

「懷念過往」的正向力量： 回顧與展望懷舊對人際關係的影響

黃文豪¹、孫蒨如^{2*}

¹ 國立政治大學心理學系博士候選人

² 國立政治大學心理學系教授

摘要

「懷舊」(nostalgia) 是人類相當獨特的能力與現象，近期在心理學相關領域十分受到關注並且激發了大量的研究，但在國內似乎尚未有太多的研究者關注，因此本文以人際關係為範疇，嘗試彙整及評論懷舊相關實徵研究，首先介紹懷舊概念的演變及其特性，進而評述懷舊對於人際關係所造成的各種正向效益以及浪漫關係中的懷舊與效果，最後亦提供新的思考觀點和研究方向。期盼能藉此文讓讀者對於懷舊有著基本的認識與瞭解，進而引領更多有志者投入懷舊的研究。

關鍵字：人際互動、人際關係、社會聯結、浪漫懷舊、懷舊

* 通訊作者：孫蒨如

Email: chienru@nccu.edu.tw

懷舊 (nostalgia) 常被認為是對過往有著執念因而不願活在當下，透露出較為負面及不適應的心態。然而，近二十年來累積的心理學研究結果卻呈現出另一種面貌，訴說著懷舊可能具有正向積極的力量。懷舊感受也並非單純的負面情緒，而是一種混合偏正向的社會性情緒，讓人感傷卻也帶來美好的感觸 (Hepper et al., 2012)，這是因為懷舊內容常圍繞著過往生命中與他人之間的種種互動故事 (Wildschut et al., 2006)，隱含了個人可能的社會聯結與歸屬。簡言之，懷舊感受具有社會人際的意涵，因此也可能對於實際的人際關係造成影響。

本文先概述懷舊概念的演變及特徵，再針對懷舊對人際關係的影響，彙整近年相關實徵研究的結果，說明懷舊具有保護與促進關係等正向效果，同時論述可能的運作機制。另一方面，轉由不同類型的懷舊切入，針對親密關係中的懷舊，探討浪漫懷舊對關係的影響。再者，我們針對與其他入際相關的懷舊議題，提出一些值得關注的研究想法和方向，最後，對目前的主流觀點提出反思討論，嘗試調整與論述較為平衡與新穎的論點。

一、對懷舊看法的演變

懷舊伴隨人類從古至今，當西方史詩《奧德賽》(Odyssey) 刻畫著思念與歸鄉的深刻情感，我們文化中更有多少詩詞歌賦揮灑著懷古追昔的壯志與柔情，懷舊是人類普同的經驗 (Hepper et al., 2014)，我們追憶似水年華、緬懷過往時光，訴說美好卻也惆悵的故事，就如同那一個個「那些年……」、「我的○○時代」的影音中，富含人與人的關係與互動。懷舊的特徵之一即為社會性 (sociality)，彰顯出自我在特定脈絡中的人際關係，成為一種滿足歸屬需求的替代方式 (cf. Sedikides et al., 2008; Wildschut et al., 2010; Zhou et al., 2008)，也因此總能撩撥著我們的心弦。

但在學術研究上，懷舊存在的時間卻很短暫，從初期因思鄉病 (homesickness) 而導致的神經生理的病症觀 (Anspach, 1934) 到後來逐漸聚焦在精神心理上的解釋 (e.g., McCann, 1941)，例如焦慮或憂鬱等，都凸顯了對於懷舊的負面觀感。而自從 Davis (1979) 發現懷舊與溫暖、舊時光等字詞概念有較強連結，明顯與思鄉病是不同概念後，對懷舊逐漸開啟了新的研究篇章，懷舊不再是一種特殊的病症，而是每個人都會經歷的心理現象 (Boym, 2001; Wildschut et al., 2006)。隨後在本世紀初至今，大量的研究皆將懷舊定位在一種積極正向的社會情緒與心理資源的觀點上 (Sedikides et al., 2015)。換言之，對於懷舊的看法已由相當負向擺盪至頗為正向，不再認為懷舊是精神病態而是一般人皆具有的普遍心理活動。

懷舊是對過往時光的一種緬懷思念，並深具社會性特徵。在Wildschut et al. (2006) 的研究中，無論是針對雜誌中的懷舊文章或是大學實驗參與者所寫出的懷舊內容，藉由文本的內容分析都發現，親密他人及重要人際互動（如聚會、紀念日）常出現在懷舊敘事中。而Hepper et al. (2012) 針對英美大學生樣本進行懷舊的俗民概念 (lay conceptions) 研究，區分出懷舊的核心與周邊特徵，其中社會關係 (social relationships) 即為懷舊的核心特徵之一，結果也顯示在人們心中，懷舊是種正向的、社會性的以及過去導向的情感。整體而言，懷舊的概念、內容與情感皆涉及社會人際 (Sedikides & Wildschut, 2019)，亦即懷舊所帶來的社會性情感極具影響力 (Juhl & Biskas, 2023)，也因此懷舊確實可能對於人際關係造成一定的影響。

二、懷舊讓個體與他人有著聯結

社會排斥 (social exclusion) 與孤寂感 (loneliness) 是人際中相當具傷害性的經驗，研究發現這樣的社交傷痛確實會讓人感受到冰冷並渴求溫暖 (Zhong & Leonardelli, 2008)，而研究發現懷舊似乎可以緩解這樣的感受。例如在Zhou et al. (2012) 的研究中發現，相較於控制組，懷舊組的參與者主觀感受到較高的環境溫度、能忍受冰水刺激的時間也更長，換言之，懷舊可以讓人感到溫暖、也更能抵禦痛苦不適。而Wildschut et al. (2006) 的研究則提供了更為清楚的論述，他們同樣採用事件反思作業¹ (Event Reflection Task [ERT]) (Sedikides et al., 2015) 來操弄懷舊，結果顯示懷舊可以增強個體所感知的社會聯繫 (social bonds)，就是重新喚起與重要他人的聯結感受，而這樣的聯結感受則能舒緩被排斥與孤單寂寞的苦痛。相似的，Zhou et al. (2008) 的研究顯示，懷舊可以提升社會支持 (social support) 的感知，進而緩解個體的孤單寂寞感。總言之，懷舊似乎可提醒個體自己與「心中所念之人」的關係網絡，也就是促進社會聯結 (social connectedness)，所以無論面對社會排斥或孤寂時，懷舊可以舒緩這些社會威脅 (Sedikides et al.; Wildschut et al., 2010)，亦即懷舊對於這些人際傷害具有一定的保護與緩衝的效果。

除了較為被動的保護緩衝外，懷舊似乎也具有更積極的影響力，即懷舊可以促進個體去建立關係，以及積極地去面對和處理關係中的問題及挑戰。依據

¹ 「事件反思作業」 (Event Reflection Task)，英文簡稱為 ERT，是實驗操弄懷舊的主要方法，通常的內容與程序如下：首先呈現懷舊的定義說明，接著請參與者回憶自己最懷舊的事件經歷，並反思有何感受與想法，隨後要求參與者儘可能將心中種種回憶想法寫下，早期多數研究在最後還會再請參與者寫出三到四個關鍵詞來總括整個回憶想法。

Abeyta et al. (2015) 的研究顯示，懷舊可以讓人們更重視社會性目標，以及提高尋求人際關係的意圖，在該研究（實驗五）中，運用ERT操弄懷舊，結果發現懷舊組的社會趨近動機（social approach motivation）顯著較高，表示懷舊讓個體更想去發展友誼關係，接著在後續兩個實驗（實驗六與實驗七）中進一步發現，懷舊讓個體更努力、也更願意花時間去達成自己設定的社交目標，在面對人際問題時也展現了更樂觀積極的態度，而這些效果的中介機制則是由於懷舊提升了社會效能（social-efficacy），亦即懷舊提高個體對自己社交能力的信心。總言之，懷念過往增進人們對自己的社交能力的自信，從而更有動機去發展與維持友誼，以及更樂觀積極去克服人際間的紛爭問題。

另一方面，懷舊也可以讓個體變得更為友善及促進利社會行為。首先是Stephan et al. (2014) 發現懷舊所提升的趨近動機可以具體展現在個體實際意圖與行為上，該研究結果顯示懷舊會促使個體去拉近與互動他人的距離（把彼此的座椅放得更接近），以及更願意對他人提供協助（協助撿起他人掉落的筆）。再者，有研究透過測量懷舊傾向的方式發現當個體懷舊傾向愈高時其偏見程度愈低，且其間依序透過同理心與控制偏見動機兩項因素，形成鍊式中介路徑（Cheung et al., 2017），也就是說，懷舊程度高的個體會透過較高层次的同理心及較強的控制偏見動機，進而產生較少的偏見。Juhl et al. (2020) 也有類似的結果，他們發現當個體懷舊傾向愈高時，透過安全依附感受和情感同理心的提升，個體會提供更多的慈善捐款，換言之，懷舊確實可以正向預測個體的利社會行為。

最後，懷舊似乎也能讓個體更能悅納他人。先前有些研究分別以不同的汙名化團體，如肥胖者（Turner et al., 2012）、精神病患（Turner et al., 2013）、高齡人士（Turner et al., 2018）等為外群體成員，探討懷舊操弄所造成的影響。結果發現相較於控制組，懷舊操弄組的個體對於這些外群體有著較正向的態度，主要是透過自我拓展（inclusion of the outgroup in the self [IOGS]）與群際信任感（outgroup trust）的提升所導致。換言之，研究發現懷舊感受能促使個體將外群體成員更大程度地納入自我之中，也會對外群體產生較高的信任感，進而對這些被汙名化的外群體成員有著較正向的態度。

總結而論，目前研究所積累的證據，顯示懷舊有益於我們跟他人產生更好的聯結。首先，懷舊可有效緩衝社會排斥所帶來的傷害，讓我們可由過往美好回憶中汲取力量，覺得自己仍與他人有聯結、不孤獨。此外，懷舊也使我们產生趨近動機去建立、維持與改善人際關係，也更願意去幫助他人。而懷舊也能

增進同理與信任，讓我們降低偏見及展現利社會行為。最後，值得一提的是，懷舊的感受似乎也能拓展自我邊界，讓我們更願意去接納及信任那些被汙名化的外團體成員。

三、浪漫懷舊提升關係滿意度

浪漫關係 (romantic relationship) 是一種特別的人際關係類型，雖然懷舊對人際關係有著前述眾多的正向效益，但對於浪漫關係的影響是否如此，值得進一步探討。換言之，一個新的研究方向是聚焦在浪漫關係中的「憶當時、想當初」，也就是探討浪漫懷舊 (romantic nostalgia) 對於關係的影響效果。浪漫懷舊是指，對當前浪漫伴侶共同過往經歷的懷舊 (Evans et al., 2022)，這常會涉及伴侶關係的開始，以及各種特別或重要的時刻 (Fetterman & Evans, 2023)，亦即浪漫關係中兩人的共同過往故事。

Evans et al. (2022) 認為浪漫懷舊就如同一般懷舊應當具有正向效益，因此推測浪漫懷舊有益於關係品質，在該研究中首先藉由量表測量的方式，來確認浪漫懷舊與三個關係指標 (親密感、滿意度、承諾) 之間的確具有正相關，隨後兩個實驗則直接操弄浪漫懷舊來探討其對於浪漫關係的影響，結果顯示浪漫懷舊確實提高了參與者對關係品質的評價，那些經歷了浪漫懷舊操弄的參與者都認為關係更親密、對關係的滿意度和承諾感也更強，同時對其浪漫關係聯結 (romantic connectedness) 與關係樂觀 (relationship optimism) 的評估也更為正向。換言之，亦即當個體回憶起與伴侶的舊時光後，可以讓個體覺得和伴侶之間的關聯感受更強，並對於彼此關係的未來有著更樂觀的評估。最後的一個實驗則要求參與者每日報告浪漫懷舊的程度、關係聯結程度、關係樂觀與分手意圖，共進行十四天的數據蒐集，結果發現浪漫懷舊可正向預測關係聯結與樂觀、負向預測分手意圖，換言之，當個體在感到更浪漫懷舊的日子裡，會感覺與伴侶的聯結更緊密，對彼此關係更樂觀，並且更不願意離開伴侶。

目前關於浪漫懷舊的研究尚在發展中，依據上述 Evans et al. (2022) 的研究結果，顯然在浪漫關係中的懷舊，確實可以對這段關係帶來一些重要的正向效益。然而，在 Mallory et al. (2018) 的研究中卻呈現出不太相同的結果，在其研究中雖然是使用關係懷舊 (relationship nostalgia) 一詞，但實際上就是在探討浪漫關係中的懷舊 (即浪漫懷舊)。他們在實驗一中使用量表測量，發現關係懷舊程度與關係滿意度具有顯著正相關、但卻也發現關係懷舊測量前與測量後，正向情緒呈現顯著下降的變化。實驗二採縱貫式研究設計，共進行三波的量表

測量，主要發現第一波關係懷舊可以負向預測第二波的關係滿意度、但第一波關係滿意度卻又負向預測第二波的關係懷舊，而第二波與第三波之間並無發現顯著關聯。簡言之，該研究結果似乎較無法與其他研究呼應，確實顯示出關係懷舊與關係滿意度之間較為複雜的關聯，整體結果也似乎表示浪漫懷舊並非總是有益於關係，並且可能隨著時間或關係發展而有所變化。

整體而言，浪漫關係是重要的人際關係，而浪漫懷舊的相關研究卻相對稀少，我們建議後續研究或許可嘗試往兩大方向思考，其一在於對浪漫懷舊效果的可能運作機制上，做進一步的探究，如此方能深化對於浪漫懷舊的實質理解，也有益於解決先前不一致的發現。其二則是考慮聚焦於探討不同關係階段或狀態，例如當面對關係爭執破裂時，浪漫懷舊能否具有維持或修復的效果？或是已經處於關係結束的時候，浪漫懷舊是否會有助於分手的生活調整抑或是有相反效果？這些重要的問題都有待未來研究來解決。

四、其他人際相關的懷舊議題與建議

懷舊影響人際關係的研究方興未艾，我們建議可以由不同類型或主題的懷舊來擴展對於懷舊效果的認識。例如，在浪漫關係中還包含性關係這個重要部分，依據Muisse et al. (2020)的論述，性懷舊 (sexual nostalgia) 是一種強大的聯結感受的來源，他們定義性懷舊為：對於過去伴侶相關的正向性關係的回憶。而在其研究中發現，性懷舊與當前的關係滿意度存在負向關聯，亦即個體對與前任的性生活懷念程度愈高時，與現任伴侶之間的關係滿意程度就愈低。這結果顯示性懷舊如同浪漫懷舊，都可能對於目前關係造成一定的影響，所以藉由探討不同類型的懷舊應有助於我們對於相關議題有著更為全面的理解。

最後，我們發現目前在此議題上的研究，幾乎都是集中在探討個體懷舊後對於人際關係的影響，但是我們認為也可以試著去探討，在人際關係建立與互動的過程中，懷舊相關的話題與溝通，是否也會帶來有效的正向影響？具體來說，我們建議的新研究方向是著眼於人際互動雙方在懷舊敘事與話題的分享談論上，例如陌生的雙方因為談論著那些年的共同象徵與記憶，我們推測這樣的「懷舊敘事」會有益於關係的建立、形成較好的互動滿意度，並且可能是透過提高一種「我懂你」的主觀相似感 (e.g., Pinel et al., 2006)，拉近彼此的心理距離，進而對人際互動與關係建立產生正向影響。再者，我們建議可以拓展這種懷舊敘事的概念，進一步來探討有利於代際溝通與經驗傳承的互動形式，讓年輕

與高齡者可以加深對彼此的瞭解，進而促進經驗的交流與傳承。這樣的研究不但具有理論上的意義，更深具實際應用的價值，例如目前青銀共居的相關政策就可以參考這類研究的成果。

五、懷舊效果的反思：拓展或限縮

懷舊到底會帶來何種影響，從過往早期十分負向的觀點到目前已擺盪到相對正向的一端，對此我們認為尚不宜就此蓋棺論定，仍須有更周延的論述及更多的研究來解讀懷舊的心理機制。反思過往或許能帶給我們面對未來的力量，但懷舊是否也可能讓我們僵固在過往視野中反而限縮了對未來的展望？美好的舊時光固然可以溫暖心靈讓我們相信未來一樣璀璨，但在舊時光的閃耀下是否反而更會凸顯現在的黯淡、讓我們只想躺平？我們無意重返過往對於懷舊既貧乏又偏頗的病症觀，然而也對當前懷舊研究過於正向積極的論述持保留態度，我們認為懷舊的影響不應定位在絕對好或壞的兩端，應以更開放的心態去思考及進行研究，以期能更深入地瞭解其運作機制。

例如Iyer 與 Jetten（2011）在研究中就指出，懷舊有可能造成負向效果，而主要原因是在於，當過去與現在的連續性降低時，那麼美好過往反而可能造成阻礙與傷害。換言之，就是當個體認為自己與過去斷了聯繫、聯結感極低時，此時的追憶懷念反倒可能成為沉重的負擔，會讓個體迴避現在而造成不幸福。簡言之，個體認為現在與過去的關聯程度對其懷舊的結果有重要影響。

除此之外，我們認為懷舊本就是複雜多樣的心理活動（cf. Pickering & Keightley, 2006），可被視為一個動態的心理歷程，具有不同的形式與樣態。例如懷舊或許可以將個體的視野拉高放大，讓個體在較抽象概念及感受層次來回顧反思；又或許懷舊能將個體帶到過去，讓個體聚焦於曾經的點點滴滴、具體特殊的經驗細節中。換言之，我們認為不同形式的懷舊，或許可以讓個體有著不一樣的思維觀點（perspective）或心態（mindset），它可以是一種站在過往而能望見更多更廣的拓展心態，或是一種因關注過往所以更聚焦、更重視細節的思路，進而造成不同的後續效應。總結而言，我們認為可以將懷舊視為一種動態的歷程而非一種固定不變的狀態，如此方能更彈性地考量不同形式的懷舊對於個體思維心態的影響，進而對其所引發的不同後續效應進行探討，而這樣研究方向或許更能合理解釋及整合以往不一致的發現，同時也能開啟更為豐富多元的研究方向。

六、結語：一股靜謐的新時代「舊」潮流

當世界不斷加速向前，懷舊卻仍不時地浮上時代的浪頭而成為流行，在生成式人工智慧（generative artificial intelligence）當紅、高科技掛帥的當下，懷舊風仍持續吹拂各地、帶來過去歲月的溫情以撫慰心靈，或許這就是懷舊之於人的特殊之處，懷舊不僅能讓個體看見意義、讓彼此重拾初心，「回首追昔」本身更充分展現了人性的多變、矛盾與深情。我們相信懷舊會是一個永不過時的議題，因為在時間的長河中，我們永遠有著「過去」可以懷念，但如何在這新時代思考這個「舊」議題，同時賦予它更多時代意義及不同的思考廣度與深度，應是我們未來該努力的方向。

參考文獻

- Abeyta, A. A., Routledge, C., & Juhl, J. (2015). Looking back to move forward: Nostalgia as a psychological resource for promoting relationship goals and overcoming relationship challenges. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(6), 1029-1044. <https://doi.org/10.1037/pspi0000036>
- Anspach, C. K. (1934). Medical dissertation on nostalgia by Johannes Hofer, 1688. *Bulletin of the Institute of the History of Medicine, 2*(6), 376-391.
- Boym, S. (2001). *The future of nostalgia*. Basic Books.
- Cheung, W.-Y., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2017). Nostalgia proneness and reduced prejudice. *Personality and Individual Differences, 109*, 89-97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.045>
- Davis, F. (1979). *Yearning for yesterday: A sociology of nostalgia*. Free Press.
- 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. <https://doi.org/10.1177/02654075221075773>
- Fetterman, A. K., & Evans, N. D. (2023). Remembering our first date brings back those fuzzy feelings: The role of romantic nostalgia in relationship functioning. *Current Opinion in Psychology, 49*, Article 101524. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101524>
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0025167>
- Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., Ritchie, T. D., Yung, Y.-F., Hansen, N., Abakoumkin, G., Arıkan, G., Cisek, S. Z., Demassosso, D. B., Gebauer, J. E., Gerber, J. P., González, R., Kusumi, T., Misra, G., Rusu, M., Ryan, O., Stephan, E., Vingerhoets, A. J. J., & Zhou, X. (2014). Pancultural nostalgia: Prototypical conceptions across cultures. *Emotion, 14*(4), 733-747. <https://doi.org/10.1037/a0036790>
- 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), 94-108. <https://doi.org/10.1037/a0022496>

- Juhl, J., & Biskas, M. (2023). Nostalgia: An impactful social emotion. *Current Opinion in Psychology*, *49*, Article 101545. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101545>
- Juhl, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Diebel, T., Cheung, W.-Y., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2020). Nostalgia proneness and empathy: Generality, underlying mechanism, and implications for prosocial behavior. *Journal of Personality*, *88*(3), 485-500. <https://doi.org/10.1111/jopy.12505>
- Mallory, A. B., Spencer, C. M., Kimmes, J. G., & Pollitt, A. M. (2018). Remembering the good times: The influence of relationship nostalgia on relationship satisfaction across time. *Journal of Marital and Family Therapy*, *44*(4), 561-574. <https://doi.org/10.1111/jmft.12311>
- McCann, W. H. (1941). Nostalgia: A review of the literature. *Psychological Bulletin*, *38*(3), 165-182. <https://doi.org/10.1037/h0057354>.
- Muise, A., Kim, J. J., Debot, A., Impett, E. A., & MacDonald, G. (2020). Sexual nostalgia as a response to unmet sexual and relational needs: The role of attachment avoidance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *46*(11), 1538-1552. <https://doi.org/10.1177/0146167220907468>
- Pickering, M., & Keightley, E. (2006). The modalities of nostalgia. *Current Sociology*, *54*(6), 919-941. <https://doi.org/10.1177/0011392106068458>
- Pinel, E. C., Long, A. E., Landau, M. J., Alexander, K., & Pyszczynski, T. (2006). Seeing I to I: A pathway to interpersonal connectedness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(2), 243-257. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.243>
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2019). The sociality of personal and collective nostalgia. *European Review of Social Psychology*, *30*(1), 123-173. <https://doi.org/10.1080/10463283.2019.1630098>
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, *17*(5), 304-307. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00595.x>
- Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., Arndt, J., Hepper, E. G., & Zhou, X. (2015). Chapter five—To nostalgize: Mixing memory with affect and desire. *Advances in Experimental Social Psychology*, *51*, 189-273. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2014.10.001>
- Stephan, E., Wildschut, T., Sedikides, C., Zhou, X., He, W., Routledge, C., Cheung, W.-Y., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2014). The mnemonic mover: Nostalgia regu-

- lates avoidance and approach motivation. *Emotion*, *14*(3), 545-561. <https://doi.org/10.1037/a0035673>
- Turner, R. N., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2012). Dropping the weight stigma: Nostalgia improves attitudes toward persons who are overweight. *Journal of Experimental Social Psychology*, *48*(1), 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.09.007>
- Turner, R. N., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2018). Fighting ageism through nostalgia. *European Journal of Social Psychology*, *48*(2), 196-208. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2317>
- Turner, R. N., Wildschut, T., Sedikides, C., & Gheorghiu, M. (2013). Combating the mental health stigma with nostalgia. *European Journal of Social Psychology*, *43*(5), 413-422. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1952>
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*(5), 975-993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.975>
- Wildschut, T., Sedikides, C., Routledge, C., Arndt, J., & Cordaro, F. (2010). Nostalgia as a repository of social connectedness: The role of attachment-related avoidance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*(4), 573-586. <https://doi.org/10.1037/a0017597>
- Zhong, C. B., & Leonardelli, G. J. (2008). Cold and lonely: Does social exclusion literally feel cold? *Psychological Science*, *19*(9), 838-842. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02165.x>
- Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T., & Gao, D.-G. (2008). Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia. *Psychological Science*, *19*(10), 1023-1029. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02194.x>
- Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Chen, X., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Heartwarming memories: Nostalgia maintains physiological comfort. *Emotion*, *12*(4), 678-684. <https://doi.org/doi/10.1037/a0027236>

The Positive Power of “Missing the Good Old Days”: A Review and Outlook on the Impact of Nostalgia on Interpersonal Relationships

Wen-Hao Huang¹, Chien-Ru Sun^{2*}

¹Ph.D. Candidates, Department of Psychology, National Chengchi University

²Professor, Department of Psychology, National Chengchi University

Abstract

“Nostalgia” is a unique human ability and phenomenon that has recently attracted significant attention in the field of psychology, leading to a substantial body of research. However, this topic has not yet garnered much attention from researchers in our country. Therefore, this paper aims to compile and review empirical studies on nostalgia within the context of interpersonal relationships. It introduces the evolution and characteristics of the concept of nostalgia, evaluates its various positive effects on interpersonal relationships, and examines its impact on romantic relationships. Finally, the paper offers new perspectives and potential directions for future research. It is hoped that this article will provide readers with a foundational understanding of nostalgia and inspire more researchers to engage in studies on this topic.

Keywords: Interpersonal Interaction, Interpersonal Relationships, Social Connectedness, Romantic Nostalgia, Nostalgia

* Corresponding author: Chien-Ru Sun
Email: chienru@nccu.edu.tw