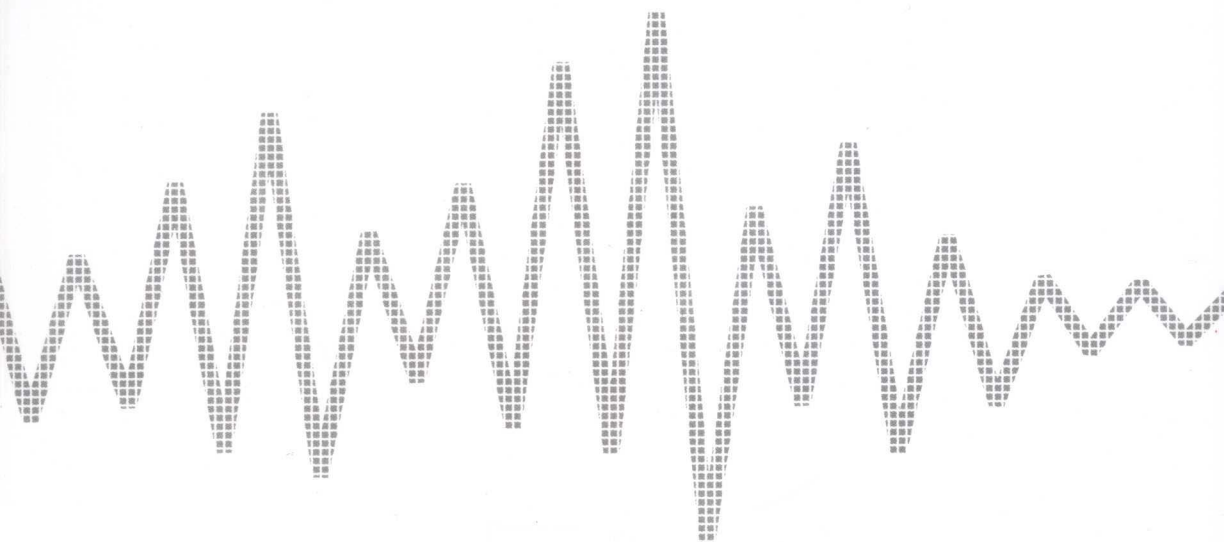


情绪管理 原理与方法

宫火良 主编

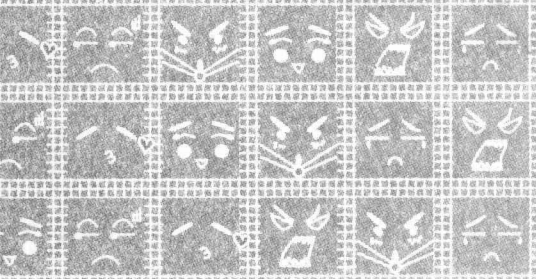


新 华 出 版 社



情绪管理 原理与方法

宫火良 主编



第一章 绪论	1
第一节 绪论	1
第二节 绪论	1
第三节 绪论	1
第四节 绪论	1
第五节 绪论	1
第六节 绪论	1
第七节 绪论	1
第八节 绪论	1
第九节 绪论	1
第十节 绪论	1
第十一章 绪论	1
第十二章 绪论	1
第十三章 绪论	1
第十四章 绪论	1
第十五章 绪论	1
第十六章 绪论	1
第十七章 绪论	1
第十八章 绪论	1
第十九章 绪论	1
第二十章 绪论	1
第二十一章 绪论	1
第二十二章 绪论	1
第二十三章 绪论	1
第二十四章 绪论	1
第二十五章 绪论	1
第二十六章 绪论	1
第二十七章 绪论	1
第二十八章 绪论	1
第二十九章 绪论	1
第三十章 绪论	1
第三十一章 绪论	1
第三十二章 绪论	1
第三十三章 绪论	1
第三十四章 绪论	1
第三十五章 绪论	1
第三十六章 绪论	1
第三十七章 绪论	1
第三十八章 绪论	1
第三十九章 绪论	1
第四十章 绪论	1
第四十一章 绪论	1
第四十二章 绪论	1
第四十三章 绪论	1
第四十四章 绪论	1
第四十五章 绪论	1
第四十六章 绪论	1
第四十七章 绪论	1
第四十八章 绪论	1
第四十九章 绪论	1
第五十章 绪论	1
第五十一章 绪论	1
第五十二章 绪论	1
第五十三章 绪论	1
第五十四章 绪论	1
第五十五章 绪论	1
第五十六章 绪论	1
第五十七章 绪论	1
第五十八章 绪论	1
第五十九章 绪论	1
第六十章 绪论	1
第六十一章 绪论	1
第六十二章 绪论	1
第六十三章 绪论	1
第六十四章 绪论	1
第六十五章 绪论	1
第六十六章 绪论	1
第六十七章 绪论	1
第六十八章 绪论	1
第六十九章 绪论	1
第七十章 绪论	1
第七十一章 绪论	1
第七十二章 绪论	1
第七十三章 绪论	1
第七十四章 绪论	1
第七十五章 绪论	1
第七十六章 绪论	1
第七十七章 绪论	1
第七十八章 绪论	1
第七十九章 绪论	1
第八十章 绪论	1
第八十一章 绪论	1
第八十二章 绪论	1
第八十三章 绪论	1
第八十四章 绪论	1
第八十五章 绪论	1
第八十六章 绪论	1
第八十七章 绪论	1
第八十八章 绪论	1
第八十九章 绪论	1
第九十章 绪论	1
第九十一章 绪论	1
第九十二章 绪论	1
第九十三章 绪论	1
第九十四章 绪论	1
第九十五章 绪论	1
第九十六章 绪论	1
第九十七章 绪论	1
第九十八章 绪论	1
第九十九章 绪论	1
第一百章 绪论	1



图书在版编目 (CIP) 数据

情绪管理原理与方法/宫火良主编.

北京: 新华出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5011-9937-2

I. ①情… II. ①宫… III. ①情绪—自我控制 IV. ①B842. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 064089 号

情绪管理原理与方法

主 编: 宫火良

出 版 人: 张百新

封面设计: 潘双秋

责任编辑: 庆春雁

责任印制: 廖成华

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010—63077122

中国新闻书店购书热线: 010—63072012

照 排: 北京百朗文化传播有限公司

印 刷: 北京新魏印刷厂

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 19

字 数: 300 千字

版 次: 2012 年 4 月第一版

印 次: 2012 年 4 月北京第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-9937-2

定 价: 38.00 元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010—63077101

目 录

第一章 情绪调节	(1)
第一节 情绪调节概述	(1)
第二节 情绪调节的过程与测量	(7)
第三节 情绪调节与健康	(14)
第二章 情绪表达	(23)
第一节 情绪表达概述	(23)
第二节 非言语表情	(29)
第三节 言语表情	(34)
第三章 情绪智力	(45)
第一节 情绪智力概述	(45)
第二节 情绪智力的构成	(50)
第三节 情绪智力的培养	(59)
第四章 焦虑及其管理	(66)
第一节 焦虑概述	(67)
第二节 焦虑的形成与测量	(71)
第三节 焦虑的调节与管理	(79)
第五章 抑郁及其管理	(86)
第一节 抑郁概述	(86)
第二节 抑郁的形成与测量	(91)
第三节 抑郁的影响因素与调适	(102)
第六章 愤怒及其管理	(113)
第一节 愤怒概述	(113)
第二节 愤怒的形成与测量	(120)
第三节 愤怒情绪的管理	(125)

第七章 恐惧及其管理	(132)
第一节 社交恐惧	(132)
第二节 死亡恐惧	(143)
第三节 成功恐惧	(151)
第八章 嫉妒及其管理	(161)
第一节 嫉妒概述	(161)
第二节 嫉妒的形成与测量	(166)
第三节 嫉妒的调节与管理	(172)
第九章 骄傲及其管理	(176)
第一节 骄傲概述	(176)
第二节 骄傲的结构及测量	(183)
第三节 骄傲的成因与管理	(190)
第十章 乐观及其管理	(198)
第一节 乐观概述	(198)
第二节 乐观的构成与测量	(202)
第三节 乐观情绪的培养	(206)
第十一章 幸福感及其管理	(210)
第一节 幸福感概述	(211)
第二节 幸福感的形成与测量	(216)
第三节 幸福感的培养	(223)
第十二章 满意及其管理	(231)
第一节 生活满意度及其管理	(231)
第二节 工作满意度及其管理	(240)
第三节 身体满意度及其管理	(249)
第十三章 希望及其管理	(256)
第一节 希望概述	(257)
第二节 希望的形成与测量	(263)
第三节 希望的培养与管理	(268)
第十四章 感恩及其管理	(277)
第一节 感恩概述	(277)
第二节 积极心理学视野下的感恩研究	(284)
第三节 感恩的培养	(290)

第一章 情绪调节

《三国演义》是我国古代一部著名的历史小说。小说在展现宏大历史进程的同时也描述了许多脍炙人口的小故事，“诸葛亮三气周瑜”就是其中颇为耐人寻味的一个。据小说中的描述，周瑜三次被“气”后都是大叫一声，即可看出周瑜性格暴躁、好胜心太强、心胸狭窄、骄傲轻浮、嫉妒贤能、情绪容易激动。才智过人的孔明，给予周瑜心理上的一次次强烈刺激，促使周瑜心绞痛发作，最终导致急性心肌梗死而亡。这说明过度的愤怒、焦虑、抑郁等不良情绪确实会损害健康。周瑜之死在很大程度上在于未能很好地调节自己的情绪。

可以说，过多的言语、过激的言辞、过频的情感冲动、过杂的思想活动都能导致“神虑精散”。因此，古人云：“养生贵在养心。”要坚持思想意识、情志感情的适当中和，使自己的思想活动合乎事物正常的发展规律，就不至于为区区小事而大动肝火或暗自伤感了。如何才能做到“养心”？一个很重要的方面就在于对自己的情绪体验进行适当地调节，使个体的情绪体验无论在程度上还是在性质上处于恰当的水平。

本章将围绕情绪调节这一话题展开阐述，具体涉及：什么是情绪调节？情绪调节的功能有哪些？情绪调节是如何进行的？我们可以采用哪些方法来调节自己的情绪？

第一节 情绪调节概述

个体的情绪反应有时与生活环境的变化协调一致，有时会与个体的生活环境与社会交往产生矛盾和冲突，这时就需要个体经常进行情绪调节以适应生活环境。情绪调节是一个古老而又年轻的话题。情绪调节作为心理学相对独立的研究领域，始于 20 世纪 80 年代，经过近 30 年来的发展，情绪调节

已经成为当前情绪研究领域的前沿课题和热点。

一、情绪调节的概念

虽然人们很早已经认识到情绪调节在个体适应社会中扮演的重要角色，也都认可一些常用的情绪调节手段，但人们对情绪调节的内涵却莫衷一是。综合已有文献，研究者对情绪调节概念的界定主要有四大类。

（一）适应性界定

这种界定方式强调情绪调节是一种适应社会现实的情绪和行为反应。科尔、米歇尔、泰蒂和汤普森都持有这种观点。科尔（1994）指出情绪调节是个体以社会允许的方式作出适当情绪反应的能力，使个体在作出情绪反应时可以灵活、有效地控制自己的冲动，并延迟自己的冲动行为。汤普森（1994）也指出，情绪调节是一种适应社会现实的活动过程，它要求人们的情绪反应具有灵活性、应变性和适应性，以使人们能以有组织的、建设性的方式，迅速而有效地适应变化的社会情境。

（二）功效性界定

这种界定方式突出强调情绪调节在于服务个人目的。持有这种界定方式的研究者强调，情绪调节不仅是一个简单地或被动地适应社会情境要求的活动，同时也是一个与自身利益密切相关的活动，人们是否进行情绪调节以及如何调节，是对社会情境的主观意义及自身应付能力进行认知的结果。例如，坎波斯（1989）和史密斯（1993）等经过研究就发现，人们调节自身情绪反应的内外过程，尤其是它的强度和久暂性特征，与实现或达到个人目的有关。

（三）特征性界定

也就是从情绪调节的某一特征或特性着手，对之加以界定。例如，道奇（1989）从其操作过程入手，认为情绪调节是激发一种活动以调节减弱、增强或改变另一种活动的过程。塞切蒂、阿克曼和伊扎德（1995）强调情绪调节的动力特性，认为情绪调节是一个发生在意识内的，包括认知、生理、体验和行为反应的动力组织系统，其功能是驱动和组织行为，以从生理、认知、体验和行为上适应特定情境。萨洛维和梅耶（1990）从情绪调节在人的智能结构中的地位入手，认为情绪调节是情绪智能的主要成分之一，并将之视为社会智能结构中的一个亚成分。

（四）过程性界定

格罗斯和奥什纳等研究者认为，情绪调节是指“个体对具有什么样的情绪、情绪什么时候发生、如何进行情绪体验与表达施加影响的过程”。情绪调节是涉及情绪的潜伏期、发生时间、持续时间、行为表达、心理体验、生理反应等改变的动态过程。

虽然有关情绪调节的概念种类繁多，涉入角度也不一，但人们都普遍认可以下几点：第一，情绪调节是一个动态过程；第二，情绪调节不同于情绪，是个体进行情绪管理的重要组成部分；第三，情绪调节的目的在于帮助个体更好地适应周围环境。因此，有学者基于这些认识，尝试将情绪调节定义为“对情绪内在过程和外部行为所采取的监控、调节，以适应外界情境和人际关系需要的动力过程”。

二、情绪调节的特点

情绪调节是一个非常复杂的过程，它可以发生在多个时间阶段，可以采用多种调节策略。情绪调节具有如下特点：

（一）情绪调节包括正性和负性的所有具体情绪，如兴趣、快乐、悲伤、恐惧、愤怒、焦虑、抑郁等。那些让人感觉难受的负性情绪是首先被调节的情绪，如悲伤、愤怒。极度的焦虑和抑郁，则是需要临床治疗的情绪障碍。在某些情况下正性情绪也需要调整，如成绩好的学生洋洋自得，可能会招致妒忌。

（二）情绪调节不仅针对具有强烈感受和高度生理唤醒的情绪，而且针对较低强度的、需要增强的情绪。沃尔登等人（1997）指出，成功的情绪调节表现为调节者成功地控制情绪体验和行为表达，并保持较低的唤醒水平。萨尼（1990）指出，只有在体验强烈情绪和生理唤醒过高的情况下才需要个体作出调整。塞切蒂等人（1995）认为，情绪调节应包括减弱或消除正在进行的情绪，激活需要的情绪，掩盖或假装一种情绪。科尔等人（1994）认为，情绪调节适用于应付不适当的情绪状态，是回避、忽视、转移、抑制或增强情绪的过程。

（三）在情绪调节过程中被调节的主要成分是情绪的生理反应、主观体验、表情行为。艾森伯格等人（1992）认为，情绪调节是个体对情绪体验或相关行为和情境的调整过程，同时也是调节或维持情绪唤醒、体验、认知和行为的过程。格罗斯等人（1993，1997）指出，被调节的情绪成分包括生理

反应、主观体验和表情行为。汤普森（1990）指出，情绪在两个方面被调节，一为情绪的基调，即反映心境特点的具体情绪（如快乐、悲伤等），二为情绪的动力性，即情绪的强度、范围、不稳定性、潜伏性、发动时间、情绪的恢复和坚持等特点。

（四）情绪调节具有一定的目标或目的，能够区分好的调节与不好的调节。塞切蒂等人（1992）指出，情绪调节是为了使个体在情绪唤醒的情境中保持功能上的适应状态，帮助个体将内部的唤醒维持在可管理的、最佳表现的范围内，并使情感表达落在可忍耐而且具有灵活变动的范围内。在面临干扰事件和条件时，情绪调节促进任务定向行为，避免和减弱由于失败、失去和创伤带来的负性情绪压力。调节的结果是改变情绪的强度，协调情绪、认知与行为。科尔等人（1994）认为，情绪调节是个体以社会允许的、容忍的方式作出适当情绪反应的能力，这种能力促使个体在作出情绪反应时可以灵活、有效地控制自己的冲动，并延迟冲动行为。

三、情绪调节的类型

（一）内部调节与外部调节

情绪调节从调节过程的来源上可分为内部调节和外部调节，内部调节指来源于个体内部的调节过程，仅限于个体内部。外部调节主要指来源于个体以外的环境因素的影响和改变情绪的过程。道奇等人（1991）认为情绪包含三个基本范畴，即神经生理——生物化学范畴，认知——体验范畴，动作——行为范畴。

内部调节包括范畴内调节和范畴间调节。范畴内调节指在某一具体范畴内一个反应依据同一范畴的另一个反应作出调整，如在情绪生理反应中心跳与呼吸的关系。在认知——体验范畴，体验影响认知，或认知激活情感体验。范畴间调节指一个心理范畴的激活调整另一个心理范畴反应的过程，如认知——体验范畴与动作——行为范畴之间的相互调整、协调和改变。

外部调节指源于外部环境的情绪调节，起作用的环境可分为支持性与破坏性两类，支持的环境有利于良好的情绪调节，破坏的环境不利于良好的情绪调节，或容易使个体陷于情绪失调之中（道奇等，1991）。

伊扎德（1991）根据情绪调节所涉及的过程和内容将情绪调节分为生理调节、人格特质调节、自我调节、系统间调节、人际调节，其中前四项基本属于内部调节，人际调节自然属于外部调节。

（二）减弱调节、维持调节与增强调节

依据情绪调节努力的程度，可以将其分为减弱调节、维持调节、增强调节。减弱调节主要针对负性情绪，尤其是强度过高的负性情绪（有时也包括部分的正性情绪）所进行的调整、修正及减弱，如降低狂怒或狂喜程度，使之恢复平静。维持调节主要针对那些对个体有益的正性情绪，如培养兴趣和保持快乐心情，使其维持在一定的程度范围。增强调节是对那些需要的、适当的情绪所进行的增强性的调节，如对抑郁或淡漠进行增强调节，可以使其调整到积极的情绪状态。增强调节在日常生活中出现的频率不多，但却越来越受到研究者的重视，尤其在临床应用上，对情绪过程的积极干预，对需要的适当的情绪积极增强非常有意义。

（三）原因调节与反应调节

格罗斯等人（1998）提出将情绪调节分为原因调节和反应调节。原因调节是对引起情绪的原因的加工和调整。原因调节包括情境选择、情境修正、注意分配、认知改变等。情境选择指个体对自己将要遭遇的人和事作出回避的或接近的选择，从而对可能产生的情绪作出一定的控制。情境修正是通过改变和修正某一特定情境而调节情绪。注意分配是通过转移注意或有选择地分配注意力调节情绪。然而，每一个情境元素都可以有多种意义，存在多种认识，对不同意义的确定和选择，可以改变情绪产生的过程从而调节情绪，这属于改变认知而实现的情绪调节。从情境的选择到认知改变，反映情绪调节所发生的信息加工过程中的位置不断深入。

反应调节发生于情绪反应过程，此时情绪包被激活。反应调节是个体对已经发生的情绪在生理反应、主观体验和表情行为三个方面通过增强、减少、延长、简短等策略调整一个正在进行的情绪。例如，某些药物可以改变生理过程降低肌肉紧张度和交感神经激活水平，体育运动和生物反馈可以有效降低生理唤醒和主观体验。

（四）良好调节和不良调节

情绪调节是为了使个体在情绪唤醒情景中，保持功能上的适应状态，使情感表达处在可忍耐，且具有灵活变动的范围之内。当情绪调节使情绪、认知和行为达到协调时，这种调节就被看作是良好调节。相反，当调节使个体失去对情绪的主动控制，使心理功能受到损害，阻碍认知活动，并导致作业成绩下降的时候，这种调节就被看作是不良调节。

四、情绪调节的发展

如同情绪体验的复杂程度随着个体年龄的增长而不断增长一样，个体的情绪调节能力也在随着个体的成长而不断增强，情绪调节的方式也渐趋丰富化和多样化。如黄敏儿和郭德俊（2001）研究探讨了初中、高中、大学本科、成年四个年龄阶段四种情绪调节方式（评价忽视、表情抑制、评价重视、表情宣泄）的使用频率及其发展趋势。结果表明，正性情绪调节方式以重视和宣泄为主，负性情绪调节方式以忽视和抑制为主。成年之后，负性情绪的忽视和抑制、正性情绪的抑制有增强的发展趋势。

（一）儿童期情绪调节的特点

已有研究发现，学龄前儿童在面临消极情境时，会较多运用替代活动的调节策略，较少运用发泄调节策略，且已出现认知重建的调节策略。而且学龄前儿童在一些情绪调节策略的运用上出现显著的年龄差异。其中，认知重建、问题解决的运用逐渐增多，而发泄的运用则随年龄增长有显著递减的趋势。

有研究者（1998）将儿童的情绪调节分为支持性的调节策略、参与性的调节策略和独立运用的调节策略三种。在学步期和学龄前期，主要依靠照料者提供的支持性的情绪调节。随着年龄的增长，儿童渐渐能越来越灵活地独立运用各种情绪调节策略。科普曾经提出，即使是在没有母亲支持的情况下，学步儿童也会独立运用一些情绪调节计划，比如把注意力集中到或转移开某个刺激物，或是通过身体上的自我安慰或自我刺激来分散注意力，接近或远离某种情境，或通过游戏对某种情境进行认知性或象征性的操纵。

沃尔登的研究发现，在压力或模糊情境中，婴儿会利用母亲的表情线索帮助调节自己的行为。2岁时，幼儿逐渐开始依靠自己的内部情绪资源管理情绪行为。因此，学步期可能是情绪调节技能发展的一个重要阶段。

贾尼诺和托尼克（1988）从另一个角度研究了婴幼儿情绪调节策略的变化。他们在对3月、6月和9月龄的婴儿比较时发现，转移注意力、使用过渡物的应付策略在随着年龄逐渐增加；另一方面，消极的应付策略，如退缩、拳头紧握等随年龄有递减的倾向。

总之，随着年龄的增长，儿童的情绪调节能力是越来越强，调节策略越来越丰富，运用手段也越来越灵活。儿童的这种从依赖性的情绪调节到独立的自我情绪调节的发展，是儿童心理健康成长过程的必经之路。

（二）中学生情绪调节的特点

沃建中和曹凌雁（2003）选取北京、河南、重庆、浙江和新疆五个地区的13所中学，从初一到高三的中学生11855人作为被测试对象，采用《中学生情绪调节能力问卷》对我国中学生的情绪调节能力的状况和发展特点做了测查。结果表明，中学生的情绪调节能力随着年级的升高呈现上升的趋势，但到高二以后趋于平稳。

肖晶、黄任之、凌宇等人采用问卷法调查了505名高中生的认知情绪调节策略。结果发现，与男生相比，女生更多地使用自我责难、沉思、灾难化的认知情绪调节策略，而男生比女生更多使用积极重新关注和理性分析的认知情绪调节策略。王力、陆一萍、李中权考察了789名中学生的情绪调节策略使用情况，结果发现，不同年级的学生在认知重评和表达抑制两种情绪调节策略的使用上没有显著差异，男生较女生更多使用表达抑制策略。

（三）大学生情绪调节的特点

付祉云、余双好（2010）采用认知情绪调节策略量表对武汉市884名大学生的调查发现，当前大学生认知情绪调节策略呈现出多样化和整体积极的倾向性特点。大学生使用最多的认知情绪调节策略是“积极重评”策略，其次是“制订计划”策略，排在第三位的是“积极设想”策略。

方平、李改、刘金秀（2007）以334名大学生为被测试对象，采用问卷法考察其情绪调节方式的一般模式及其特点。研究发现：（1）大学生采取多种方式调节自身情绪，使用最频繁的调节方式是积极分心，使用最少的方式是暂时解脱；（2）女大学生更倾向于使用发泄或表达情绪、消极分心两种调节方式，男大学生更倾向于使用认知管理、接受与重构、暂时解脱三种调节方式；（3）大学生情绪调节方式的使用不存在明显的年级差异；（4）文科生更倾向于使用发泄或表达情绪的方式，理科生更倾向于使用暂时解脱的方式。

第二节 情绪调节的过程与测量

一、情绪调节的基本过程

从众多的情绪调节概念中不难看出，情绪调节本身是作为一个过程而存在的。这一点在格罗斯关于情绪调节的观点中体现得尤为明显。他认为情绪

调节是在情绪发生过程中展开的,在情绪发生的不同阶段,会产生不同的情绪调节。据此,他提出了情绪调节的过程模型(见图1)。在广泛的水平上,格罗斯的这个模型将情绪调节区分为先行关注情绪调节和反应关注情绪调节。格罗斯把情绪调节过程分为五个:情景选择、情景修正、注意分配、认知改变和反应调整。

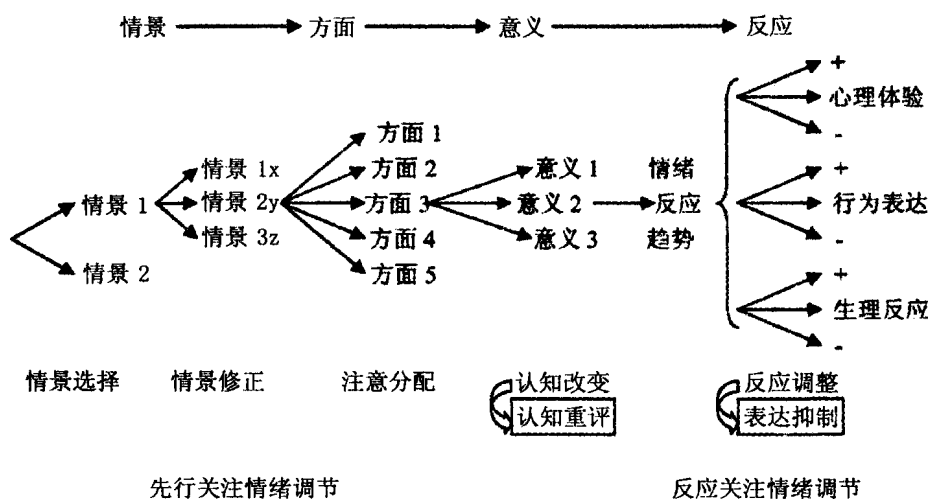


图1 格罗斯的情绪调节过程模型

（一）情景选择

情景选择指个体对自己将要遭遇的人和事作出回避或接近的选择,从而对可能产生的情绪作出一定的控制。情景的选择并不是随机的行为,它往往反映了个体对适当环境的一个选择,可能是有意识的,也可能是无意识的。个体经常使用这种策略来避免或降低负面情绪的发生,增加积极情绪体验的机会。如具有社交焦虑的个体会努力避开社交场合以减少焦虑的发生就属于情景选择的范畴。

（二）情景修正

情景修正是通过改变和修正诱发情绪的情景的某一个方面和特点使情绪发生改变的努力和策略。如当个体处于一个令人尴尬的境地时,会努力改变令人尴尬的事情等。情景修正与情景选择从本质上而言是相同,都需要个体去改变所处的环境。当然,不去改变所处的环境,个体依然可以进行情绪调

节，即通过调整自己的注意和认识来改变情绪的产生过程。

（三）注意分配

注意分配是通过转移注意或有选择地注意，对同一情景中的多个方面进行注意上的调配。如当谈到令人不愉快的话题时，个体会忽视这些话题，转而注意别的事情。

（四）认知改变

认知改变是通过改变认识而进行的情绪调节的努力。情绪的产生需要个体对知觉到的情景赋予意义，并评估自己应付和管理该情景的能力。每一种情景元素都可以有多种意义，存在多种认识，对不同意义的确定和选择，可以改变情绪产生的过程从而调节情绪。认知改变经常被用来减低或增大情绪反应，或者改变情绪的性质。如当别人踩了你的脚，你解释为不是故意的，则会避免生气。

（五）反应调整

反应调整发生较晚，是指情绪已经被激发后，对情绪反应趋势如心理体验、行为表达、生理反应等施加影响，表现为降低或增强情绪反应的行为表达。如果别人踩了你的脚，他没有表示歉意，尽管你很生气，但你会努力控制自己的愤怒情绪就属于反应调整。

戴维森从神经系统科学的观点出发，通过对情绪理论的发展历史考察，认为情绪调节包括内隐的、自动的情绪产生过程和主动的情绪调节过程。当然，作为广义上的情绪调节过程，这两个阶段具有一定的交叉和重叠，但这并不能否定二者在时间上的相对先后延续性。自动的情绪调节过程与主动的情绪调节过程分别激活大脑不同的部位。当个体受到情绪刺激时，先是自动的情绪产生过程，该过程更多与边缘神经系统、海马回、杏仁核等神经系统的变化有关，然后涉及主动的情绪调节过程，该过程主要与认知调节以及个体对有关情绪肌的抑制与调节有关。该理论把情绪调节过程分为情绪产生的自动过程与主动的情绪调节过程，相当于扩展了格罗斯的情绪调节过程模型，即不管是先行关注的情绪调节还是反应关注的情绪调节之前，都有一个自动的情绪产生过程，该过程与随后的调节过程关系密切，理应是情绪调节过程的内容。况且，情绪调节过程的部分目的是使个体适宜的情绪产生于自动的过程，一旦自动的情绪产生过程符合个体的内外环境需要，主动的情绪调节就没有必要再参与进来。

二、情绪调节的策略

情绪调节方式是个体为了达到调节情绪的目的而采取的努力和做法。在现实生活中，个体拥有许许多多的情绪调节方式，它们都可以依据情绪调节的策略来进行类别的划分。

（一）问题为中心的应对和情绪为中心的应对

拉扎勒斯等人（1984）基于个体是试图从外部或者内部改变某一事件，将应对策略分成了两大类：问题为中心的应对和情绪为中心的应对。问题为中心的应对是以改变或修改外在事件为指向的，如界定问题、产生可选择的解决方案、权衡选择等；情绪为中心的应对则是指向改变或修改内在事件，也就是直接改变情绪体验，如回避、选择性注意和“看光明面”等。比如一个儿童因为在课堂内被取笑而非常羞愧，采用问题为中心应对策略的儿童会通过请求老师调整他的座位，远离取笑他的同伴；采用情绪为中心应对策略的儿童可能仍然在受嘲笑的环境中忍受嘲弄，但同时想象其他让他愉快的事情来应对伤心。一般情况下，当个体感觉可以对情境进行一定建构时，就采取问题为中心的应对，而当个体感觉不能改变情境时，就采取情绪为中心的应对。

（二）认知重评和表达抑制

情绪调节策略的另外一种划分方式由格罗斯等人（1998，2001）提出，他们认为在情绪发生的整个过程中，个体进行情绪调节的策略很多，但最常用和最有价值的降低情绪反应的策略有两种，即认知重评和表达抑制。

认知重评即认知改变，改变对情绪事件的理解，是指个体试图以一种更加积极的方式理解使人产生挫折、愤怒、厌恶等负性情绪的事件，或者对情绪事件进行合理化评价。有一句话说得好：“我们没有办法阻止事情发生，但我们可以决定这件事带给我们的意义。”我们可以选择是“问题”，亦可选择是“机会”。如遇到挫折时，如果总看到事情的消极一面，就会产生消极情绪；如果把它当成教训，以后遇事不乱时，就不会产生消极情绪。认知重评策略又可分为评价忽视与评价重视两种具体策略。“忽视”为减弱性调节方式，表现为个体以忽视、回避和减弱等方式，对情境中可能引起情绪的刺激进行评价，尽可能地不去感受情境可能引起的情绪。例如，将一个恐怖的电影场面理解为仅是“电影特技”等，这就是忽视调节；又如别人踩了自己一脚，将之认为是别人不小心踩的，而且也不是很疼。“重视”是一种增强

型调节方式，表现为个体通过增强对可能引起情绪的情境的评价，增强情境与个人的关联性，如将一根草绳误认为一条蛇。

表达抑制是反应调整的一种，是指抑制将要发生或正在发生的情绪表达行为，是反应关注的情绪调节策略。表达抑制调动了自我控制能力，启动了自我控制过程以抑制自己的情绪行为。日常生活中，人们常使用该策略来调节我们的情绪。例如当遇到不愉快的事件，人们常抑制自己不满的行为表现，如愤怒，以免影响人际关系。当遇到非常愉快的事件时，也常抑制表现，如成功时避免得意忘形，以免对他人产生一种炫耀之感。但研究发现，表达抑制会产生消极的情感和社会互动结果，需要耗费认知资源。还有研究发现，抑制厌恶和悲伤并不会引起情绪感受的减弱，反而使大部分交感神经激活水平增强。这意味着表达抑制对心理适应性产生不良影响，影响心理健康，甚至身体健康。

（三）认知情绪调节策略

以往其他人的有关情绪调节方式的研究虽有所涉及认知方式，但大多把认知和行为方式放在一起来考察。加尼弗斯蒂等认为，认知和行为应对方式划分在同一个维度，很难确定这些认知应对方式在多大程度上影响着负性情绪的调节。为确切了解情绪调节认知方式对负性情绪的影响，有必要把认知应对或者认知成分的情绪调节方式从其他维度的应对方式中分离出来。基于此，加尼弗斯蒂等人对各种认知情绪调节方式进行了系统划分，归纳出了九类认知情绪调节策略。

1. 自我责备。自我责备是指感觉自己应该对发生的事情负责，因自己所经历的事情或者所犯的错误而责备自己的想法。例如，“我觉得自己会因这件事受到责备。”

2. 接受。接受是指接受所发生的事情并顺其自然的想法。例如，“我认为自己不得不接受所发生的事情。”一般认为接受是一种机能应对反应，因为接受现实情景就意味着试图处理该情景。但非常高的接受程度也可能意味着在感觉无能为力时放弃努力并对情景顺从。

3. 情绪专注。情绪专注是指反复考虑与消极事件有关的情感和想法。例如，“我经常想自己对所经历事情的感受。”

4. 积极幻想。积极幻想是指想一些高兴愉快的话题而不是想实际发生的事件。例如，“我会想一些比所经历事情更美好的事。”这是一种“心理解脱”形式，为了少想实际发生的事件，转向或重新关注一些较轻松的话题。

从短期来看，转而关注较积极的话题是一种有用的反应，但从长期来看，它可能阻碍适应性应对的发展。

5. 关注计划。关注计划是指如何妥善处理消极事件的想法。例如，“我会考虑怎样做才能更好地应付这种处境。”这只是行为取向应对的认知部分，并不意味着随后会自动出现实际行为。

6. 积极重评。积极重评是指根据个人经历给事件赋予积极意义的想法。例如，“我认为自己会从这种处境中受益。”

7. 转换视角。转换视角是指与其他事件相比时降低该事件的严重性或强调其相对性的想法。例如，“我认为此事与其他事相比并不算太糟糕。”该方式属于社会比较范畴。

8. 灾难化。灾难化是指明显强调事件恐怖性的想法。例如，“我总是在想这种处境是多么糟糕。”

9. 责备他人。责备他人是指把自己所应承担的责任推卸给他人的想法。例如，“我觉得其他人应该对所发生的事负责。”

三、情绪调节的测量

从情绪调节概念的提出至今，如何对情绪调节进行测量是研究者普遍关心的话题。对已有的测量手段进行分析，我们不难看出，对情绪调节的测量从根本上而言是对情绪调节策略使用情况的测量。而截至目前，被人们关注较多的情绪调节策略划分主要是格罗斯等人关于认知重评和表达抑制的区分、加尼弗斯蒂等关于九种认知情绪调节策略的区分，因此，当前主要用来测量情绪调节的工具分别是格罗斯等人编制的情绪调节量表和加尼弗斯蒂等人编制的认知情绪调节问卷。

（一）情绪调节量表（Emotion Regulation Questionnaire, ERQ）

ERQ是由美国心理学家格罗斯依据自己提出的情绪调节过程模型编制而成的一份自陈量表。该量表共分为两个维度，分别用于测量格罗斯区分的认知重评和表达抑制两种常用的情绪调节策略（见附录一）。ERQ采用7等级记分，1代表“非常不赞同”，4代表“中间”，7代表“非常赞同”。问卷可获得认知重评和表达抑制两个得分，认知重评得分范围为6~42，表达抑制得分范围为4~28。其中，认知重评有6个项目，如“我通过改变自己对所处情形的考虑方式来控制自己的情绪”。表达抑制包含四个项目，如“我通过不表露情绪来控制它们”。两个分量表都至少包含一项关于对消极情绪