

46

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

学生情绪调节与辅导

Xuesheng Qingxu Tiaojie Yu Fudao

罗峥 ◆ 主编

Luo Zheng

开明出版社

46

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

学生情绪调节与辅导

Xuesheng Qingxu Tiaojie Yu Fudao

罗峥 ◆ 主编

Luo Zheng

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生情绪调节与辅导 / 罗峥著. —北京: 开明出版社, 2012. 10

(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0238 - 4

I. ①学… II. ①罗… III. ①心理健康 - 健康教育 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 119660 号

责任编辑: 王桢 柴星 支颖 吴晨紫

书 名: 学生情绪调节与辅导

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 12.25

字 数: 187 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

有一个坏脾气的男孩，他父亲给了他一袋钉子，并且告诉他，每当他发脾气或跟人吵架的时候，就钉一个钉子在后院的围栏上。第一天，这个男孩钉下了 37 根钉子。慢慢的，每天钉下的数量减少了，他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子容易。终于有一天，一根钉子都没有钉，他高兴地告诉了父亲。父亲又说，现在开始每当他能控制自己脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子给拔出来了。爸爸带他来到围栏边，对他说：“儿子，你做得很好，可是看看围栏上的钉子洞，这些洞永远也不可能恢复了。就像你和一个人吵架，说了些难听的话，你就在他心里留下了一个伤口，像这个钉子洞一样，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。”

这个例子非常形象地说明了情绪调节在青少年日常交往中的重要性，消极情绪有时会像刀子一样，伤害他人，只有及时调节，才能促进人际和谐。

学业的压力和成长的挑战，使得中小學生自身经常会被各种不良情绪所困扰，焦虑、害羞、沮丧、担忧、孤独、害怕、发怒……严重时甚至会觉得整个世界都是黑色的，出现抑郁和自杀。因此，中小學生需要学会如何有效地调节自己的情绪，从而更好地适应社会、发展自我。情绪调节是中小學生健康发展的一个核心成分，情绪调节能力是学生生理、心理健康的标志，是成功完成童年期和青少年期的发展任务的必要条件。情绪心理及发展心理研究都对情绪调节领域给予了充分的重视，已涌现了许多有价值的成果。但国内中小学教育界在这方面了解得还不够，这方面的专业书籍也是空白，我们写作这本书的初衷，是将最新情绪调节的理念与知识传递给老师和家长。

在心理学领域里，情绪调节研究的先驱是精神分析理论家和压力应对研究者。精神分析理论将自我防御看做情绪调节的机制，认为情绪调节的任务是通过行为和心理上的控制，来降低消极情绪体验。压

力应对与情绪调节存在着概念上的重叠，Folkman 和 Lazarus 指出压力是个体对机体与消耗其资源的环境之间的一种关系，是由个体对这种关系的评价所造成，应对是为了管理（包括控制、削弱或忍受）不良的这种关系所做出的认知和行为的努力。Lazarus 提出了两种应对方式：问题中心应对和情绪中心应对。其中，后者指个体为了降低情绪压力而采取的行为或认知的情绪调节策略，如回避、转移注意、看事物的光明面等。

“情绪调节”（Emotion Regulation, ER）作为一个专门术语，最早出现在 20 世纪 80 年代的发展心理学文献中。当代情绪调节研究延续了精神分析和压力应对研究，继续关注如何减轻消极情绪体验，但是研究的领域有所拓展，研究对象既包括成人，又包括儿童；调节类型既包括消极情绪，又包括积极情绪；调节成分既包括情绪体验，又包括情绪表达；调节方向既包括增强情绪，又包括降低情绪；调节过程既包括有意识过程，又包括无意识过程。

本书基于发展框架下的情绪调节研究，该方向重点在于研究不同年龄阶段中，情绪调节的重要任务以及影响情绪调节的内外部因素，包括气质、情绪知识、重要的人际关系等。本书作者在高校长期从事情绪心理学和发展心理学的研究和实践，希望结合作者的理论研究、学校心理咨询与教学经历，将理论与实务相结合，体现出科学性和专业性，同时适合我国中小学的实际情况。通过本书的写作，我们力图搭建一个理论与实践的桥梁，在介绍情绪调节的理论、研究的基础上，将重点放在如何将这些理论及研究用于指导实践上，给出具体的干预措施、培训方案、培训技术，对实务的阐述力图详尽、具体，操作性强，便于教师和家长在实践活动中使用，从而成为能够真正对教师和家长有所帮助。

谨向下列参与本书编写工作的同学致谢：姜魁、王蓉、魏华林、黄琼、张一苇。限于作者的水平，本书会存在一些不当和错误之处，望读者不吝指正。

罗 峥

目 录

Contents

第一章 概述	1
第一节 情绪与情绪调节	2
第二节 情绪调节的理论	8
第三节 情绪调节与学生心理发展	12
第二章 情绪调节的脑机制	17
第一节 “情绪脑”的研究原则及发展	18
第二节 情绪调节与重要脑结构	21
第三节 情绪调节与神经递质及激素	26
第三章 学生情绪调节的发展	32
第一节 小学生的情绪调节	33
第二节 中学生的情绪调节	39
第三节 影响学生情绪调节发展的个体因素	44
第四章 学生情绪调节策略	47
第一节 学生的压力及压力应对	48
第二节 不健康的情绪调节策略	55
第三节 健康的情绪调节策略	58
第五章 家庭教养和学生情绪调节	72
第一节 家庭情绪氛围对学生情绪调节的影响	73
第二节 家庭情绪实践对学生情绪调节的影响	78
第三节 家庭对学生调节情绪的辅导	82
第六章 学校教育和学生情绪调节	95
第一节 学校情境中的情绪	96

第二节	影响学生情绪调节的学校因素	108
第三节	学校情境中的情绪调节训练	112
第七章	同伴关系和学生情绪调节	126
第一节	同伴关系的概述	127
第二节	同伴关系与学生情绪调节	135
第三节	同伴关系干预项目介绍	144
第八章	学生情绪调节障碍及有效干预	150
第一节	学生情绪调节障碍	151
第二节	有效的干预方法	161
第三节	外化和内化问题的干预	174
参考文献		180

第一章 概 述

【本章提要】

本章首先介绍了情绪的定义、结构和功能，情绪调节的内涵、动机和种类，使读者能够了解情绪及情绪调节研究的概况；其次，介绍了情绪调节研究中有影响力的理论，不同的研究者从不同的方面对情绪调节进行了解释，包括格罗斯的情绪调节过程模型、戴维森的自动—主动情绪调节的神经科学发现和弗雷德里克森的积极情绪拓展与塑造理论；最后，通过分析情绪调节对学生心理发展的影响，主要包括对学生的认知活动、社会适应和心理健康的影响，说明了情绪调节在学生心理发展中的重要作用。

【学习重点】

1. 了解情绪和情绪调节的含义和功能。
2. 掌握情绪调节的理论基础。
3. 理解情绪调节与学生心理发展的关系。
4. 领会情绪调节在日常生活中的应用。

【重要术语】

情绪 情绪调节 内部调节和外部调节 减弱调节、维持调节和增强调节
先行关注调节和反应关注调节 情绪调节过程模型 心理复原力 耶克斯—多德森定律 心境一致性效应

静静和小军是初二的同班同学，这天傍晚，他们步行去一站地外的书店买书。突然，静静注意到一个男人牵着一大黑狗，跟在他们后面走着。静静很怕狗，她的心跳骤然加快，想穿过大街，赶紧跑掉。但是在小军面前，静静不想显得自己太胆小；并且，她也不想让狗因“嗅到”她的害怕而变得有攻击性。静静继续佯装镇定往前走，但她感到不安，因为她知道狗就在后面。于是，她试着忽略它，她观察街上迎面走过的人，留意他们的穿着，假装很有兴趣的样子，以此来分散自己的注意力。但是此时，狗开始大声地叫起来，她再也不能忽略它了。静静试着劝说自己，这条狗是友好的，训练有素的。但是，为什么狗的主人不管管它呢？她对那个牵狗的男人也生起气来。这时，狗和主人从她身边超过，

她强迫自己保持自然的步伐，既不表现出害怕也不表现出生气。

日常生活中，学生经常需要调节自己的情绪，掌握必要的情绪调节策略和技能，这可以帮助他们顺利地应对各种压力情境。本章，我们将探讨情绪调节的含义、理论及其与学生心理发展的关系。

第一节 情绪与情绪调节

在校园里，我们经常可以观察到如下情境：操场上，一个有愤怒表情的学生在推搡另一个学生；办公室里，一位老师正在试图安抚一个泪流满面的学生；考场上，一位考生因为太紧张，甚至写不出一个字……这些学生不能顺利管理或调节自己的情绪，轻则导致自己不快乐，重则导致严重的心理问题。情绪调节研究始于20世纪80年代发展心理学的研究，经过30多年的发展，已成为情绪心理学、认知心理学、神经科学、心理病理学、教育心理学、发展心理学、学校心理学等领域的前沿课题和热点。

一、情绪是什么

2 情绪与我们的生活息息相关，成功时，我们会欣喜若狂，手舞足蹈；目标受阻时，我们会垂头丧气，沮丧失落；做错了事时，我们会痛心疾首，悔不当初……我们的生活充满着“喜怒哀乐”，但如果要回答“什么是情绪”这个问题，我们会立刻意识到情绪是一种复杂的心理现象，很难准确地揭示它的本质。

（一）情绪的定义

心理学对情绪的定义，至今还没有统一的结论。心理学家詹姆斯于1884年在《情绪是什么?》一文中提出了“情绪是内脏器官和骨骼肌活动在脑内引起的感觉”的观点，开启了一百余年来关于情绪概念界定争论的先河。早期研究者针对情绪的本质各持己见，论述层次也不尽统一。行为主义认为，情绪是有机体对特定环境的反应；生理取向理论认为，情绪是外周神经系统活动的产物；认知主义认为，情绪是对环境中的信息进行评价的结果。近年来，随着情绪研究进一步深入，研究者对情绪本质的认识逐步走向折中和融合。比如，凯尔特纳等人(Keltner & Shiota, 2003)把情绪看成是个体对外部刺激事件的机能反应，通过暂时整合生理、认知和行为网络以促使个体对刺激情境作出环境适应性反应。孟昭兰(2005)认为，情绪是多成分组成、多维量结构、多水平整合，并为有机体生活适应和人际交往而同认知交互作用的心理活动过程和心理动机力量。国内比较流行的观点是，情绪是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动，是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。

当代情绪研究者普遍认为，情绪至少包括三个成分：主观体验、生理唤醒和表情行为(Izard, 1991)。主观体验是个体对不同情绪状态的自我感受，可以确

定情绪的性质和强度。例如，愤怒体验或者快乐体验。生理唤醒指生理激活水平，主要包含脑、自主神经系统及内分泌系统的活动。相比平静状态，我们的身体（例如，心脏、肌肉等）在情绪状态下会被激活起来。表情行为是情绪发生时身体各部分的动作量化形式。通过表情行为（例如，眉毛的运动、声调、姿势、手势等），我们向他人传达面部和躯体信号，从而交流我们的内心感受。

因此，情绪是一个生理心理结构，是情绪诱发事件发生之后，主观体验—生理唤醒—表情行为的短暂整合过程，使我们能成功地适应各种生活情境。例如，蹦极时，我们会感到害怕、心跳加快、双眼紧闭，这些成分之间相互作用形成了独特的恐惧情绪反应模式。当面临亲人去世或考试失败时，学生在体验上会感到悲伤、沮丧或厌恶，生理上会出现心跳减缓、身体不想动，同时面部呈现出独特的悲伤表情：眉头升高，嘴角下撇，甚至会哭泣。悲伤情绪是这些成分的有机整合模式。“情绪”是心理学家们用来命名这种协同过程的词语。



图 1-1 六种基本情绪都具有独特而普遍的面部表情

（二）情绪的结构

情绪是以一种什么形式存在的呢？门捷列夫的化学元素周期表是人类智力的一个伟大成就。一些情绪心理学家（Ekman, 1982; Izard, 1971）认为，就像化学元素那样，某些特定情绪（也叫做基本情绪）是情绪的“基本单元”，基本情绪彼此不同，相互离散，个数有限，构成一张“基本”情绪表，这些基本情绪可组合生成我们日常生活中体验到的各种情绪，这就是情绪的离散观。艾克曼和戴维森（Ekman & Davidson, 1994）认为基本情绪应符合以下标准：1. 是天生的，而不是通过学习和社会化获得的；2. 相同情境会使所有人都产生同一情绪，例如，亲人去世会使每个人都悲伤，与其年龄、文化等无关；3. 有独特可区分的行为表达，如通过普遍的面部表情；4. 唤起独特的可预测的生理模式反应。根据这些标准，情绪心理学家通常认为基本情绪包括五种：快乐（或愉快），悲伤，愤怒，恐惧和厌恶。有时研究者把惊奇也看做是基本情绪。

情绪的维度观认为，情绪是一个连续体上的一点，而非一些离散的单元，日常生活所经历的所有情绪都可以在愉悦度—唤醒两个维度所形成的空间里找到各自的位置。这样我们叫做快乐、悲伤和愤怒的状态就能被简化为心理的愉快度和

生理的唤醒两维度，是愉悦度和唤醒的混合体。例如，愤怒为高度不愉快和中度激活，恐惧是中度不愉快和高度激活。拉塞尔等人（Russell et al, 1984）认为愉快和不愉快处于愉悦度的两端，愉快增加时，不愉快就相应地减少。华生等人（Watson et al, 1985）则认为愉快和不愉快是两个独立的维度，愉快情绪的增加，不会影响到不愉快情绪的变化。

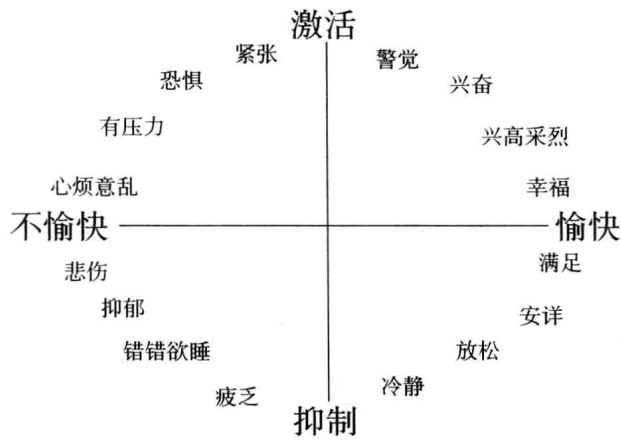


图 1-2 Russell 提出的由愉悦度—唤醒两个维度组成的情绪环形模型

4 (三) 情绪的功能

情绪的功能主要包括个体、双边和群组三个水平，情绪在个体层面的功能主要体现在促进个体适应上，双边功能体现在促进人际交流上，而群组功能则体现在促进社会合作上。

1. 情绪的个体功能

情绪可以促进个体对环境的适应。情绪进化理论认为，每种情绪都包含了不同的适应程序，以使个体在遇到挑战和威胁时，整个系统能够和谐有效地运作：抑制某些活动，激活某些活动，以适应环境的改变。例如恐惧时，个体会逃避；愤怒时，个体会攻击。

有研究者提出的情绪的心理进化论认为，情绪有八种目的：保护、破坏、繁殖、恢复、亲密、拒绝、探索和定向（见表 1-1）（Plutchik, 1980）。例如，恐惧使身体准备退缩和逃跑，这是情绪的保护目的；面对敌人和障碍物，愤怒使身体准备攻击，这是情绪的破坏目的；期待激发了好奇心，使我们准备观察外界，这是情绪的探索目的；等等。对生活中的每一类重要事件，人类都进化了一种相应的、适应性的情绪反应，从而使我们准备对生活基本任务的需要进行适当的反应。

表 1-1 情绪行为的机能观点 (Plutchik, 1980)

刺激	反应	机能	情绪
威胁	跑、逃离	保护	恐惧
障碍	咬、打	破坏	愤怒
潜在的配偶	求爱、交配	繁殖	快乐
丧失有价值的人	哭着寻求帮助	恢复	悲伤
团队成员	欢迎、分享	亲密	接纳
讨厌的物体	呕吐	拒绝	厌恶
新边界	检查、圈定	探索	期待
突然的新异物体	停止、警戒	定向	惊讶

按照机能的观点,没有“坏”情绪,所有的情绪都是有益的,例如,恐惧促进了保护,厌恶促进了对讨厌物体的拒绝。每一种情绪都提供了对特定情境的准备性,例如,有力的心跳和急速的呼吸使身体能对诱发愤怒和恐惧的情境作充分反应;期待伴随的平静的心跳,使身体能最适应地注意、加工信息和解决问题。这种观点使我们把情绪看做是行为的积极的、机能的、目的的和适应的组织者。

2. 情绪的双边功能

情绪表达是一种有效的非语言信息交流,母婴互动可以很好地体现这一点。许布纳和伊扎德 (Huebner & Izard, 1988) 给母亲出示婴儿悲伤、愤怒、生理痛苦和兴趣的照片,要求母亲将照片上的孩子想象成自己的孩子,并且回答问题:“当我的孩子表现出这种表情时,我会……”。结果发现,当婴儿表达出生理痛苦时,母亲最可能选择的反应是慌张/抱起来,爱抚/拥抱,以及感到悲伤和对婴儿内疚。面对婴儿的愤怒时,母亲通常会选择分散注意力/改变场景和环顾四周。对婴儿悲伤的表情,母亲通常会选择谈话/玩/交往、分散注意力/改变场景。当婴儿表现出兴趣时,母亲会选择谈话/玩/交往、保持距离/观望或感到快乐/微笑,但是不会感到愤怒或加强管理/控制。这表明,母亲能够正确地识别和解释婴儿的每种表情,并给予相应的照顾。

社会情境中,情绪表达既有信号的机能(我感到怎样),又有指向的机能(我想要你怎么做),一个人的情绪能够影响他人的反应,促进他人的选择性行为反应。例如,在抢玩具这样的冲突情境中,表达愤怒或悲伤的儿童,与没有这种表情的儿童相比,更可能留住玩具 (Camras, 1977; Reynolds, 1982)。如果玩具被拿走,有愤怒表情的儿童,表达了接下来可能采取攻击行为的信号;而悲伤的儿童可能流眼泪,诱发他人的同情心和移情反应。这些信号都会使他们成功地获得失去的玩具(或开始时就能阻止玩具被拿走)。

3. 情绪的群体功能

许多种情绪具有调控群体间互动的功能。例如，高兴促进社会关系的建立；同情、喜欢、友爱等能构建和保持社会关系，增强群体内的凝聚力；悲伤有助于维持面临分离的社会关系；愤怒会使我们采取必要的行动来阻止伤害性的关系；羞怯感可以加强个体与社会习俗的一致性；当个体对他人造成伤害时，内疚感可激发社会公平重建。

二、情绪调节的内涵

日常生活中，我们经常会控制并调节情绪：强忍眼泪、抑制生气、掩饰害怕、假装或夸大快乐，等等。关于情绪调节的定义，存在许多争论。布里奇斯等人（Bridges et al, 2001）认为情绪调节是个体激发、保持、控制或改变积极或消极情绪的过程。汤普森（Thompson, 1994）认为情绪调节是个体为达成目标进行的监控、评估和修正情绪反应的内在与外在过程。目前，格罗斯（Gross）的情绪调节定义得到了越来越广泛的接受。格罗斯（1998）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，”在这一过程中，个体通过一定的策略和机制，引起情绪的生理反应、主观体验和表情行为等成分产生变化，如情绪紧张或焦虑时，通过深呼吸来控制血压和脉搏，使感受平静下来。

6

一般来说，情绪调节可包含两个方面。

（一）调节情绪的类型

情绪可分为积极情绪（又叫正情绪）和消极情绪（又叫负情绪）两种。积极情绪是个体的需要得到满足时产生的愉悦感受，例如，高兴、满意、兴趣等。消极情绪是指个体产生的厌恶或消极的情绪，如愤怒、恐惧、厌恶、悲伤、焦虑、抑郁等。我们经常需要将消极情绪调节为积极情绪，例如，悲伤时，我们会转换环境，或想一些快乐的事情，让心情好起来。

（二）调节情绪的动力性

情绪的动力性指情绪的强度、范围、稳定性、潜伏期、恢复和坚持等特点。情绪调节包含减小、提高或维持当前情绪唤醒水平，例如，当学生在学校里取得了好成绩时，不能表现得过分高兴，以免影响其他同学的情绪；即使是小孩有时也知道如何提高悲伤反应的强度以得到更好的抚慰，“会哭的孩子有奶吃”。同时，情绪调节包括削弱或去除正在产生的情绪，激活、保持和恢复需要的情绪，掩盖或伪装情绪，等等。有研究者认为，情绪调节的机制是自动化的，不需要个体的努力和有意识地进行操作；但同时，调节情绪的策略和方法是可以通过学习提高的。只有能够自如地改变情绪动力性的人，才是善于调节情绪的人。

三、情绪调节的动机

人们为什么要调节自己的情绪呢？原因是多方面的。

（一）享乐动机

有些情绪会使人痛苦，因此，人们会尽量避免这种不愉快、痛苦的感受，寻求快乐的感受，这是情绪调节的享乐动机（hedonic motivation）。例如，春游途中，即使昨天考试不及格，学生也会试着压抑自己的难过、伤心和失望，聚焦于外界的美景和同学间的欢声笑语，这样，心情会很愉快。但是感觉好或不好并不是情绪调节一成不变的动机，例如，人们认为对他人的死亡觉得开心和放松就是不应该的。

（二）亲社会动机

有时，人们调节情绪是为了满足亲社会动机（prosocial motives），表现出特定的情绪来照顾他人的感受，获得所期望的人际效应。例如，收到一份不喜欢的生日礼物时，为了不伤害或冒犯送礼物的人，我们会掩饰失望。父母很少在儿童面前表现出伤心和害怕，也是为了避免儿童产生相应的情绪。

（三）自我保护动机

第三种情绪调节动机是自我保护的动机（self-protection motives），个人通过抑制或假装某种情绪来保护自己的安全，或获得他人的帮助。例如，家庭中，一个女人会压抑自己的愤怒来避免遭到丈夫的伤害，或者假装悲伤来获得他人的帮助和支持。在和同伴交往时，学生会表达悲伤和惊讶等情绪，但很少表达嫉妒，这是因为表达嫉妒会激怒同伴，得不到同伴的支持，而表达悲伤则会引起同伴的同情和关注。

（四）印象管理动机

害怕由于表达出不合时宜的情绪，得到他人的消极评价，也是情绪调节的常见原因。在特定场合以合时宜的方式表达和感受特定情绪的知识，叫做情绪准则（emotion norms）。遵照情绪准则而调节自身情绪的能力，是情绪智力的核心组成。情绪准则包含表达规则（display rules）和感受规则（feeling rules）两方面。表达规则明确规定了在具体情境下合时宜的情绪表达方式，感受规则规定了个体在某种社会和文化风俗中应该有怎样的情绪体验。情绪准则受到文化、情境和性别的影响。在个人主义文化里，情绪准则鼓励个体独立、真实、自信地表达情绪，当个人目标实现时表现出喜悦和自豪，个人目标受到威胁时表现出愤怒被认为是适当的；在集体主义文化里，情绪准则鼓励个体的情绪表达能促进和谐，同情、害羞、内疚等情绪能促进社会依存，被认为是合适的，而愤怒会影响与他人的关系，被认为是不恰当的。在不同的情境中，个体应该表现出不同的情绪，例如，新娘、新郎希望他们在婚礼上很幸福，送葬者应该感到难过，毕业生感到自豪。情绪准则具有性别差异。一般来说，能增强关系亲密度的情绪和无力量的情