

# 重温旧事:怀旧的适应性作用及其解释<sup>\*</sup>

张 杉 吕厚超

(西南大学心理学部,重庆 400715)

**摘 要:**近年来,已有大量研究表明怀旧对个体心理和行为有着积极作用,如心理和生理健康、行为和认知等。怀旧的适应性作用影响广泛,关于怀旧的研究领域众多且发散。但是,目前还尚未有综述统合有关怀旧适应性的相关研究。因此,现有研究旨在系统梳理已有关于怀旧适应性的文献,并从社会认知基本维度的视角解释其心理机制。未来研究应进一步探究不同特质群体的怀旧差异以及怀旧的不同后果及其机制;还可以从社会认知的角度梳理怀旧及其作用,纳入相关变量厘清其中的作用机制。

**关键词:**怀旧;情绪;心理健康;行为

**中图分类号:**B848

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003–5184(2023)05–0441–08

## 1 引言

每个人都有难忘的记忆,怀旧可以将过去和现在联系起来。对个体而言,回忆过往的快乐事件能唤起与原始经历相关的愉悦情绪,对提升幸福感可能具有潜在影响(Speer et al., 2014)。事实上,已有较多研究考察了怀旧对人们的影响,并发现怀旧具有一定的适应功能(Speer & Delgado, 2017)。研究发现,怀旧可以缓冲死亡对个体带来的不利影响(Routledge et al., 2008)、增加生活意义感(Van Tilburg et al., 2013)、镇痛(Zhang, Yang, Zhong, Zhang, Lin, Wang et al., 2022)、增强社会联系(Juhl et al., 2021)、提高自尊(Dimitriadou et al., 2019)、增加幸福感(Layous & Kurtz, 2022)等。怀旧作为一种心理资源,还可以用来缓冲网络欺凌(Wang et al., 2023),并在人际关系中减少偏见(Turner et al., 2022)。

虽然以往有研究对怀旧的种类、功能(薛婧,黄希庭,2011)和怀旧的触发、范式以及测量(李斌等,2015)进行了综述。但是均聚焦于怀旧的相关概念与测量,而忽略了其重要的适应性功能。因此,本文旨在系统梳理近年来怀旧的相关文献,尝试解释怀旧的适应性功能。

## 2 什么是怀旧?

怀旧(Nostalgia)是一种积极的、与自我相关的

社会情感(Sedikides et al., 2008)。Wildschut 等人(2006)基于现象学方法,对自传体叙事进行内容分析,发现人们关于怀旧的描述通常以自我为中心,常与亲密他人(如朋友,亲人)的互动或重大事件(如婚礼,毕业典礼,孩子出生)相关。并且,这些描述中的积极情绪多于消极情绪。大众将怀旧视为一种与自我相关、并与社会混合的情绪和认知状态,混合着幸福和失落(Hepper et al., 2012)。在怀旧情绪中,消极情绪的原型表现为失落感以及对过去的渴望,积极情绪的原型是回忆美好过去时的幸福感。如今,怀旧已被视为个体对过去的眷恋或怀念的情感,是一种与自我相关、苦乐参半但主要是积极的社会情绪(Wang et al., 2023; Yang, Izuma et al., 2022)。

怀旧是一种跨文化存在的情绪(Hepper et al., 2014),且普遍存在于不同文化的不同年龄群体中(Sedikides, Wildschut, Routledge, Arndt et al., 2015)。怀旧一般由那些与个人相关的重大事件、重要经历、重要物品或社会关系引发(Batcho, 1995),还发生在消极情绪和孤独的离散情绪中(Wildschut et al., 2006; Zhou et al., 2008)。此外,客观环境(如恶劣天气、组织环境)(van Dijke & Leunissen, 2022; Van Tilburg et al., 2018)、集体压力事

<sup>\*</sup> 基金项目:重庆市社会科学规划重点项目“新阶段重庆困境家庭未成年子女健全时间人格养成与心理健康促进研究”(2021NDZD09),重庆市教育科学“十四五”规划课题重点项目“城市社区贫困家庭子女健全时间人格养成与心理健康提升研究”(2021–GX–003)。

通讯作者:吕厚超, E-mail: houchao928@163.com。

件(例如,自然灾害、公共卫生危机、经济衰退等)(Xia & Roggeveen,2022)、日常生活中的因素(如智能手机、电子游戏、音乐、歌词、气味、味道、食物、购买行为等)(Barrett et al.,2010;Bowman & Wulf,2022;Cheung et al.,2013;Gotow et al.,2022;Green et al.,2023;Huang et al.,2023;Reid et al.,2022;Reid et al.,2015;Supski,2013)也会引发怀旧。在神经基础上,怀旧与记忆、奖赏系统有关,包括海马体、黑质/腹侧被盖区和腹侧纹状体(Oba et al.,2016;Oba & Sugiura,2021)。最近,研究者假设了一个怀旧的神经模型(Yang, Wildschut et al.,2022),在该模型中,自我反思、自传体记忆、调节能力以及奖赏是怀旧情绪的核心组成部分。

### 3 怀旧的适应性作用

现有研究除了探讨怀旧本身及其前因,也较多讨论了怀旧的后果,且发现怀旧对个体有重要的适应性功能。

#### 3.1 怀旧与身心健康

怀旧对个体的适应性影响主要表现在心理健康中。怀旧可以增强社会联系、提高自尊、促进积极的自我关注并产生积极情感(Sedikides et al.,2008;Wildschut et al.,2006;Zhou et al.,2008)。当个体感到无聊时,会引发怀旧情绪,进而为生活增添意义(Van Tilburg et al.,2013)。怀旧还可以通过社会联系增加个体的生活意义感(Routledge et al.,2011)、降低对金钱的渴望(Lasaleta et al.,2014)。此外,怀旧还可以是一种保护机制,促进个体的心理健康。例如,怀旧可以缓冲死亡带来的不利影响(Juhl et al.,2010;Reid et al.,2021;Routledge et al.,2008)、对抗年龄带来的歧视(Turner et al.,2018)、改善自我连续性的中断,提高幸福感(Sedikides et al.,2016;Sedikides, Wildschut, Routledge, & Arndt, 2015),还可以帮助个体应对孤立、恐惧以及丧失自由的时刻(Gammon & Ramshaw,2021)。相关研究也发现,当个体面对压力时,回忆积极的过去可以抑制下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴应激反应,也即是回忆积极的内容具有保护功能,可以缓冲急性应激反应(Speer & Delgado,2017)。

怀旧对个体心理健康的影响还表现在亲密关系和组织环境中。在亲密关系中,回忆与伴侣的共同经历与满意度、亲密度存在相关,并且会对伴侣关系更乐观,与伴侣联系更加紧密(Evans et al.,2022)。

在组织环境中,不公平的环境或组织变革会引起个体的怀旧情绪,而被这种组织环境所唤起的怀旧情绪可以抵消威胁个体对组织认同和工作意义等结果的负面影响(van Dijke & Leunissen,2022)。

怀旧对心理健康的影响不仅限于普通人群,还包括特殊群体和弱势群体。研究者通过对非临床人群(患有轻度或中度的痴呆症)的研究发现,与对照组相比,怀旧增强了个体的心理资源(自我报告中显著增加的社会联系、生活意义、自我连续性、乐观、自尊以及积极情绪),患有痴呆症的个体还能回忆起更多与自我相关的信息(Ismail et al.,2018)。除此之外,怀旧也可能对弱势群体产生影响。研究者回顾了怀旧在流离失所、移民、难民、丧失亲人、老年人以及痴呆症群体中的作用,认为怀旧可以在逆境中发挥积极作用,并进行了一系列干预研究,为未来的干预研究提供了证据(Wildschut & Sedikides, 2023)。

怀旧不仅对个体的心理健康有益,还能在生理上产生一定的影响。近期的一项fMRI研究发现,怀旧可以显著降低被试对疼痛的感知(Zhang, Yang, Zhong, Zhang, Lin, Cai et al.,2022)。该团队还通过两种不同的方法诱发怀旧情绪,以探索怀旧对不同刺激强度的镇痛作用。结果发现,在事件反思任务诱导的怀旧情绪中,怀旧对高热痛和低热痛均有缓解作用,而在观看图片诱导的怀旧情绪中,怀旧可以缓解低热痛,但不能缓解高热痛(Zhang, Yang, Zhong, Zhang, Lin, Wang et al.,2022)。这些研究提示,可以将怀旧作为一种心理干预或非药物治疗疼痛的方法。

#### 3.2 怀旧与行为

怀旧对个体的行为也有积极影响。研究者通过五项研究发现怀旧会增加个体的慈善意愿和行为(Zhou et al.,2012),还能通过社会联系促进求助行为(Juhl et al.,2021)。相关研究发现,回忆过去也会影响未来的行为(Rowe et al.,2019)。当人们回忆积极的自传体记忆后会变得更有耐心,在跨期决策中减少时间折扣,而消极记忆的提取在决策过程中没有任何显著变化(Lempert et al.,2017)。在饮食行为方面,怀旧会使个体消费更多的健康食品(Lasaleta et al.,2021)。在COVID-19大流行期间,怀旧在体育用品的消费中具有补偿性消费的作用。

用,还可以诱导积极的休闲行为,提高个体在运动和休闲中的幸福感(Cho,2023)。

### 3.3 怀旧与认知

怀旧不仅是一种以过去为导向的情绪,其影响也会延伸到现在和未来。怀旧是一种能够使个体面对未来的力量(Sedikides & Wildschut,2016)。当怀旧时,人们会重拾过去的积极情绪来提升当前的自我价值,从而对未来感到乐观(Cheung et al.,2013; Davis,1977)。一项探讨怀旧如何影响时间自我评价的研究发现(Osborn et al.,2022),在回忆普通事件后,被试对现在和过去的自我评价相同,或者对现在的自我评价比过去的自我评价更积极。而回忆怀旧事件后,被试对过去的自我评价比现在更积极。而且,怀旧还会通过时间自我评价影响当前的情绪。具体来说,人们会通过怀旧提高对过去自我评价的好感度来增强积极情绪,同时通过提高对现在自我的不利评价来减少积极情绪,并增强消极和矛盾情绪。此外,怀旧在整个生命周期以及不同时间洞察力(过去、现在和未来)维度下都具有维持心理健康的作用(Hepper et al.,2021)。

集体怀旧作为一种群体层面的情绪,也会给群体带来影响。一项实证研究发现,集体怀旧增强了个体对群体的积极评价,促进了个体接近群体内成员的行动倾向(Wildschut et al.,2014)。集体怀旧还会增加个体的种族中心主义,并且会通过集体自尊增加本土偏好(Domestic Country Bias),也就是与外群体相比,会更加偏好内群体的产品(Dimitriadou et al.,2019)。此外,集体怀旧还有助于增加人们的集体行动和意向来保护内群体(Smeekes et al.,2023)。

## 4 怀旧适应性的心理机制

已有研究较多集中于怀旧产生的后果,强调了怀旧的有益方面。虽然已知怀旧对心理和行为有重要影响,但是仍不清楚怀旧是如何产生这些心理和行为结果的。基于社会认知基本维度视角,怀旧可能通过能动性和社群性两方面内容对个体产生适应性影响。

社会认知有两个基本维度:能动性(Agency)和社群性(Communion)。能动性指个体为了实现与目标相关的品质(例如,智力、勤奋),包含了自我控制、地位、成就等主题;社群性指与他人建立和维持

社会关系的品质(例如,友善、公平),包含了爱、友谊、关怀、帮助等主题(Abele & Wojciszke,2014)。

已有研究表明自传体记忆中包含能动性和社群性两个维度的内容(McAdams et al.,1996)。而自传体记忆是产生怀旧情绪的基础(Oba et al.,2016),因此怀旧的情绪体验也包含能动性与社群性。例如,在诱发怀旧情绪时,研究者们通常让被试回忆一件典型的怀旧事件,在未规定该事件的效价、类型或其他特征的情况下(Zhou et al.,2022),结果却发现,这些事件往往以自我为中心,并伴随着亲密他人的重大事件(如毕业典礼、婚礼和孩子出生等)(Wildschut et al.,2006)。在某种程度上,以自我为中心的事件可以代表能动性的内容,而涉及与他人关系的事件则代表社群性的内容。

### 4.1 能动性和真实性、自我关注以及身份叙事

根据社会认知基本维度,能动性往往与个体本身相关(Hauke & Abele,2020)。怀旧之所以具有适应性作用,可能是因为当唤起的怀旧事件与自我相关时(例如,毕业典礼),怀旧可以通过关注个体本身的内容(能动性)来促进心理健康(例如,真实性(authenticity)(Kelley et al.,2022)、积极的自我关注(positive self-regard)(Baldwin & Landau,2014)和身份叙事(Identity Narrative)(Hong et al.,2022))。

已有研究发现,怀旧可以通过真实性、自我关注以及身份叙事来产生适应性后果,而这些机制与能动性具有密切联系。首先,真实性指个体与真实自我的一致性(Lenton et al.,2013)。在怀旧唤起的内容中,那些与个人相关的且有意义的事件和经历会将个体带到过去,注意力转向对个人有价值 and 意义的方面,唤起并增加自我的真实性,从而提高心理幸福感(Kelley et al.,2022)。其次,怀旧可以引发积极的自我关注,并对心理发展产生影响。通过两项对成年人的研究(Baldwin & Landau,2014)发现,怀旧可以增强积极的自我关注,使个体有更强的自我认知,从而影响心理成长(如,较强的好奇心和探索欲)。最后,研究发现(Hong et al.,2022),身份叙事是怀旧和自我连续性之间的中介。身份叙事是指人们通过构建一个叙述来理解自我和生活的变化。因此,身份叙事会将不同时期与自我相关的事件联系在一起。而怀旧有助于以叙事的形式来解释自我和生活的变化(Wildschut et al.,2018),所以身份叙事

可以增强个体的自我连续性,并帮助恢复中断或脱节的自我连续性(Layous et al., 2022)。综上可见,真实性、自我关注以及身份叙事都与自我相关,怀旧可通过这些路径产生适应性作用。

此外,当怀旧事件与自我相关时,个体会根据事件内容对自己产生评价,而这些评价与能动性特质词相关(例如,当回忆起备战高考,难免会对自己有勤奋/懒惰这样的形容;当回忆起曾经面临的困境,也会对自己有勇敢/畏难的形容)。这些对过去自己的评价反过来也会影响当下,使个体继续保持优点或避免缺点,进而对当下产生适应性作用。

#### 4.2 社群性和社会联系、集体欢腾

人类有建立和维持亲密关系的基本需求(Baumeister & Leary, 2017),社群性关注个体融入社会群体以及社会互动(Hauke & Abele, 2020)。当怀旧事件涉及到和他人的关系时(例如,婚礼、家庭聚会),怀旧可通过社会联系(Abakoumkin et al., 2019; Juhl et al., 2021)和集体欢腾(Collective Effervescence)(Naidu et al., 2024)等包含社群性的内容发挥其适应性功能。

一方面,当个体回忆过往的亲密关系或有他人在场的事件时,其中包含的社会互动会增强归属感,使个体感受到温暖、友好的人际关系并带来社会支持(Baldwin & Landau, 2014)。这些社会关系给人们力量和信心面对当下和未来,从而起到适应性作用。例如,有研究发现怀旧是一种间接性满足人际需求的策略,可以在没有合适的互动伙伴的情况下,依赖于心理表征培养社会联系(Juhl et al., 2021)。因此,怀旧会促进社会联系,进而增强自我连续性(Abakoumkin et al., 2019)、提高生命意义感(Van Tilburg et al., 2019)、获得幸福感(Sedikides et al., 2016)。另一方面,怀旧涉及集体欢腾事件,并可以通过集体欢腾提高心理健康程度。集体欢腾指集会参与者感受到同样的情绪以及随之而来的情绪激活表现出的一种情绪状态,是一种高强度的共享情绪状态(Rimé & Páez, 2023)。怀旧会使人回想并重温那些让其感到集体沸腾的事件,感受和他人联系在一起的时刻,从而提升幸福感(Naidu et al., 2024)。

### 5 未来展望

#### 5.1 探索怀旧对不同特质群体的影响

怀旧对个体的认知、情绪和行为的影响研究已

得到部分证实。虽然大多数关于怀旧的研究都侧重于其积极方面,并发现怀旧可以给个体和社会带来一定的好处。但是,怀旧是一个复杂的情绪,苦乐参半,不仅包含积极方面,也包括消极方面,并非所有人都能从怀旧中得到好处。

由于个体的经历或人格特征的差异,人们对怀旧情绪的诱发或许会有不同的表现。怀旧对有些人而言是一种有利的情绪,而对于另一些人而言,怀旧引发的消极情绪可能远超过积极情绪,从而对个体产生不良影响。例如,对于那些过往生活在混乱或不幸中的人来说,想起那些“想要被抛在身后的生活”可能只会放大其失落感或消极情绪(Sedikides & Wildschut, 2019)。难以释怀过去的个体在进行怀旧情绪诱发的实验时,可能会与那些对过去持积极态度的个体存在较大的差异。因此,怀旧的适应性可能在不同特质群体中有不同的表现,或在某些特质群体中难以发展出适应性,未来研究需要对此进行验证。

此外,在人格特质方面,目前研究仅考察了怀旧在神经质人格中的差异(Frankenbach et al., 2021),难以获得对怀旧的全面认识。因此,未来研究可对不同群体进行区分,探索不同特质(如反刍、焦虑等特质)或不同经历(如童年创伤、不良经历等)群体的怀旧情绪差异,以更好了解怀旧给人们带来的影响。

#### 5.2 关注怀旧的不同后果

由于人格特质的差异,怀旧所引发的结果也存在差异。Verplanken(2012)调查了怀旧对不同类型个体的影响,尤其是那些有“习惯性担忧”(habitual worrying)的人。研究发现,在怀旧情绪诱发后,所有被试都立即体验到了积极情绪,但习惯性担忧者很快就报告了更大的焦虑和抑郁。对于那些习惯性担忧者来说,怀旧可能并不是一种友好的体验。因为对他们而言,当下的情绪状态很可能被担心和焦虑主导,而怀旧则可能让他们想起一段愉快的过往时光,这与习惯性担忧者的长期焦虑状态形成对比,且难以解决这种实际状况和期望状态之间的差异,也就是现在和未来之间的差异,可能会对其产生负面影响(Verplanken, 2012)。这说明对某些群体而言,怀旧可能会产生负面的影响。未来研究应该关注怀旧给人们带来的不同后果。此外,有研究探讨了自

我连续性的特征水平是否会调节怀旧对幸福感的积极影响。结果发现,对于自我连续性较低的人来说,怀旧对幸福感有负面影响(Iyer & Jetten, 2011)。这说明,怀旧对个体的重要性以及带来的好处可能并不能适用于某些群体。未来研究需要关注怀旧产生的不同后果,不仅关注其积极方面,还应关注其消极影响。

### 5.3 厘清怀旧及其适应性结果之间的作用机制

虽然基于社会认知基本维度视角可以对怀旧及其适应性结果进行梳理,但对此的实证研究并不算多。因此,未来研究首先需要更多的实证深入理解怀旧与适应性之间的关系,进行长期追踪或实验研究。其次,建议在未来的研究中纳入更多的变量来探索怀旧及其适应性结果之间的机制,也可以从能动性和社群性两个维度出发,探索怀旧如何作用于与能动性和社群性相关的变量来产生适应性作用。最后,以往对怀旧及其适应性结果之间的解释较为零散,未有研究对此进行系统梳理,也没有特定的理论模型对此进行很好的解释。未来研究可以尝试构建一个综合性的理论模型,将怀旧的前因、后果以及它们之间的相互作用整合起来,试图解释怀旧如何影响个体的心理适应过程,并提供相应的应用指导。

### 参考文献

- 李斌,马红宇,李爱梅,凌文铨. (2015). 怀旧的触发、研究范式及测量. *心理科学进展*, 23(7), 1289 - 1298.
- 薛婧,黄希庭. (2011). 怀旧心理研究述评. *心理科学进展*, 19(4), 608 - 616.
- Abakoumkin, G., Hepper, E. G., Wildschut, T. R., & Sedikides, C. (2019). From nostalgia through social connectedness to self - continuity: Replication and extension. *Hellenic Journal of Psychology*, 16(2), 127 - 144.
- Abele, A. E., & Wojciszke, B. (2014). Communal and agentic content in social cognition: A dual perspective model. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 50, pp. 195 - 255). Elsevier.
- Baldwin, M., & Landau, M. J. (2014). Exploring nostalgia's influence on psychological growth. *Self and Identity*, 13(2), 162 - 177.
- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C., & Janata, P. (2010). Music - evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion*, 10(3), 390 - 403.

- Batcho, K. I. (1995). Nostalgia: A psychological perspective. *Perceptual and Motor Skills*, 80(1), 131 - 143.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, 57 - 89.
- Bowman, N. D., & Wulf, T. (2022). Nostalgia in Video Games. *Current Opinion in Psychology*, 101544.
- Cheung, W. - Y., Wildschut, T., Sedikides, C., Hepper, E. G., Arndt, J., & Vingerhoets, A. J. (2013). Back to the future: Nostalgia increases optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1484 - 1496.
- Cho, H. (2023). Nostalgia in Sport and Leisure. *Current Opinion in Psychology*, 101551.
- Davis, F. (1977). Nostalgia, identity and the current nostalgia wave. *Journal of Popular Culture*, 11(2), 414.
- Dimitriadou, M., Maciejovsky, B., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2019). Collective nostalgia and domestic country bias. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 25(3), 445 - 457.
- Evans, N. D., Juhl, J., Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., & Fetterman, A. K. (2022). Romantic nostalgia as a resource for healthy relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(7), 2181 - 2206.
- Frankenbach, J., Wildschut, T., Juhl, J., & Sedikides, C. (2021). Does neuroticism disrupt the psychological benefits of nostalgia? A meta - analytic test. *European Journal of Personality*, 35(2), 249 - 266.
- Gammon, S., & Ramshaw, G. (2021). Distancing from the present: Nostalgia and leisure in lockdown. *Leisure Sciences*, 43(1 - 2), 131 - 137.
- Gotow, N., Nagai, Y., Taguchi, T., Kino, Y., Ogino, H., & Kobayakawa, T. (2022). Nostalgia evocation through seasonality - conscious purchasing behavior revealed by online survey using vegetable names. *Scientific Reports*, 12(1), 5568.
- Green, J. D., Reid, C. A., Kneuer, M. A., & Hedgebeth, M. V. (2023). The Proust Effect: Scents, Food, and Nostalgia. *Current Opinion in Psychology*, 101562.
- Hauke, N., & Abele, A. E. (2020). Communion and self - esteem: No relationship? A closer look at the association of agency and communion with different components of self - esteem. *Personality and Individual Differences*, 160, 109957.
- Hepper, E. G., Ritchie, T. D., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Odyssey's end: Lay conceptions of nostalgia reflect its original Homeric meaning. *Emotion*, 12(1), 102 - 119.
- Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., Ritchie, T. D.,

- Yung, Y. - F. , Hansen, N. , Abakoumkin, G. , Arkan, G. , Cisek, S. Z. , & Demassosso, D. B. (2014). Pancultural nostalgia: Prototypical conceptions across cultures. *Emotion*, 14(4), 733 – 747.
- Hepper, E. G. , Wildschut, T. , Sedikides, C. , Robertson, S. , & Routledge, C. D. (2021). Time capsule: Nostalgia shields psychological wellbeing from limited time horizons. *Emotion*, 21(3), 644 – 664.
- Hong, E. K. , Sedikides, C. , & Wildschut, T. (2022). How does nostalgia conduce to global self – continuity? The roles of identity narrative, associative links, and stability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(5), 735 – 749.
- Huang, N. , Zuo, S. , Wang, F. , Li, Y. , Cai, P. , & Wang, S. (2023). New Technology Evokes Old Memories: Frequent Smartphone Use Increases Feeling of Nostalgia. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(1), 138 – 151.
- Ismail, S. , Christopher, G. , Dodd, E. , Wildschut, T. , Sedikides, C. , Ingram, T. A. , Jones, R. W. , Noonan, K. A. , Tingley, D. , & Cheston, R. (2018). Psychological and mnemonic benefits of nostalgia for people with dementia. *Journal of Alzheimer's Disease*, 65(4), 1327 – 1344.
- Iyer, A. , & Jetten, J. (2011). What's left behind: Identity continuity moderates the effect of nostalgia on well – being and life choices. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 94.
- Juhl, J. , Routledge, C. , Arndt, J. , Sedikides, C. , & Wildschut, T. (2010). Fighting the future with the past: Nostalgia buffers existential threat. *Journal of Research in Personality*, 44(3), 309 – 314.
- Juhl, J. , Wildschut, T. , Sedikides, C. , Xiong, X. , & Zhou, X. (2021). Nostalgia promotes help seeking by fostering social connectedness. *Emotion*, 21(3), 631 – 643.
- Kelley, N. J. , Davis, W. E. , Dang, J. , Liu, L. , Wildschut, T. , & Sedikides, C. (2022). Nostalgia confers psychological wellbeing by increasing authenticity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 102, 104379.
- Lasaleta, J. D. , Sedikides, C. , & Vohs, K. D. (2014). Nostalgia weakens the desire for money. *Journal of Consumer Research*, 41(3), 713 – 729.
- Lasaleta, J. D. , Werle, C. O. , & Yamim, A. P. (2021). Nostalgia makes people eat healthier. *Appetite*, 162, 105187.
- Layous, K. , & Kurtz, J. L. (2022). Nostalgia: A Potential Pathway to Greater Well – Being. *Current Opinion in Psychology*, 101548.
- Layous, K. , Kurtz, J. L. , Wildschut, T. , & Sedikides, C. (2022). The effect of a multi – week nostalgia intervention on well – being: Mechanisms and moderation. *Emotion*, 22(8), 1952 – 1968.
- Lempert, K. M. , Speer, M. E. , Delgado, M. R. , & Phelps, E. A. (2017). Positive autobiographical memory retrieval reduces temporal discounting. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1584 – 1593.
- Lenton, A. P. , Bruder, M. , Slabu, L. , & Sedikides, C. (2013). How does “being real” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, 81(3), 276 – 289.
- McAdams, D. P. , Hoffman, B. J. , Day, R. , & Mansfield, E. D. (1996). Themes of agency and communion in significant autobiographical scenes. *Journal of Personality*, 64(2), 339 – 377.
- Naidu, E. , Gabriel, S. , Wildschut, T. , & Sedikides, C. (2024). Reliving the Good Old Days: Nostalgia Increases Psychological Wellbeing Through Collective Effervescence. *Social Psychological and Personality Science*, 15(1), 22 – 32.
- Oba, K. , Noriuchi, M. , Atomi, T. , Moriguchi, Y. , & Kikuchi, Y. (2016). Memory and reward systems coproduce ‘nostalgic’ experiences in the brain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(7), 1069 – 1077.
- Oba, K. , & Sugiura, M. (2021). *The multilevel memory – reward coactivation framework of nostalgia: A literature review*. PsyArXiv.
- Osborn, H. , Markman, K. D. , & Howell, J. L. (2022). Nostalgia and temporal self – appraisal: Divergent evaluations of past and present selves. *Self and Identity*, 21(2), 163 – 184.
- Reid, C. A. , Green, J. D. , Buchmaier, S. , McSween, D. K. , Wildschut, T. , & Sedikides, C. (2022). Food – evoked nostalgia. *Cognition and Emotion*, 1 – 15.
- Reid, C. A. , Green, J. D. , Short, S. D. , Willis, K. D. , Moloney, J. M. , Collison, E. A. , Wildschut, T. , Sedikides, C. , & Gramling, S. (2021). The past as a resource for the bereaved: Nostalgia predicts declines in distress. *Cognition and Emotion*, 35(2), 256 – 268.
- Reid, C. A. , Green, J. D. , Wildschut, T. , & Sedikides, C. (2015). Scent – evoked nostalgia. *Memory*, 23(2), 157 – 166.
- Rimé, B. , & Páez, D. (2023). Why We Gather: A New Look, Empirically Documented, at Émile Durkheim's Theory of Collective Assemblies and Collective Effervescence. *Perspectives on Psychological Science*, 18(6), 1306 – 1330.
- Routledge, C. , Arndt, J. , Sedikides, C. , & Wildschut, T. (2008). A blast from the past: The terror management func-

- tion of nostalgia. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(1), 132 – 140.
- Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., Vingerhoets, A. J., & Schlotz, W. (2011). The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 638 – 652.
- Rowe, Z. O., Wilson, H. N., Dimitriu, R., Charnley, F. J., & Lastrucci, G. (2019). Pride in my past: Influencing sustainable choices through behavioral recall. *Psychology & Marketing*, 36(4), 276 – 286.
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2016). Past forward: Nostalgia as a motivational force. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(5), 319 – 321.
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2019). The sociality of personal and collective nostalgia. *European Review of Social Psychology*, 30(1), 123 – 173.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 304 – 307.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W. – Y., Routledge, C., Hepper, E. G., Arndt, J., Vail, K., Zhou, X., Brackstone, K., & Vingerhoets, A. J. (2016). Nostalgia fosters self – continuity: Uncovering the mechanism (social connectedness) and consequence (eudaimonic well – being). *Emotion*, 16(4), 524 – 539.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., & Arndt, J. (2015). Nostalgia counteracts self – discontinuity and restores self – continuity. *European Journal of Social Psychology*, 45(1), 52 – 61.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., Arndt, J., Hepper, E. G., & Zhou, X. (2015). To nostalgize: Mixing memory with affect and desire. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 51, pp. 189 – 273). Elsevier.
- Smeeke, A., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2023). Collective nostalgia: Triggers and consequences for collective action intentions. *British Journal of Social Psychology*, 62(1), 197 – 214.
- Speer, M. E., Bhanji, J. P., & Delgado, M. R. (2014). Savoring the past: Positive memories evoke value representations in the striatum. *Neuron*, 84(4), 847 – 856.
- Speer, M. E., & Delgado, M. R. (2017). Reminiscing about positive memories buffers acute stress responses. *Nature Human Behaviour*, 1(5), 0093.
- Supski, S. (2013). Auntie Sylvie's sponge: Foodmaking, cookbooks and nostalgia. *Cultural Studies Review*, 19(1), 28 – 49.
- Turner, R., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2022). Reducing social distance caused by weight stigma: Nostalgia changes behavior toward overweight individuals. *Journal of Applied Social Psychology*, 52(6), 429 – 438.
- Turner, R. N., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2018). Fighting ageism through nostalgia. *European Journal of Social Psychology*, 48(2), 196 – 208.
- van Dijke, M., & Leunissen, J. M. (2022). Nostalgia in organizations. *Current Opinion in Psychology*, 101540.
- Van Tilburg, W. A., Igou, E. R., & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion*, 13(3), 450 – 461.
- Van Tilburg, W. A., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2018). Adverse weather evokes nostalgia. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(7), 984 – 995.
- Van Tilburg, W. A., Sedikides, C., Wildschut, T., & Vingerhoets, A. J. (2019). How nostalgia infuses life with meaning: From social connectedness to self – continuity. *European Journal of Social Psychology*, 49(3), 521 – 532.
- Verplanken, B. (2012). When bittersweet turns sour: Adverse effects of nostalgia on habitual worriers. *European Journal of Social Psychology*, 42(3), 285 – 289.
- Wang, T., Li, H., & Jiang, T. (2023). Fighting cyberbullying with past: The buffering effect of nostalgia. *Computers in Human Behavior*, 139, 107518.
- Wildschut, T., Bruder, M., Robertson, S., van Tilburg, W. A., & Sedikides, C. (2014). Collective nostalgia: A group – level emotion that confers unique benefits on the group. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 844 – 863.
- Wildschut, T., & Sedikides, C. (2023). Benefits of nostalgia in vulnerable populations. *European Review of Social Psychology*, 34(1), 44 – 91.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975 – 993.
- Wildschut, T., Sedikides, C., & Robertson, S. (2018). Sociality and intergenerational transfer of older adults' nostalgia. *Memory*, 26(8), 1030 – 1041.
- Xia, L., & Roggeveen, A. L. (2022). How collective stress affects price fairness perceptions: The role of nostalgia. *Journal of Business Research*, 152, 361 – 371.
- Yang, Z., Izuma, K., & Cai, H. (2022). Nostalgia in the Brain. *Current Opinion in Psychology*, 101523.
- Yang, Z., Wildschut, T., Izuma, K., Gu, R., Luo, Y. L., Cai,

- H. , & Sedikides, C. (2022). Patterns of brain activity associated with nostalgia: A social – cognitive neuroscience perspective. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 17 ( 12 ), 1131 – 1144.
- Zhang, M. , Yang, Z. , Zhong, J. , Zhang, Y. , Lin, X. , Cai, H. , & Kong, Y. (2022). Thalamocortical mechanisms for nostalgia – induced analgesia. *Journal of Neuroscience*, 42 ( 14 ), 2963 – 2972.
- Zhang, M. , Yang, Z. , Zhong, J. , Zhang, Y. , Lin, X. , Wang, J. , Cai, H. , & Kong, Y. (2022). The analgesic effect of nostalgia elicited by idiographic and nomothetic approaches on thermal stimulus. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1517 ( 1 ), 167 – 175.
- Zhou, X. , Sedikides, C. , Mo, T. , Li, W. , Hong, E. K. , & Wildschut, T. (2022). The restorative power of nostalgia: Thwarting loneliness by raising happiness during the COVID – 19 pandemic. *Social Psychological and Personality Science*, 13 ( 4 ), 803 – 815.
- Zhou, X. , Sedikides, C. , Wildschut, T. , & Gao, D. – G. (2008). Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia. *Psychological Science*, 19 ( 10 ), 1023 – 1029.
- Zhou, X. , Wildschut, T. , Sedikides, C. , Shi, K. , & Feng, C. (2012). Nostalgia: The gift that keeps on giving. *Journal of Consumer Research*, 39 ( 1 ), 39 – 50.

## Revisiting the Past: The Adaptive Role of Nostalgia and its Explanations

Zhang Shan    Lyu Houchao

( Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing 400715 )

**Abstract:** In recent years, a large number of studies have shown that nostalgia has positive effects on individual psychology and behavior, such as mental and physical health, behavior, and cognition. Due to the wide – ranging influence of nostalgia’s adaptive effect, the research fields on nostalgia are numerous and divergent. However, there is no review and integration of relevant studies on nostalgia adaptation. Therefore, the existing research aims to systematically sort out the existing literature on nostalgia adaptation and tries to explain its psychological mechanism from the perspective of basic dimensions of social cognition. Future research should further explore the differences in nostalgia among different groups of traits and the different consequences of nostalgia for these groups, and explore the mechanism by which nostalgia leads to different consequences. It is also possible to sort out nostalgia and its effects from the perspective of social cognition, and include relevant variables to clarify the mechanism of action.

**Key words:** nostalgia; emotion; mental health; behavior