Under certain conditions, positive meta-stereotypes may also trigger a choking effect, exerting a negative impact on intergroup relations. This includes: arousing evaluation apprehension and skepticism toward the authenticity of the positive perceptions;

failing to translate into effective interactive motivation when the positive perceptions are low in personal relevance; and transforming into performance pressure in evaluative situations, leading to behavioral disruption and a decline in interaction quality. Finally, the article further integrates the key mechanisms driving these two opposite effects from three levels: cognitive appraisal, motivation and identity, and intergroup power structure and culture.

Keywords

Positive Meta-Stereotypes, Intergroup Relations, Facilitative Effect, Choking Effect

Copyright © 2026 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

在日益多元化的现代社会中，理解与改善群际关系是社会心理学研究的重要议题。而元刻板印象是个体对于外群体如何看待自身群体的信念，如非洲裔人群认为白人对他们存在消极看法[1]，年长员工认为年轻同事觉得他们无趣、固执[2]。它是一种具有关系属性的认知结构，在群际交往中发挥着重要作用。

早期 Vorauer 等人关于元刻板印象的开创性工作，主要揭示了消极元刻板印象(如高地位群体成员认为低地位群体认为自己傲慢、自私、封闭)的普遍存在及其负面影响[3]。这些研究证实，当个体预期自己会被外群体成员以消极的群体标签看待时，会产生强烈的评价忧虑、互动焦虑，并可能采取回避或敌意的行为，从而严重损害群际互动的意愿与质量[4]。

然而，随着研究的深入，一个长期被相对忽视的现象进入了学者们的视野：积极元刻板印象。积极元刻板印象是指个体感知到外群体对自己所属内群体持有积极的评价或特质归因。从直觉上看，被他人以积极的眼光看待理应促进好感、降低防御并拉近群体距离。但越来越多的实证证据表明，其影响远非如此简单。在某些情境下它会促进群际关系，但在另一些情境下也可能产生窒息效应，例如引发个体的表现压力与行为僵化、导致对外群体动机的怀疑与不信任、固化群体边界，导致群际关系恶化[5]。

这种看似矛盾的双重效应提出了重要问题：在何种条件下，积极元刻板印象会促进群际关系？又在何种条件下，它会抑制甚至损害群际关系？要回答这个问题，不能仅仅停留在对效应表现的描述上，而必须深入剖析其背后的心理机制和关键的边界条件。因此，本文旨在对积极元刻板印象影响群际关系的双重路径——促进效应与窒息效应——进行综合的评述，尝试梳理两种效应的具体表现与产生机制。

2. 积极元刻板印象对群际关系的促进作用

激活积极的元刻板印象能够在特定条件下，为改善群际关系创造有利的认知与情感基础。其促进作用主要通过三条路径实现：改善互动预期、满足认同需求与激发互惠行为。

2.1. 改善互动预期，降低接触门槛

积极元刻板印象能够改善个体对即将发生的群际互动的心理预期，从而降低接触的心理门槛与焦虑感。研究证实，当个体(特别是高地位或多数群体成员)感知到外群体对自己所属群体持有积极看法时，会形成对互动过程更为乐观的评估。例如，意大利高中生若认为非洲裔移民认为自己“友善、慷慨”，他们对跨种族互动的预期愉悦度会显著高于被激活负面元刻板印象或无激活的情况[6]。这种效应具有明确的群际特异性，即仅当互动对象是外群体成员时才会显现，而对内群体互动无影响，证明了其作为跨群体

关系催化剂的独特价值。其心理机制在于，积极的元认知能够有效抵消个体在群际情境中自动激活的负面预期，使个体预期在互动中能感受到更多的信任、尊重与舒适，从而提升接触意愿。即便在存在障碍的互动中(如正常听力人群与失聪者之间)，激活积极元刻板印象也能显著改善听力人群对失聪者的评价性态度，为建立更积极的互动意向铺平道路[7]。

2.2. 满足社会认同需求，提供心理资源

从社会认同理论视角看，积极元刻板印象是对内群体价值的一种外部社会确认，能够为群体成员，尤其是处境不利群体的成员，提供重要的心理资源[8]。当个体感知到外群体(特别是高地位群体)对本群体持有积极评价时，这种“外部的积极区分”有助于提升集体自尊与内群体认同感。例如，认为失聪者对自己有积极看法的听力人群，会表现出更积极的态度[7]；而店员若认为经理觉得他们“诚实、可靠”，其社会认同需求在一定程度上得到了满足[9]。值得注意的是，这种认同强化的效果存在关键的调节变量。其一，是内群体认同水平：高内群体认同者对外群体的看法更为敏感，积极元刻板印象能有效安抚其情绪，避免因认同威胁而产生的愤怒与敌对反应；而低认同者则反应平淡。其二，是元刻板印象的个人化程度：只有当个体相信外群体的积极看法适用于其个人，而不仅仅是其所属的抽象群体时，积极元刻板印象才能更为有效地提升其积极情绪，进而改善对互动的预期[5]。这表明，促进效应需要完成从“群体层面赞扬”到“个体层面认可”的心理跨越才能更好生效。

2.3. 激发互惠行为，促成良性循环

积极元刻板印象能够启动群际关系中的互惠规范，引导个体以善意回报感知到的善意，从而可能开启一个良性的互动循环。研究表明，当内群体得知外群体对自己持有积极看法时，会产生回报该外群体的倾向。例如，澳大利亚学生在得知荷兰人对澳大利亚人印象积极后，不仅更认可荷兰人的观点，也更愿意在象征性的资源分配中给予荷兰更多奖励，并且这种互惠行为在更广泛的群际动态中也得到了验证。这种互惠过程中，观点相似性扮演了关键角色：当一个外群体不仅对内群体积极，而且与内群体共享对第三方群体的(消极)看法时，它最能获得内群体的好感与回报，因为这创造了更强的“我们感”和认知一致性。此外，群体层面的特征也调节着互惠的强度：强调集体的文化和处于相对低权力地位的群体，通常表现出更强烈的互惠行为模式，他们对来自外群体的积极评价更为敏感，回报义务感也更强[10]。

3. 积极元刻板印象对群际关系的窒息效应

尽管积极元刻板印象在特定条件下能够促进群际关系，但也有研究发现其可能会引发一系列心理与行为上的窒息效应，从而抑制甚至损害群际互动。

3.1. 认知与情绪诱发：评价忧虑、可信度质疑与低个人化

首先，当个体认为外群体会将这些积极特质应用于内群体时可能会产生压力。例如，在跨年龄互动中，如果年轻人强烈认为“老年人觉得我们这代人都很有创造力”，并且认为老年人会用此标准来评判他人，那么这种预期反而可能增加其在互动中的消极情绪，因为个体可能担忧自己无法达到外群体设定的积极标准，从而产生焦虑[3]。

其次，提取积极元刻板印象时的主观难度会严重削弱其可信度，进而引发负面群际取向。当个体被要求回忆或列出多个关于本群体的积极特质时，如果感到困难，他们会将这种认知困难归因为“外群体其实并不那么看好我们”。在这种条件下，激活积极元刻板印象反而会导致个体对外群体评价更消极、互动意愿更低[11]。这表明，积极信念若被认为不真实或难以证实，其效果会适得其反。

另外，积极元刻板印象要产生促进作用，必须完成从群体认知到个人关联的跨越。研究表明，若个

体不认为外群体的积极看法适用于自己(低个人化),那么它在降低回避意愿、拉近群际距离方面的积极作用便会完全失效。此时,积极元刻板印象成为一种与己无关的抽象噪音,无法转化为促进接触的心理动力,关系改善进程在起点即已停滞[12]。

3.2. 外显行为窒息：表现压力下的互动失常

由积极元刻板印象所引发的群际焦虑会导致表达不畅、注意力分散、攻击性增强、语言开放性缺失以及面部显露不认同等表现[13]。这将会抑制群体间真诚的自我表露,放大了误解的可能,并传递出排斥性信号。

内部认知情绪负担在评价性情境中,会进一步外化为可观察的行为表现下降,进而降低未来互动的可能性。当积极元刻板印象在考试、面试等情境中转化为具体的能力表现期望时,会对特定个体构成巨大压力。经典研究表明,当男性的“数学优势”这一积极性别元刻板印象被凸显时,反而会损害高自我意识、低性别认同男性的数学成绩。其机制在于,低认同者不内化该特质,高自我意识者又过度监控自身表现,两者结合使得外部期望成为干扰认知自动化运行的表现压力[14]。

这种行为失常在群际协作任务中危害显著:它直接拖累共同目标达成,并可能引发外群体成员对互动方能力的负面归因和失望情绪,为关系恶化埋下伏笔。首先,经历行为窒息的个体可能将挫败感归因于跨群体互动情境本身,从而强化未来对类似接触的回避倾向,主动关闭关系改善的通道。其次,外群体成员若反复观察到内群体成员不符合其积极预期,可能不会将原因归于情境压力,而是将其归因为群体特质,从而激活或强化其潜在的负面刻板印象,形成“期望越高,失望越大”的情况,严重削弱未来合作意愿。

3.3. 认知性窒息、动机性窒息、行为性窒息的相互作用

以上可见,积极元刻板印象所引发的窒息效应至少包含认知性窒息(如怀疑与不信任)、动机性窒息(如互动动力下降)与行为性窒息(如表现失常)三种基本形式。然而,在真实的群际互动中,这三种窒息效应往往并非依次或孤立出现,而是同时发生、相互叠加并循环强化。认知层面的质疑会削弱个体的互动动机,动机性退缩又会提高其在评价性情境中的自我监控水平,从而加剧行为层面的表现失常;反过来,行为失常又会被个体和外群体共同解读为能力或态度不足,进一步加深认知怀疑与动机防御,形成一个自我强化的负向闭环。

4. 整合性探讨：产生双重效应的关键机制

积极元刻板印象对群际关系所表现出的双刃剑效应,并非研究结果的自相矛盾,而是其内在作用机制在不同社会心理条件下被系统性地激发所导致。本节旨在整合前述实证证据,提炼并阐述驱动效应分化的三个核心层面的作用机制:个体层面的认知评估、动机与认同的心理转化,以及宏观层面的群际权力结构。理解这三个层面的运作逻辑,能够帮助我们理解积极元刻板印象的具体影响方向。

4.1. 认知评估层面：元刻板印象的“可信度”与“个人关联性”

积极元刻板印象产生何种效应,首先取决于个体对其进行的认知评估,核心是判断其“可信度”与“个人关联性”。在可信度方面,个体不仅依据信息内容,更依赖提取信息时的主观体验。当个体难以回忆起外群体对自身的多个积极特质(高提取难度)时,这种认知困难会被解释为“该看法缺乏事实依据”,反而导致更消极的外群体评价和更低的互动意愿,引发窒息效应。相反,流畅的提取体验则能强化信念的真实性,为促进效应奠定基础。此外,通过外群体第一人称叙述等生动方式呈现信息,比抽象的内群体自我生成列表更能有效提升可信度感知,从而产生促进作用[11]。

“个人关联性”评估是另一关键闸门。只有当个体高度“个人化”元刻板印象，即确信外群体会将积极特质应用于其个人时，积极元刻板印象才能有效提升积极情绪、降低焦虑，显著改善互动预期。若个体认为这些积极看法“与自己无关”（低个人化），则促进效应将大幅减弱甚至消失，并可能因感到被刻板印象代表而产生疏离，滑向负面效应[12]。

4.2. 动机与认同层面：趋近动机与社会认同的冲突

积极元刻板印象的具体效应方向受个体动机与社会认同状态调节。情境性质影响动机模式：在合作性情境中，积极元刻板印象激发亲和动机，通过提升预期愉悦感促进互动；在评价性情境中，内群体所感知到的外群体积极评价可能转化为“必须符合期望”的表现压力，触发强烈的趋近动机，希望以更好的形象表现来支持外界的期望[15][16]。当产生较高的趋近动机后，会导致个体过度监控自身表现，降低认知灵活性，引发行为窒息[17][18]。

其次，个体的社会认同强度作为一个稳定的特质变量，与趋近动机发生交互，进一步精细化调节效应。高内群体认同者对本群体有强烈的情感归属，因此更可能从积极元刻板印象中获得集体自尊的满足，并将其视为对外群体示好的、有价值的信号，从而更倾向于以互惠善意作为回报。然而，在评价性情境中，高认同者也可能因为更在意外群体对内群体的看法，从而产生更高的趋近动机，并感受到更强的表现压力，影响整体认知加工过程，最终导致窒息效应[19]。

4.3. 群际关系层面：群际权力结构与文化的影响

在群际互动中，权力结构的差异深刻地构筑了积极元刻板印象的分布与认知可及性，进而影响其对群际关系的影响路径。研究表明，在整个社会认知体系中，处于高权力地位的群体通常被赋予更丰富、更稳固的积极元刻板印象，其积极特质（如能力、理性、领导力等）往往成为被广泛认可和易于提取的社会共识；相反，低权力地位群体所拥有的积极元刻板印象则相对稀缺、模糊，且在社会话语中不易被凸显[3][20]。这种分布不均，直接导致了低权力地位个体在认知上面临显著的提取困难。当需要激活或验证外群体对自身所属群体的积极看法时，他们往往难以流畅、迅速地回忆起多个相关的积极特质。个体会将这种主观的提取难度体验，解读为“该积极看法缺乏现实依据”的信号，从而严重质疑其可信度。此时，即使接收到来自外群体的积极评价，低权力地位者更可能将其视为一种不真实、不稳定的社会认知，而非真诚的肯定。这种基于提取困难衍生的可信度危机，会直接触发对外群体动机的怀疑和对互动结果的负面预期，导致个体产生更高的互动焦虑、更强烈的心理防御以及更低的接触意愿，从而完全抑制了积极元刻板印象可能带来的关系促进作用，并显著增加了诱发窒息效应的风险。

文化背景作为更高阶的群际结构变量，也在系统性地调节积极元刻板印象的效应方向与强度。在强调集体的文化中，个体的自我概念与内群体高度绑定，群体和谐与外部评价被视为核心关切。这种文化导向可能在两个维度上同时放大积极元刻板印象的效应：一方面，由于强调相互依赖与义务，当外群体表现出对内群体的积极评价时，容易触发基于“我们感”的强互惠动机，从而促进群际合作与资源交换；另一方面，在评价性情境中，强调集体的文化中的“面子”与“集体荣誉”观念，会使积极元刻板印象转化为沉重的表现负担。个体不仅担忧个人表现是否符合积极预期，更恐惧因个人失误而让整个群体丢脸。这种对集体声誉的责任感，会显著提升评价忧虑，加剧认知监控与行为僵化，从而导致比个体主义文化下更为剧烈的窒息效应。

5. 未来研究展望

尽管现有研究已初步勾勒出积极元刻板印象影响群际关系的复杂图景，但这一领域仍处于蓬勃发展的阶段，许多问题尚待厘清，其理论深度与实践应用潜力均有广阔的拓展空间。未来的研究应在以下三

个方向上重点突破：

5.1. 从静态到动态：探索效应在真实互动中的时序演变

现有研究多在实验室中通过一次性操纵考察即时效应，缺乏对动态过程的追踪。未来研究需采用纵向设计与过程追踪方法，以揭示积极元刻板印象在完整群际互动链条中的作用。例如，在初次接触、关系建立、冲突发生与和解等不同阶段，积极元刻板印象的主导效应是否会从“促进”转向“窒息”或反之？其影响是短暂的启动效应，还是能持续改变群际认知的长期特质？通过生态瞬时评估、互动过程编码及纵向追踪，可以检验积极元刻板印象作为一种认知滤镜，如何随着互动经验的积累而被证实、修正或颠覆，从而更真实地反映其在现实群际关系中的轨迹。

5.2. 从分离到整合：构建多水平交互的理论模型

当前研究虽已识别出个体、人际与群际层面的多种调节变量(如个人化、认同、情境、权力)，但这些因素如何系统性地交互以共同决定最终结果，尚缺乏一个整合的理论框架。未来研究应致力于构建并检验多水平交互模型。例如，在权力不对称的群际关系中(宏观结构)，评价性情境(中观情境)对低认同个体(微观特质)的窒息效应，是否比在高权力群体或合作情境中更为剧烈？同样，文化价值观如何塑造个体对“个人化”的感知和对表现压力的反应？采用跨文化比较、实验模拟多水平情境及高级统计模型，有望揭示这些变量间复杂的交互网络，提出更具解释力和预测力的理论。

5.3. 从理解到干预：发展基于证据的应用策略

最终，本领域的研究价值在于指导实践，改善群际关系。因此，亟需开展基于证据的干预研究。未来的应用研究应探索：如何通过沟通训练，帮助人们表达更具“可信度”和“个人化”的积极反馈，以最大化其促进效应？如何在评价性情境中，通过重构任务目标或提供肯定性信息，缓解积极元刻板印象带来的窒息压力？通过严谨的现场实验和项目评估，可以发展出一套行之有效的工具包，使对积极元刻板印象复杂性的科学认识，转化为促进社会和谐的实际力量。

参考文献

- [1] MacInnis, C. and Hodson, G. (2012) “Where the Rubber Hits the Road” En Route to Inter-Group Harmony: Examining Contact Intentions and Contact Behaviour under Meta-Stereotype Threat. *British Journal of Social Psychology*, **51**, 363-373. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.2010.02014.x>
- [2] Finkelstein, L.M., Ryan, K.M. and King, E.B. (2013) What Do the Young (Old) People Think of Me? Content and Accuracy of Age-Based Metastereotypes. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, **22**, 633-657. <https://doi.org/10.1080/1359432x.2012.673279>
- [3] Vorauer, J.D., Main, K.J. and O’Connell, G.B. (1998) How Do Individuals Expect to Be Viewed by Members of Lower Status Groups? Content and Implications of Meta-Stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 917-937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.4.917>
- [4] Vorauer, J.D., Hunter, A.J., Main, K.J. and Roy, S.A. (2000) Meta-Stereotype Activation: Evidence from Indirect Measures for Specific Evaluative Concerns Experienced by Members of Dominant Groups in Intergroup Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, **78**, 690-707. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.690>
- [5] Fowler, C. and Gasiorek, J. (2021) Age Metastereotypes and the Content of Imagined Interage Conversations. *Communication Research*, **48**, 257-290. <https://doi.org/10.1177/0093650219849351>
- [6] Vezzali, L. (2017) Valence Matters: Positive Meta-Stereotypes and Interethnic Interactions. *The Journal of Social Psychology*, **157**, 247-261. <https://doi.org/10.1080/00224545.2016.1208140>
- [7] Matera, C., Dalla Verde, S. and Meringolo, P. (2015) I Like You More If I Think You Like Me: The Effect of Metastereotypes on Attitudes toward People with Deafness. *The Journal of Social Psychology*, **155**, 381-394. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1018857>
- [8] Tajfel, H. and Turner, J.C. (2004) The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. In: *Political Psychology*, Psychology

- Press, 276-293. <https://doi.org/10.4324/9780203505984-16>
- [9] Owuamalam, C.K., Tarrant, M., Farrow, C.V. and Zagefka, H. (2013) The Effect of Metastereotyping on Judgements of Higher-Status Outgroups When Reciprocity and Social Image Improvement Motives Collide. *Canadian Journal of Behavioural Science*, **45**, 12-23. <https://doi.org/10.1037/a0030012>
- [10] Doosje, B. and Haslam, S.A. (2005) What Have They Done for Us Lately? The Dynamics of Reciprocity in Intergroup Contexts. *Journal of Applied Social Psychology*, **35**, 508-535. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2005.tb02133.x>
- [11] Vázquez, A., Yzerbyt, V., Dovidio, J.F. and Gómez, Á. (2017) How We Think They See Us? Valence and Difficulty of Retrieval as Moderators of the Effect of Meta-Stereotype Activation on Intergroup Orientations. *International Journal of Psychology*, **52**, 26-34. <https://doi.org/10.1002/ijop.12260>
- [12] Fowler, C. and Gasiorek, J. (2020) Implications of Metastereotypes for Attitudes toward Intergenerational Contact. *Group Processes & Intergroup Relations*, **23**, 48-70. <https://doi.org/10.1177/1368430217744032>
- [13] Stephan, W.G. (2014) Intergroup Anxiety: Theory, Research, and Practice. *Personality and Social Psychology Review*, **18**, 239-255. <https://doi.org/10.1177/1088868314530518>
- [14] Tagler, M.J. (2012) Choking under the Pressure of a Positive Stereotype: Gender Identification and Self-Consciousness Moderate Men's Math Test Performance. *The Journal of Social Psychology*, **152**, 401-416. <https://doi.org/10.1080/00224545.2011.615353>
- [15] Baumeister, R.F. (1982) A Self-Presentational View of Social Phenomena. *Psychological Bulletin*, **91**, 3-26. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.91.1.3>
- [16] Mesagno, C. and Beckmann, J. (2017) Choking under Pressure: Theoretical Models and Interventions. *Current Opinion in Psychology*, **16**, 170-175. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.015>
- [17] Gable, P. and Harmon-Jones, E. (2010) The Motivational Dimensional Model of Affect: Implications for Breadth of Attention, Memory, and Cognitive Categorisation. *Cognition & Emotion*, **24**, 322-337. <https://doi.org/10.1080/02699930903378305>
- [18] 邹吉林, 张小聪, 张环, 等. 超越效价和唤醒——情绪的动机维度模型述评[J]. 心理科学进展, 2011, 19(9): 1339-1346.
- [19] 刘芳, 丁锦红, 张钦. 高、低趋近积极情绪对不同注意加工阶段的影响[J]. 心理学报, 2016, 48(7): 794-803.
- [20] Sigelman, L. and Tuch, S.A. (1997) Metastereotypes: Blacks' Perceptions of Whites' Stereotypes of Blacks. *Public Opinion Quarterly*, **61**, 87-101. <https://doi.org/10.1086/297788>