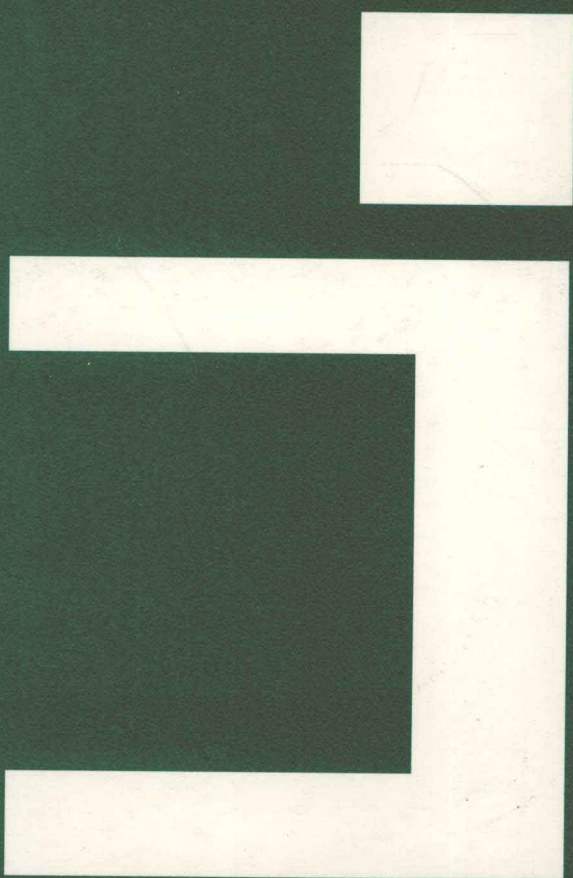




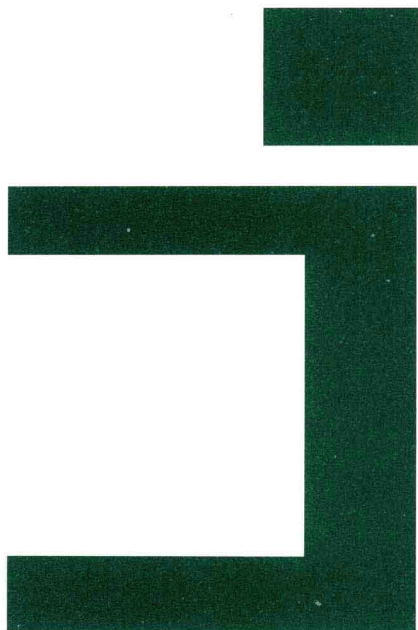
情绪调节手册

[美] 詹姆斯·格罗斯 主编
桑标 马伟娜 邓欣媚 等译

HANDBOOK OF EMOTION REGULATION

ed by James J. Gross

 上海人民出版社



情绪调节手册

[美] 詹姆斯·格罗斯 主编
桑标 马伟娜 邓欣媚 等译

**HANDBOOK
EMOTION
REGULATION**

edited by James J. Gross

 上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪调节手册/(美)格罗斯(Gross, J. J.)主编;
桑标等译. —上海:上海人民出版社,2011
(心理学课程丛书)
书名原文: Handbook of Emotion Regulation
ISBN 978-7-208-09881-7

I. ①情… II. ①格…②桑… III. ①情绪—自我控制—手册 IV. ①B842.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 043470 号

责任编辑 周 峥

封面装帧 陈 楠

· 心理学课程丛书 ·

情绪调节手册

[美]詹姆斯·格罗斯 主编

桑 标 马伟娜 邓欣娟 等译

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

常熟新骅印刷有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 36.5 插页 2 字数 793,000

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-09881-7/B·866

定价 65.00 元

Edited by James J. Gross
Handbook of Emotion Regulation
ISBN-10:1-59385-148-0

© 2007 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

Authorized translation from the English language edition

All right reserved. For sale in the People's Republic of China only.

未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有,翻印必究。

译序

情绪是个体对外部和内部事物的主观体验,包含生理成分、表情成分和体验成分,是个体适应生存、适应社会生活的重要心理工具。有情绪必然就涉及情绪的调节。情绪调节是对情绪的内在过程和外部行为所采取的监控、调节,以适应外界环境和人际关系需要的动力过程。例如,有的人“不以物喜,不以己悲”,情绪调控能力极强;也有的人赞赏“人生得意须尽欢,莫使金樽空对月”,喜怒哀乐常溢于言表。

随着社会竞争的日益加剧,人们在生活、学习、工作中都可能遇到各种与情绪有关的事件,如何根据情境的要求和个人的需要对情绪进行有效的调节,对每个人而言都至关重要。因此,可以毫不夸张地说,情绪调节不仅是当今心理学研究的前沿领域之一,同时也渗透于个体生活的每个角落,与每个人息息相关。

对于情绪调节的理解,我认为需要把握以下四个方面:

首先,情绪调节既包括对负性情绪的调节,也包括对正性情绪的调节。被调节的情绪首先是那些让人感觉难受的负性情绪;但除此之外,为了符合社会适应的需要,正性情绪在某些情况下也需要调整。一般来讲,人们对负性情绪的调节要比对正性情绪的调节来得频繁。

其次,情绪调节既可以是抑制、削弱的过程,也可以是维持和增强的过程。情绪调节不仅只针对具有强烈感受和过高生理唤醒的情绪,较低强度的、需要增强的情绪同样也需要调节。正如一些研究者所指出的,情绪调节应包括削弱或除去正在进行的情绪、激活需要的情绪、掩盖或假装一种情绪,是回避、忽视、转移、抑制或增强情绪的过程。

第三,情绪调节既包含有意识的过程,同样包含无意识的过程。情绪调节过程是在一些策略和机制作用下,情绪被管理和调整的过程。其中,机制是不需要个体努力和有意图地控制的自动化的过程,而策略是个体为了调节情绪有意图、有计划的努力。情绪调节机制可以体现在调节过程中自动运作的生理、认知、情绪、情绪与认知相互作用、情绪与行为相互影响等过程;策略可以是认知水平、行为水平有意图的努力,如认知策略、表情行为调节策略、人际策略等。策略可以带动相应的机制,策略的长期使用也可以成为新的机制。所以,情绪调节既包含意识的、努力的、控制的调节,也包括无意识的、无需努力的、自动的调节,我们可以将情绪调节理解为一个从意识到无意识的连续体(Gross, 1998)。

最后,情绪调节具有情境依赖性。我们不能先验地假定某一种形式的情绪调节是好的或是不好的。情绪调节的过程既可能会得到一个比较好的结果,也有可能让事情变得更糟,这依赖于当时的情境。按照功能主义的观点,个体使用各种调节策略往往是用来达成个

人的目标,这样的调节过程与调节结果,在他人眼中也有可能被知觉成是一种不良的适应。

正因有关情绪调节的探讨既有重要的理论价值,同时有实际应用的现实意义,有关情绪调节的研究在近年来得到了快速的发展,国内外的研究者进行了大量的探索,并且取得了许多重要的成果。2007年,美国斯坦福大学的格罗斯(James Gross)博士搜集了多位相关领域研究人员的研究成果,出版了《情绪调节手册》(*Handbook of emotion regulation*)一书,为情绪调节研究领域描绘出了一个概括性的蓝图。

《情绪调节手册》为有意了解情绪、情感与自我调节的读者和从事该领域研究的科研人员提供了非常丰富的知识和资源。本书的一大特点在于其庞大的研究领域覆盖范围。全书共有三十章,格罗斯博士统合了不同范畴研究者对情绪调节的研究见解,通过从理论建构到临床应用、从细胞水平的分析到社会水平的分析、从儿童到老年的毕生发展角度,介绍了一系列关于情绪调节领域内里程碑式的研究成果:情绪调节的神经生物和认知基础;在毕生发展过程中情绪调节策略如何获得和发展;情绪调节策略选择倾向上的个体差异;情绪调节的社会心理学范畴;情绪调节在心理病理学、临床干预与保健方面的应用,等等。大多数章节都以心理学的角度阐述情绪调节的神经性加工过程、跨物种比较、情绪调节发展改变、个体差异以及临床应用等内容。除此之外,对于文化和宗教对情绪调节的影响等内容,本书也有所涉及。读者除了可以从书中获得有关“何种情绪调节策略为合适且具有适应性的调节?”这个核心问题相关的信息以外,还能就情绪调节的神经生理机制、与情绪调节有关的认知加工过程、情绪调节所涉及的社会性因素等获得前沿与权威的解答。可以说,手册内容丰富,全方位反映了情绪调节领域的研究发展与动向。

从译者的视角来看,本书既是一本关于情绪调节理论的手册,又是一本与情绪调节相关问题的事例参考,它基本上涵盖了与情绪调节相关的所有领域和问题。相关领域研究人员通过阅读本书,可以迅速从当前或将来的研究中发现最有价值的研究热点问题;心理学专业的学生通过阅读本书,能够轻松地将与情绪调节相关的理论和研究成果结合起来,方便了文献资料的查阅;对情绪调节问题感兴趣的一般读者,则可以通过阅读本书,一方面全面地接触到与情绪调节相关的信息,另一方面,对自身的情绪调节进行有价值的指导。

鉴于上述原因,本人于2009年开始组织人员翻译《情绪调节手册》,参与翻译和校对的有马伟娜、邓欣媚、沈佳斌、陈莹、李沂、石磊和孙少英。在翻译本书的过程中,译者力求术语的统一、准确,并以简洁的语言为读者重现原书的意境和风貌。当然,译文中如存在不足或错误之处,那自然是我等的能力与水平所限了。从2007年英文版的《情绪调节手册》出版至今的短短4年内,中文版的《情绪调节手册》得以付梓,我要真诚感谢上海人民出版社的领导和编辑的高瞻远瞩和大力支持。我认为,《情绪调节手册》选题的前沿性和内容的丰富性,也将使其中文版受到国内研究者和读者的欢迎。

桑 标

2010年7月 于华东师范大学

前言

詹姆斯·J. 格罗斯 (James J. Gross)

情绪调节这一研究主题正逐渐受到关注。与情绪调节相关的书籍、文章和会议随处可见。这一逐渐增长的研究兴趣也反映在了文献引用趋势中。正如图 1 所示,在 20 世纪 90 年代以前,包含词组“情绪调节”的文献引用为数甚少。但自从那以后,几乎每 5 年这一数字就要增长五倍之多。

尽管受欢迎是一件不错的事情,但关于什么是(以及什么不是)情绪调节、情绪调节是如何随着时间的推移而变化的,以及情绪调节对于重要生活事件存在着怎样的影响(如果有任何影响的话)这些问题仍然存在着大量的混淆。这种混淆部分来源于以下事实:有关情绪调节的理论讨论和实证研究横跨了如此广泛而众多的学科。在本书中,我希望能够在一定程度上澄清有关这一话题的相关问题。

这一手册的目标是:(1)通过整合情绪调节的发展性研究和成人研究文献,并架起沟通基础过程研究与临床应用之间的桥梁,以促进科学知识的累积;(2)以一种对于那些常常面对学校以及治疗情境中情绪调节问题的教育者和健康工作者有用的形式提供一份该领域权威而与时俱进的研究论述;(3)促进有关这一人类心理中最具吸引力的谜团的跨学科交流——我们既是自己情绪的主宰者,也同时被情绪所主宰。

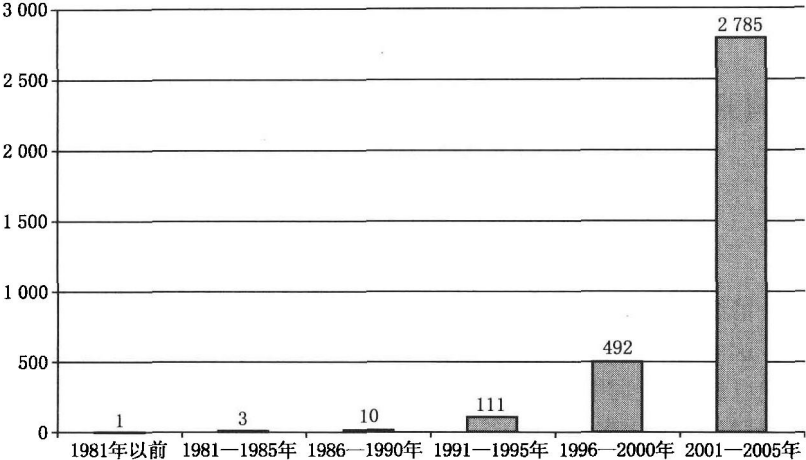
这一手册的主要读者对象包括研究婴儿、儿童或成人的对情绪与自我调节感兴趣的社会科学家,以及教育者、临床治疗师和那些在处理情绪与情绪调节问题的健康工作人员。我同时希望这一手册能够吸引其他领域学者们的兴趣,包括(但不限于)哲学、经济学、法律、历史、社会学、人类学、宗教研究、语言学以及文学。

这一手册的组织结构十分简洁明朗。大约 10 年前,我就注意到(在那时候)要融合情绪调节这一领域的研究需要横跨众多传统的子学科(Gross, 1998)。我尤其提出情绪调节或许可以被视为一个需要整合生物心理学、发展心理学、人格心理学、社会心理学以及临床/健康心理学的领域。如图 2 所示,这也正是我所用来组织这本手册的结构框架。

这本手册以论述基础知识的一章为始,在那一章中,罗斯·汤普森和我提供了这一领域的一个概念性基础。接下来,我们将情绪调节与其他形式的自我调节联系了起来。然后我们提出了情绪调节的一个过程模型,这个模型区分了情绪产生过程中的五个可能进行情绪调节的重要节点。以这一模型作为综述框架,我们回顾了来自发展心理学与成人心理学研

究文献中与这五个主要的情绪调节过程有关的文献研究。

xii 图 1 引用自 PsycLIT “情绪调节”。当使用更为宽泛的搜索工具 (如谷歌学术搜索引擎) 时也得到了类似的引用趋势。



本书的第二部分探讨了情绪调节的生物学基础,其中的章节涉及了老鼠与灵长类动物的损伤研究与激活研究、神经心理学研究、大脑成像研究以及成像遗传学研究。格里高利·夸克讨论了有关恐惧情绪调节中前额叶-杏仁核交互作用本质的动物研究,认为前额叶-杏仁核消退环路的缺陷可能是导致情绪失调的潜在原因。理查德·戴维森及其同事基于非人类灵长类动物与人类的研究,力图探明情绪调节的神经基础。詹妮弗·比尔与迈克尔·伦巴多考查了神经心理学的文献,发现情绪与非情绪行为的调节过程中存在着共同的控制系统。凯文·奥克斯纳与我回顾了情绪调节的神经成像文献,尤其关注两类调节:注意分配和认知改变。最后,艾哈迈德·R. 哈里里与埃里卡·E. 福布斯综合了成像遗传学的文献以及新近证据发现血液中的复合胺系统对于情绪调节至关重要。

xiii 本书的第三部分探讨了情绪调节的认知成分。菲利普·泽拉佐和威廉·坎宁安基于执行功能的研究文献提出了一个强调情绪调节过程中反思的角色与规则使用的模型。克里斯多夫·皮特森与南素柯·派克总结了有关解释风格的研究文献,认为人们对于事件原因的习惯性解释方式的个体差异对他们情绪调节的方式有一定影响。乔治·洛文斯坦讨论了情感调节与情感性预测之间的交互作用,证明人们调节情绪的方式取决于他们的信念。最后,萨缪尔·麦克鲁尔及其同事基于经济学中有关决策制定、社会交换以及道德判断领域的研究,考察了情绪过程与认知过程之间的竞争机制。

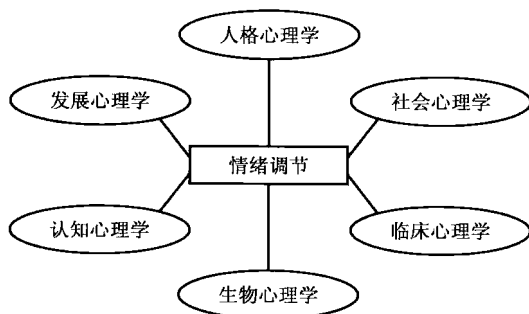
本书的第四部分关注情绪调节从婴儿期到老年期的发展变化。苏珊·卡尔金斯和艾希莉·希尔探讨了早期发展中生物学因素和环境因素是如何交互作用来塑造正在形成中的情绪调节能力的,并对养育者与儿童之间的关系进行了特别的关注。罗斯·汤普森和莎拉·梅尔讨论了典型发展与非典型发展情境中情绪调节的家庭社会化过程。紧接这一主题,赫蒂·史蒂格和马克·米瑞姆·特沃格特讨论了儿童是如何学会调节他们的情绪的(或者儿

童是如何调节情绪失败的),尤其关注自我意识与自我反思在此过程中所发挥的作用。南希·艾森伯格及其同事考察了儿童期努力控制对于社会认知、适应、社会能力以及道德/亲社会发展的影响。最后,苏珊·托克·查尔斯和劳拉·卡斯特森以毕生发展观展现了生物性变化与动机性变化是如何交互作用来塑造个体从成年期到老年期的情绪发展轨迹的。

本书的第五部分探讨了人格过程与个体差异。玛丽·罗斯巴特和布拉德·西斯提出了气质系统观,这一观点为理解情绪调节的个体差异与发展提供了可能。奥利弗·约翰和我采用本手册第一章中提出的概念性框架讨论了人格特质(大五人格)、动态(应对类型与依恋)以及社会认知(乐观性、元心境过程和内隐理论)实验范式。德鲁·韦斯滕和帕维尔·布拉格夫讨论了心理防御、动机性推理与情绪调节之间的关联。坦娅·让尼克及其同事采用情绪智力框架讨论了情绪相关的技能是如何帮助个体适应生活中的各项挑战的。最后,罗伊·鲍迈斯特及其同事讨论了情绪是如何促进和损害自我调节的。

本书的第六部分探讨了情绪调节的社会心理观。约翰·巴格和劳伦斯·威廉姆斯回顾了无意识自我调节的潜在机制,并提出情绪很可能以一种类似的方式被无意识地管理。菲利普·谢弗和马里奥·米库林瑟提出了一个依恋与情绪调节模型,这一模型可以帮助解释依恋系统功能个体差异的情绪关联性及其所造成的影响。伯纳德·瑞姆考察了情绪是如何在人际之间进行调节的,讨论了为什么人们如此频繁地寻求与他人分享自己的情绪。贝塔·梅基斯塔和达斯汀·阿尔伯特为我们提供了有关情绪调节的文化视角,认为情绪调节时自我与他人的文化模型的必要组成部分。最后,弗莱瑟·沃茨探索了情绪(尤其是愤怒)调节与宗教信仰与行为之间的关联。

图2 情绪调节与心理学的六大子领域。它们与基础概念部分共同构成了本手册的七大部分。



本书的第七部分探讨了情绪调节的临床应用。本杰明·穆林和史蒂芬·亨肖探索了情绪反应性与调节性在儿童与成人的外化行为障碍中所起的作用。劳拉·坎贝尔-希尔斯和戴维·巴洛认为调节情绪的反作用努力是焦虑与心境障碍的一个主要特征,并提出了一个基于情绪与情绪调节基础研究的治疗方案。肯尼思·施尔和艾米丽·格瑞金回顾了有关酒精饮用对情感影响和情感对酒精饮用影响的研究文献。玛莎·莱恩汉及其同事描述了一组源于辩证行为治疗情境的情绪调节技能的应用与理论基础,辩证行为治疗法是为那些患有

严重而广泛的情绪调节障碍的个体所开发的治疗方法。最后,在本书的最后一章中,罗伯特·萨波斯基回顾了有关压力、压力相关疾病以及情绪调节之间关联的研究文献。

需要指出的是,尽管这本手册被分为多个部分,这本书的主要目标之一却是打破跨领域交流之间的屏障。基于这一原因,相比于传统手册来说,本手册拥有更多的章节间文献链接与引用。还有很多时候,手册某一部分的作者会提出一些与另一部分中的观点、方法和证据有关材料(例如,临床应用部分中的发展变化讨论;认知部分中的神经科学讨论;社会性部分中的个体差异分析)。我的希望是,这些经由该领域杰出学者所撰写、并经过仔细组合的章节,能够以一种建设性的全新的方式将情绪调节这一领域整合在一起。

许多杰出的人士促成了这本手册的诞生。感谢吉尔福德出版社(The Guilford Press)的主编西摩·韦恩加顿说服我相信出版这本手册的时机已经来临,感谢与我一同开始情绪调节研究工作的罗伯特·莱文森,也感谢许多在我规划这本手册时给予我关键指导的朋友和同事,他们是罗斯·汤普森,奥利弗·约翰,理查德·戴维森,莉莎·费德曼·巴瑞特,以及凯文·奥克斯纳。同时我也想要感谢许多慷慨的评阅者对每一章节所提供的有益反馈。最后,我想要感谢斯坦福心理生理学实验室成员所作出的贡献,他们使得斯坦福成为了一个充满乐趣的场所。

(沈佳斌 译)

参考文献

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.

目 录

译序 001

前言 001

第一部分 概念基础

第 1 章 情绪调节的基本概念 001

第二部分 情绪调节的生物基础

第 2 章 前额叶与杏仁核在恐惧调节中的相互作用 023

第 3 章 非人灵长类动物和人类情绪调节的神经基础 045

第 4 章 从神经心理学视角解读情绪调节 066

第 5 章 情绪调节的神经体系 083

第 6 章 情绪调节的遗传学基础 105

第三部分 情绪调节的认知基础

第 7 章 情绪调节的潜在机制：执行功能 128

第 8 章 解释风格与情绪调节 152

第 9 章 情感性调节与情感性预测 172

第 10 章 认知—情绪竞争中的冲突监控 195

第四部分 情绪调节的发展观

第 11 章 抚养者对情绪调节出现的影响：早期发展中生物和环境的交互作用 217

第12章	家庭环境中情绪调节的社会化	236
第13章	典型与非典型发展中的情绪觉知与情绪调节	255
第14章	努力控制及其社会情绪性结果	273
第15章	情绪调节与老年化	292

第五部分 人格过程与个体差异

第16章	气质类型与情绪调节	313
第17章	情绪调节的个体差异	331
第18章	情绪调节的临床与经验模型:从防御与目的性推理到受约束的情绪满足	351
第19章	情绪调节智力——知识就是力量吗?	369
第20章	情绪如何促进与修补自我调节?	384

第六部分 情绪调节的社会观

第21章	情绪的无意识调节	402
第22章	成年人的依恋策略与情绪调节	417
第23章	人际间的情绪调节	437
第24章	情绪的文化性调节	456
第25章	情绪调节与宗教信仰	474

第七部分 情绪调节的临床应用

第26章	情绪调节和儿童与青少年的外化行为问题	490
第27章	将情绪调节融入焦虑症和心境障碍的概念化与治疗中	507
第28章	酒精与情绪调节	523
第29章	弥漫性情绪失调的辩证行为疗法:理论与实践基础	543
第30章	应激,应激相关疾病与情绪调节	567

情绪调节的基本概念

詹姆斯·格罗斯(James J. Gross)

罗斯·汤普森(Ross A. Thompson)

任何人可能都不愿意看到超市的收银台前排起长龙。但如果此时,你还发现收银员的多嘴多舌使得人群的移动速度更加缓慢,本来烦乱的情绪可能就转化为愤怒了。这种变化明显地体现在我们的思维、感觉、行为方面,更确切地说,遍及了我们的全身。我们的血压会上升,双手会把手推车握得更紧,甚至准备向收银员发点牢骚。但在最后关头,我们突然意识到尖锐的批评只会使情况变得更糟,因此我们咬紧牙关,开始考虑是用借记卡还是信用卡付款,是用纸袋装还是塑料袋装买的东西等问题。

诸如此类的日常情绪调节行为是文明的重要组成部分之一。我们对文明的定义就是协调社会内部的变化。这就需要我们调节情绪体验和表达的方式。但个体是怎样调节情绪的呢?有哪些情绪调节方法是较为成功的呢?先天的气质和后天的学习是怎样对个体独特的情绪调节方式产生交互作用的呢?在本章中,我们提供了解答上述问题的基本概念,这些概念曾出现在与情绪调节相关的发展心理学和成人心理学研究文献中。

由于讨论情绪调节的先决条件在于理解什么是情绪,因此我们首先将情绪放在其所属的情感过程中进行考虑。其次,我们将情绪调节和自我调节的其他主要形式进行了区分,这为我们介绍用来组织各类情绪调节的研究框架铺平了道路。以这一框架为基础,我们回顾了发展心理学和成人心理学文献中的研究成果。最后,对于那些对情绪和情绪调节感兴趣的读者,我们重点关注了这一研究领域所面临的机遇与挑战。

情绪及其相关过程

当代机能主义的观点强调情绪所起的重要作用,因为情绪能够激发必要的行为反应、调

整决策、加深对重要事件的记忆并促进人际交往。尽管如此,情绪的作用是有利有弊的。有时情绪会在不恰当的时机出现,或处于不适当的强度水平。不良情绪反应能够在许多精神疾病(Campbell-Sills & Barlow; Mullin & Hinshaw; Linehan & Bohus; Sher & Grekin,以上均参见本书)、社交困难(Wranik, Barrett & Salovey; Eisenberg, Hofer & Vaughan; Shaver & Mikulincer,以上均参见本书)、甚至生理疾病中(Sapolsky,见本书)得以体现。显然,我们的很多能力都与成功的情绪调节联系在一起。

想要了解情绪调节,首先需要知道这种调节的对象是什么。这听起来很简单,但已经有证据表明,情绪是很难被约束的。造成这种情况的部分原因在于,当人们尝试“约束”自己的情绪时,他们想要的似乎是构成情绪的一系列充分和必要条件。如果想要一种称为情绪的东西,其必有的条件是什么(必要条件)?如果出现就能保证某物成为情绪,这样的条件又是什么(充分条件)?研究者致力于得出这样简洁经典的定义,这与情绪术语来源于日常语言,并涉及一系列从轻微到强烈、从简洁到扩展、从简单到复杂、从个体到群体的事件的事实(如一个人对收银员多嘴多舌的恼怒、看完漫画的愉悦感,对全球经济存在差距的愤怒,对朋友新文身的惊讶,对爱人故去的哀伤以及儿童不当行为的尴尬)是不符的。

随着研究者开始逐渐意识到在精确定义的美好愿望和客观事物的模糊界线之间存在着不匹配性,他们开始逐渐依靠情绪的原型概念。不同于传统概念,原型概念强调事物的典型特征,这些典型特征在特定情境下可能明显也可能不明显,但它们的存在使得情绪的概念界线更加明晰。在下一节中,我们把重点放在情绪原型概念的三个核心特征上,即情绪的前提性、反应性以及两者之间的联系。

情绪的核心特征

首先,当个体进入某个情境,并认为这一情境与自己的目标有关时,就会产生情绪。这种目标可能是持久性的(如生存),也可能是暂时性的(如目睹自己的队伍赢得比赛)。它们也许处于自我意识的中心(如成为好学生),也许处于自我意识的外围(如开启谷物箱)。它们可能是处于意识水平并且十分复杂(策划抵抗校园暴力),也可能是处于无意识水平并且非常简单(躲过别人的拳头)。它们也许十分广泛并能被大家理解(有朋友),也许具有高度的个体差异性(收集新的甲壳虫)。无论目标是什么,无论这对于个体而言的情境性意义的来源是什么,正是这种情境性意义产生了情绪。情境性意义会随着时间的变化而变化(由情境自身的变化或情境性意义的变化造成),因此情绪也会随之变化。

其次,情绪是多方面的、涉及整体的现象,包括在主观体验、行为反应、中枢和周围神经生理系统中产生的变化(Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm, & Gross, 2005)。当然,主观体验的情绪与我们日常所说的情绪概念是紧密相连的,在日常生活中,“情绪”和“情感”这两个术语往往是通用的。

- 5 但情绪不仅仅会让人感受某些东西,还会让人想要做某些事情(Frijda, 1986)。这在我们用来描述情绪的语言中有所体现:我们会说“要疯了”、“感动地想哭”、“被吓呆了”等。这

些以某些形式(而不是另一些形式)进行行为反应的内驱力与植物神经和内分泌的变化有关,这种变化能够预测相关的行为反应(从而提供行为活动的代谢支持)并遵循这些反应,这也是与情绪反应有关的动机活动的结果。在人类情绪发展的过程中,尤其是在婴幼儿时期,包括情绪在内的行为和生理系统的成熟变化起到了基础性作用。

最后,由情绪产生的多系统变化很少是强制进行的。情绪的确具备一种必要的特质,它能中断个体正在做的事情,强行进入意识层面,这种特质被弗里达(1986)称为“优先控制”(control precedence)。尽管如此,情绪也经常需要和其他由社会性因素所引起的反应展开竞争,而情绪在这些社会因素中发挥了重要作用。威廉·詹姆斯(1884)将情绪视为能通过多种方式进行调节的反应倾向,其后的研究者也一直强调情绪具有可塑性。正是可塑性这一特征使这种情绪调节形式成为可能,因此它对于分析情绪调节而言最为重要。

情绪的情态模型

总体而言,以上三种情绪的核心特征组成了我们称为情绪的“情态模型”(Modal Model):由于能使个体对当前进行的个体—情境转换产生协调而灵活的多系统反应,因此在注意层面上的个体—情境转换对人类而言具有特殊的意义。我们认为,这种情态模型奠定了有关情绪直觉的基础(Barrett, Ochsner, & Gross,待发表),也融合了许多研究者和理论家有关情绪的主要观点,这一点并非巧合。

在图 1.1 中,我们呈现了由情绪情态模型明确阐述的情境—注意—评价—反应序列(在情境和反应之间插入与机体相关的“黑盒子”),这一序列已经被高度抽象化和简化。它从与心理层面相关的情境开始,这种情境通常是外显的,因此能够在物理层面上进行区分。本章开头描写的超市收银台前的长龙就是这样的例子。尽管如此,与心理层面相关的“情境”也可以是内隐的,并且基于一定的心理表征。无论是外显还是内隐,情境都会以多种方式参与到情绪过程中。个体会对情境进行评估,包括对情境的熟悉度、效价及相关价值进行评价(Ellsworth & Scherer, 2003)。不同的研究理论对情境评估的步骤或维度有不同的假设。尽管不同研究者对评估过程的理解存在差异,但他们普遍认为,正是这些情境评估导致了情绪反应的产生。如前所述,由情境评估产生的情绪反应包括主观体验、行为和神经生物反应系统产生的变化。

和许多其他反应一样,情绪反应通常会改变引起反应的情境。对情绪这一循环性的描述可见图 1.2A,即反应会对情境给予反馈(并修正情境)。而对此的另一种描述方法如图 1.2B 所示,X 轴代表时间,图 1.2A 中所示的三个模型逐一排列。为了使这种循环的观点更为具体,请想象有两位同事(或一对亲戚)处在情境 S(存在强烈的意见分歧)之中,然后其中的一位出现了反应 R(开始哭泣)。这一情绪反应大大改变了人际交往情境,并将之前的情境转换到了情境 S'(与哭泣的人进行沟通)。在这种情境下产生了新的反应 R'(道歉),并进一步将

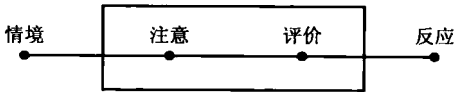
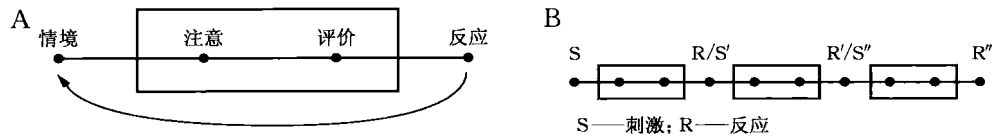


图 1.1 情绪的情态模型

情境转换到情境 S' (对道歉的人做出回应) 等等。图 1.2A 和 1.2B 的主要认为, 情绪具有循环的特点, 从而导致情境的变化, 而这种情境会对这一 (和其他) 情绪的后继变化产生影响。

图 1.2 在情态模型中加入反馈回路来描述情绪的循环作用(图 1.2A), 或等效地重复采用三个情态模型进行描述(图 1.2B)。



情绪及其他情感过程

在情绪研究的各类文献中, 存在几十种不同的概念表述(如情感、反射、心境、内驱力、感受等), 这使得彼此之间的交流十分困难。根据谢勒(Scherer, 1984)提出的观点, 我们使用情感(affect)这一术语概括个体在进行相对快速的好-坏判断时所产生的各种情绪状态(因此具有共同的注意加工过程和效价评估)。这些情感状态包括:(1)对诸如征税等情况产生的应激反应(stress response); (2)诸如愤怒和悲伤等的情绪(emotion); (3)诸如抑郁和欣快等的心境(mood); (4)诸如与进食、性爱、攻击或疼痛有关的其他动机性驱力(other motivational impulses)。尽管这些术语存在一定程度上复杂的重叠(见本章的后半部分), 图 1.3 给出了这些主要术语的简单描述。

那么, 个体是如何区分这些不同的情感过程的呢? 虽然应激和情绪都涉及对生活事件做出全身性的反应, 但应激通常是指消极(但不具体)的情感反应, 而情绪同时涉及积极情感状态和消极情感状态(Lazarus, 1993)。情绪和心境之间也存在一定的区别(Parkinson, Totterdell, Briner, & Reynolds, 1996)。心境的持续时间往往比情绪要长。情绪通常指向具体的对象, 并引起与这些对象有关的行为反应倾向。

7 相比之下, 尽管心境也能引起诸如接近或退缩等广泛的行为倾向, 但其更具有弥散性(Lang, 1995), 对认知产生的偏向性影响要多于对行为的影响(Clore, Schwarz, & Conway, 1994; Davidson, 1994; Fiedler, 1988)。此外, 情绪也有别于其他动机性驱力(如饥饿、干渴、性爱和疼痛等)。和情绪一样, 这些动机性驱力都具有效价和动力, 能够激发并维持行为

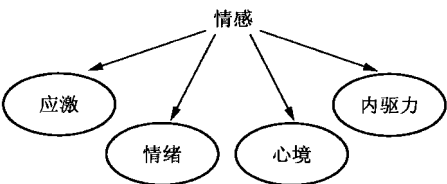


图 1.3 情绪及相关情感过程

(Ferguson, 2000)。然而, 情绪和动机性驱力在开展的灵活性和潜在目标的范围方面存在差异。因此, 尽管我们能够区分接近倾向情绪和退缩倾向情绪, 但如果不了解情绪发生时个体所处的情境, 我们就难以更为准确地知晓某种情绪行为倾向背后的本质。

为了避免以上所述过于学术化,请大家仔细考虑“情感”这一术语。我们将情感放在整个层次结构的“顶端”。有学者经常将“情感”和“情绪”两词互换使用,也有学者认为情感是情绪的体验成分(Buck, 1993; MacLean, 1990)或行为成分(美国精神病学协会, 1994; Kaplan & Sadock, 1991)。显然,凭借目前的能力,我们不能完整归纳出上述情感过程类型之间的区别。尽管如此,对上述概念的明确界定仍是分析情感过程是如何被调节(或不被调节)的先决条件。

情绪调节及相关过程

当代有关情绪调节的研究源自对心理防御机制(Freud, 1926/1959)、心理应激(Lazarus, 1966)、依恋理论(Bowlby, 1969)以及情绪理论(Frijda, 1986)的研究。情绪调节首先在发展心理学领域作为单独的概念出现(Campos, Campos, & Barrett, 1989; Thompson, 1990, 1991)。接着,在成人心理学领域中也出现了这一概念(Izard, 1990; Gross & Levenson, 1993)。令人吃惊的是,尽管存在一定程度上的重叠,但至今成人心理学和发展心理学在有关情绪调节领域仍然缺乏相互整合。

就其本身而言,“情绪调节”一词的定义是非常模棱两可的。因为它既能表示情绪是怎样调节如思维、生理、行为等其他事物的(即被情绪所调节),也能表示情绪本身是如何被调节的(即调节情绪本身)。尽管如此,如果说情绪的主要功能之一在于协调反应系统的话(Levenson, 1999),那么情绪调节的首要意义便是与情绪共存。出于这一原因,我们偏向于强调情绪调节的第二种功能,即涉及各种情绪自身被调节的过程。

情绪调节过程可以是自发的,也可以是主观控制的;可以有意识的,也可以是无意识的;可以对情绪的发生过程产生单一或多个方面的影响(我们将在随后的部分中再详细论述这一观点)。由于情绪是随着时间推移而逐渐展开的多成分过程,因此情绪调节包含了“情绪动力”(Thompson, 1990)以及行为学、现象学、生理学领域中反应潜伏期、发生时间、强度、持续时间、偏移方面所产生的变化。根据个体目标的不同,情绪调节可以减弱、增强或仅仅维持情绪的强度。随着情绪的产生,情绪调节也可以改变情绪反应各成分之间的聚合程度。例如,即使个体的情绪体验和生理反应均发生了巨大的变化,面部表情却仍可以保持不变。

在这方面一个悬而未决的问题是,情绪调节涉及的是内在加工过程(弗雷德调节自己的情绪:在自我层面上的情绪调节)、外在加工过程(莎莉调节鲍勃的情绪:在他人层面上的情绪调节),还是两者兼有。成人心理学家通常将研究视角放在情绪调节的内在加工过程上(Gross, 1998b),而发展心理学家比较关注外在加工过程,这可能是由于婴幼儿阶段的外在加工过程比较显著的缘故(Cole, Martin, & Dennis, 2004)。我们认为,内在加工过程和外加工过程都是十分重要的,建议在任何必要的时候使用修饰语“内在”和“外在”以示解释和澄清。例如,当莎莉调节鲍勃的情绪是为了想让自己冷静下来时,就需要使用上述修饰语