

# The Review of Acceptance, Cognitive Reappraisal, Expression Suppression in Emotion Regulation Strategies

Lin Yang, Mengting Li

Association of Teacher's Education, Zhejiang Normal University, Jinhua  
Email: [yanglin19890725@sina.com](mailto:yanglin19890725@sina.com)

Received: Dec. 13<sup>th</sup>, 2013; revised: Dec. 19<sup>th</sup>, 2013; accepted: Dec. 25<sup>th</sup>, 2013

Copyright © 2014 Lin Yang, Mengting Li. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. In accordance of the Creative Commons Attribution License all Copyrights © 2014 are reserved for Hans and the owner of the intellectual property Lin Yang, Mengting Li. All Copyright © 2014 are guarded by law and by Hans as a guardian.

**Abstract:** Nowadays many researchers paid more attentions to cognitive reappraisal, expression suppression in emotion regulation strategies. With the rise of acceptance and commitment therapy, acceptance has been accepted as an emotion regulation strategy by many researchers. Many studies have confirmed that acceptance, cognitive reappraisal and expression suppression have different effects on emotion, cognition, social behavior of individuals. To form effective emotion regulation strategies to improve teaching and learning efficiency, it is important to further understand how different emotion regulation strategies affect emotion, cognition and social behavior. In this paper, we comment the definition of emotion regulation, emotional regulation strategies, empirical research about acceptance, cognitive reappraisal and expression suppression, and finally we made a prospect, hoping that it can provide a guidance for future research.

**Keywords:** Acceptance; Cognitive Reappraisal; Expression Suppression; Emotion Regulation Strategies

## 接纳、认知重评、表达抑制三种情绪调节策略的研究述评

杨琳, 李梦婷

浙江师范大学教师教育学院, 金华  
Email: [yanglin19890725@sina.com](mailto:yanglin19890725@sina.com)

收稿日期: 2013年12月13日; 修回日期: 2013年12月19日; 录用日期: 2013年12月25日

**摘要:** 情绪调节策略——认知重评、表达抑制近年来获得许多研究者的关注。随着接纳与承诺疗法的兴起, 近几年接纳被视为一种情绪调节策略已得到许多研究者的认可。许多研究证实接纳、认知重评、表达抑制三种情绪调节策略对个体的情绪情感、认知、社会行为具有不同的影响, 进一步认识不同情绪调节策略与情绪情感、认知、社会行为的关系、形成有效的情绪调节策略、提高教学和学习效率、促进个体的健康发展具有重要意义。本文对情绪调节的定义、情绪调节策略和接纳、认知重评、表达抑制三种情绪调节策略的实证研究进行了述评, 并提出了展望, 希望能为将来的研究提供一定的借鉴指导意义。

**关键词:** 接纳; 认知重评; 表达抑制; 情绪调节策略

## 1. 情绪调节的内涵

### 1.1. 情绪调节的定义

在心理学领域,心理学家对情绪调节的含义有不同的界定。Eisenberg 和 Fabes 认为,情绪调节是个体对情绪体验或相关行为和情绪的调整过程,同时也是调整或维持情绪唤醒、体验、认知和行为的过程。Gross 和 Levenson(1993, 1997)指出,情绪调节的成分不仅包括情绪系统内的主要成份,也包括情绪系统以外的认知、行为等。该观点得到了 Cicchetti 等人(1992)研究证据的进一步支持。Thompson(1994)认为:“情绪调节是指个体为完成目标进行的监控、评估和修正情绪反应的内在与外在过程”。

虽然各位学者对情绪调节的定义各不相同,但是大部分情绪调节的定义都包括以下成分:在监控和评估情绪状态过程中,个体采取行动维持或改变(提高或压抑)情绪的强度,延长或缩短情绪表达的时间(Larsen, 2003; Gross, 2000; Parkinson & Totterdell, 1999; Briner 和 Reynolds, 1996; Thompson, 1994)。

### 1.2. 情绪调节的策略

情绪调节策略是指个体为了达到情绪调节的目的,有计划、有意图的努力和做(Masters, J. C., 1991)。情绪调节策略是个体对情绪进行有效的调节,它能使个体处于良好的情绪状态以适应社会和环境的需要。

现实生活中,个体拥有无数的情绪调节方式(Poarrtt, 1993)。Ripper(1977)设计了一系列行为和认知调节策略用以缓解负性情绪。Morris 和 Reilly(1987)将情绪的自我调节技术划分为四种广泛的类别:情绪管理(Management of mood)、问题重要性或意义的修正(modification of the meaning or significance of the problem)、问题——定向行为(problem—directed action)、联系(affiliation)。

Thayer、Newman 和 McClain(1994)报告了六类情绪调节:1) 积极的情绪管理(active mood management); 2) 寻求快乐的活动和分心(seeking pleasurable activities and distraction); 3) 被动的情绪管理 Passive mood management); 4) 社会支持、宣泄和满意(social support, venting, and gratification)); 5) 直接的紧张降低(direct tension reduction); 6) 退缩和回避(withdrawal/avoidance)。Totterdell(1999)使用层次聚类分析(hierarchical

cluster analysis)技术从 162 种不同的情绪调节策略中抽取到两种主要的策略类别:1) 认知对行为策略(cognitive versus behavioral strategies); 2) 集中对转移策略(engagement versus diversion)。

Banario(2000)指出,为了达到情绪稳态(Emotional Honesties),个体主要使用三种情绪调节方式:控制调节(Control Regulation)、预期调节(Anticipatory Regulation)和探索调节(Exploratory Regulation)。

Gross 依据情绪调节的过程模型,把情绪调节分为前提关注情绪调节(Antecedent—focused Emotion Regulation)和反应关注情绪调节(Response—focused Emotion Regulation)两个方面。由于选择情景、修正情景、注意分配、认知改变发生在情绪反应激活之前,因此属于前提关注情绪调节,而反应调整发生在情绪已经形成、情绪反应激活之后,因此属于反应关注情绪调节。前提关注情绪调节包括认知重评和评价重视两种策略,反应关注情绪调节包括表达抑制和表情宣泄两种策略。

Gross 提出,个体进行情绪调节的策略很多,但最常用和有价值的降低情绪反应的策略有两种,即认知重评(Cognitive Reappraisal)和表达抑制(Expression suppression)。认知重评即认知改变,改变对情绪事件的理解,改变对情绪事件个人意义的认识。认知重评是前提关注的情绪调节策略。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,启动自我控制过程以抑制自己的情绪行为。

Gross 最早对情绪进行了系统研究, Gross(2000)曾从个体使用情绪调节策略的频率、各种情绪调节策略能否降低负性体验等方面对各种情绪调节策略进行评价,发现个体最常用和最有价值的降低情绪反应的策略有认知重评和表达抑制两种。该观点目前已得到许多研究者如孟昭兰、王振宏、郭德俊的支持,并且许多关于情绪调节策略、情绪调节机制方面的研究都是基于 Gross 的情绪调节理论展开的(程利,袁加锦等,2009)。在本文中,本人和许多研究者的观点一致,认为个体最常用和最有价值的降低情绪反应的策略有认知重评和表达抑制。随着接纳与承诺疗法的兴起,接纳策略被视为情绪调节策略中的一种,已得到 Gross、Hofmann、Liverant 等许多研究者的认可,因

此本文特意探讨认知重评、表达抑制、接纳三种情绪调节策略对情绪、认知、社会行为的影响及在心理治疗中的运用。

## 2. 认知重评、表达抑制、接纳三种情绪调节策略在心理治疗中的运用

### 2.1. 认知重评、表达抑制在心理治疗中的运用

过去的几十年, 情绪调节的理论和实证研究成为热点(Rottenberg & Gross, 2007; Eifert & Heffner, 2003; Feldner, Zvolensky, Eifert, & Spira, 2003; Gross, 1998; Hofmann, Heering, Sawyer & Asnaani, 2009; Liverant, Brown, Barlow & Roemer, 2008)。这些研究集中探讨了不同情绪调节策略是如何进行加工的、它们带来的结果如何及情绪调节策略的个体差异(Gross & John, 2003; Kashdan, Barrios, Forsyth & Steger, 2006; Stewart, Zvolensky & Eifert, 2002)。与此同时临床心理学得到了很好的发展, 尤其是认知行为疗法的兴起, 情绪调节策略---认知重评和表达抑制被广泛的运用到心理治疗中(Arch & Craske, 2008; Clark, 1999; Hayes, 2008; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Mathews, 2006)。

表达抑制属于反应关注策略的范畴, 是指个体抑制正在发生或将要发生的情绪表达行为, 即调动自我控制能力, 启动自我控制的过程以抑制情绪行为(Gross, 2001)。虽然表达抑制能够减少消极和积极情绪的表达行为, 但是在认知(Richards & Gross, 2000)和情绪(Gross, 1998; Gross & Levenson, 1993, 1997)方面却出现了消极的反应。Gross 认为, 使用表达抑制会消耗一定的认知资源, 从而对记忆造成损害。它虽不会使个体的消极情绪体验大幅度的下降, 却会造成心血管系统交感神经激活方面的增强。

表达抑制策略能否广泛的运用到心理治疗中目前存在歧义。大部分实验研究发现以逃避或压抑负性的想法和情感来减少负性的情绪是无效的方法(Billings & Moos, 1984; Wegner, 1992)。Wegner 等(1990)指出试图压抑有关兴奋或激励的想法能导致比简单思考这些问题更强烈的生理唤醒。研究者发现抑制积极的表达会减少主观体验, 而抑制消极情绪表达不会减少主观体验, 但会引起生理更大的激活(Ekman, Uvenson & Friesen, 1983; Gross & Lvenson, 1993, 1997; Gross, 1995), 使皮电, 心率, 呼吸等发生变化。而

Lane 等人认为习惯性使用表达抑制的个体在自我报告时, 体验的消极情绪较少(Lane, Sechrest, Riedel, Shapiro & Kaszniak, 2000); Gallo 等人(2009)的研究也表明, 如果将执行性意图与表达抑制相结合, 那个体的负性情绪体验将会减少(Gallo, Keil, McCulloch & Rockstroh, 2009)。目前, 关于表达抑制是否真的能降低个体的负性情绪体验存在争议, 如果表达抑制能降低个体的负性情绪体验, 那么它能够运用到心理治疗中。未来研究应进一步探讨表达抑制对个体负性情绪的影响。

传统的认知行为治疗强调认知的重建, 该理论认为正是一些机能失调的认知导致了个体的悲痛, 认知行为治疗的关键在于修正不合理的认知(Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979; Clark, 1999)。Clark(1999)、Wishman(1993)认为能否修正机能失调的认知是产生治疗效果好坏的关键因素。认知重评属于认知改变的一种, 它改变了个体对情绪事件及其意义的理解和认知, 尝试以更加积极的方式来理解使个体产生厌恶、挫折、生气等消极情绪的事件, 或将这些情绪性事件合理化。目前以认知重评策略为核心的认知行为疗法已在治疗个体的抑郁、焦虑等负性情绪方面发挥了重要的作用。现有的认知重评研究大部分是在消极情绪的刺激情境(如愤怒、厌恶等)下展开的, 发现认知重评在降低负性情绪反应方面具有灵活性和有效性, 并容易获得较为积极的情绪性结果(Gross, 2001; Ochsner et al., 2004)。而如果个体使用认知重评这种策略进行情绪调节, 则不会出现以上这些消极的认知和情绪反应(Gross, 1998; Richards & Gross, 2000)。

在临床上, 以认知重评为核心的认知疗法主要用来治疗抑郁症。根据美国宾夕法尼亚大学、爱丁堡大学、哥伦比亚大学等的研究报道, 抑郁病人一般经过 12 周的以认知重评为核心的认知治疗, 80% 的病人有显著改善, 疗效优于用丙咪嗪药物治疗的对照组, 随访一年, 疗效稳定。以认知重评为核心的认知疗法除了用来治疗抑郁症, 还适用于治疗焦虑障碍、社交恐怖、偏头痛, 但在具有精神病性的个体中并不适用, 因为患有精神病性的个体存在着一定程度的认知缺损, 单纯的使用认知重评技术是很难改变个体的认知。

### 2.2. 接纳在心理治疗中的运用

表达抑制策略存在着一定的弊端, 试图改变或压



制某种思维和情绪联结的尝试,实际上会加强非理性的联系的强度。实证研究已经证实,受压抑的想法会在不主动压抑的时期更频繁地出现(Wegner, Schneider, Carter & White, 1987),而试图压抑痛觉也不会取得好效果(Cioffi & Holloway, 1993)。以认知重评为核心的认知行为疗法也不能解决一切问题, Burns & Spangler (2001)认为原先被看重的认知内容的改变并不能解释认知行为疗法的效果,几项元分析的结果表明“认知疗法中单纯的认知内容的干预并没有带来更多效果”(Dobson & Khatri, 2000, p.913)。

随着表达抑制、认知重评弊端的出现及情景主义的倡导,接纳与承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)应运而生。接纳与承诺疗法是一种以有关人类行为和认知的关系框架方法为基础的心理治疗,采用接纳与专注、承诺和行为改变的过程,创造心理灵活性。它由美国治疗师 Steven C. Hayes 于上世纪 90 年代初提出,作为基于正念技术的第三代行为治疗理论之一,该疗法以功能情境主义为哲学基础,立足于人类认知和语言基本性质的实证研究,旨在通过平衡接纳与改变来提高心理灵活性。临床研究已证明其在相当广泛的临床问题上都取得了良好效果,并在与认知行为疗法等传统疗法的对比中展现优势(曾祥龙,刘翔平,于是,2011)。

ACT 包括了提高心理灵活性的 6 个关键过程,这 6 个关键过程从不同侧面都用于改变原有的语言进程带来的影响(Harris, 2009; Hayes et al., 2006): 1) 接纳(acceptance): 帮助来访者建立一种积极而无防御的态度拥抱各种经验,与逃避经验相反。2) 认知去融合(cognitive defusion): 调整思维、想象和记忆的功能以及来访者与它们的相互作用,退后一步去观察这些内容而不陷入其中。3) 情景化自我(self-as-context): 改变来访者关于“自我”的概念,从一种被评价的概念化的自我,转变成一种作为各种心理事件的载体的自我。4) 此时此刻(being present): 将注意力放在当前的情景与正在发生的事情上,而不是过去和将来。学会以一种非评价的方式感受当下的过程。5) 澄清价值观(value): 在生活的不同领域帮助来访者寻找生活的方向,建立有意义的生活。价值观是一个不断被实践的方向而不是某个具体的可实现的目标。6) 承诺的行动(committed action): 帮助来访者将价值观落实到具体的短期、中期、长期目标并加以实践。在这 6 个关键

过程中,接纳(acceptance)位于首位,它的目标是帮助来访者建立一种积极而无防御的态度拥抱各种经验(曾祥龙,刘翔平,于是,2011)。综合运用接纳与改变的情绪调节策略,这就是“接纳与承诺疗法”的名称由来(Hayes et al., 2006)。

ACT 疗法认为勇于接纳自己的负性事件和负性情绪是心理治疗过程中的关键环节(Hayes, Folette, & Linehan, 2004)。接纳策略被视为情绪调节策略中的一种,已得到 Gross、Hofmann、Liverant 等许多研究者的认可。接纳是指个体采取不加评判、不以控制、不以回避的态度面对自己的情感、想法(Hayes et al., 1999)。关于接纳的成分,目前存在两种争议: Hofmann 认为接纳属于反应调节中的一种, Liverant 等人认为接纳除了属于反应调节的范畴还部分包含原因调节的成分。

关于 ACT 的疗效, Hayes 总结了关于 ACT 治疗效果的一系列研究报告(Hayes et al., 2006),这些报告将 ACT 与其他处理方法进行对比,考察干预后的即时和延迟效果: 一组数据将 ACT 与等待对照组、安慰剂组或者一般治疗方法(TAU)进行对比,这些研究表明 ACT 在精神分裂、社交恐惧、工作压力、慢性疼痛、边缘型人格障碍、广场恐惧症、癫痫拔毛症等具有显著的积极效果。另一组数据则对比了 ACT 与其他针对性治疗方法的效果,发现在处理社交恐惧(对比团体 CBT)、工作压力(对比压力管理)、晚期癌症的悲痛(对比 CBT)、吸烟(对比尼古丁替代)、二型糖尿病自我管理(对比生理教育)、污名与倦怠(对比生理教育与多文化训练)、物质滥用(对比美沙酮)、广场恐惧症(对比抑制)、抑郁(对比 CT)时, ACT 均取得更好效果。只有在对数学焦虑症的治疗中, ACT 的效果不及系统脱敏法。通过这些报告我们发现以接纳为核心的 ACT 疗法相对于以认知重评为核心的认知疗法 CBT,显示了更大的优势,它的运用范围更广,当然它也存在着一一定的弊端: 认知去融合、情景化的自我等概念晦涩难懂; 正念、认知去融合等技术难以掌握; 相对于认知疗法 CBT, ACT 治疗期限更长。

### 3. 接纳、认知重评、表达抑制的测量

情绪调节定义众多,随着对该领域研究的深入,各研究者根据其理论框架的不同而对情绪调节进行测量。国内外关于情绪调节测查的工具较多,如: 正

性负性情绪量表(The Positive and Negative Affect Schedule, PANAS), 因应量表(The Coping Orientations to Problems Experienced, COPE), 压力情境应对量表(The Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), 但运用最广的是 Gross 的情绪调节问卷(The Emotion Regulation Questionnaire)和 Hayes, Strosahl 等人的接纳与行动问卷(The Acceptance and Action Questionnaire)。

### 3.1. 情绪调节问卷(The Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)

Gross 根据其情绪调节理论, 编制了情绪调节问卷(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)。该问卷包括 10 个项目, 由认知重评和表达抑制两个纬度组成。采用 Likert7 点式评分方式, 评分量尺从 1(强烈不同意)到 7(强烈同意), 此问卷被广泛翻译为各国语言并进行了修订。其中认知重评内部一致性系数为 0.79, 表达抑制内部一致性系数为 0.73, 3 个月后的重测信度系数均为 0.69(Gross, 2003)。该问卷具有高度的内部一致性、区分效度高(Gross & John, 2003; John & Gross, 2004), 常用来测量个体的认知重评、表达抑制水平。

尽管 ERQ 在各国被广泛使用, 它仍存在着一些问题: 1) 涉及情绪调节策略过少。由于个体对情绪调节策略的选择是一个多样化过程, 仅仅使用认知重评和表达抑制两种情绪调节策略很难覆盖典型的日常情绪调节策略。2) 问卷项目偏少。ERQ 项目仅有 10 题, 不利于对各个维度进行准确的测量。3) 没有涉及情绪诱发和情绪调节的具体情境。情绪调节是一个依赖外在情境的动态过程, 任何情绪调节的发生都离不开具体的情境, 增添对日常情绪诱发情境的描述将增强问卷的生态效度。

### 3.2. 接纳与行动问卷(The Acceptance and Action Questionnaire, AAQ)

当前国内研究者测量接纳的工具主要有高木秀明和得永山纪德发展的《自我接纳测试量表》、Fey 发展的《接纳他人量表》、丛中、高文凤发展的《自我接纳问卷(sAQ)》、社会测量法、Hayes, Strosahl 等的《接纳与行动问卷》。高木秀明和得永山纪德发展的《自我接纳测试量表》、Fey 发展的《接纳他人量表》均缺乏信度和效度资料; 丛中、高文凤发展的《自我

接纳问卷(sAQ)》没有对接纳和自我接纳作出明确的理论解释, SAQ 缺乏相应的理论概念; 社会测量法测量的是同伴的接纳水平, 主要是通过同伴交往行为的观察对同伴接纳进行推理, 有可能把接纳与人际交往混合在一起, 不能有效地对同伴接纳进行测量。基于这些原因, Hayes, Strosahl 等的《接纳与行动问卷》被广泛的用来测量接纳。

Hays 等于 2000 年编制了《接纳与行动问卷》(AAQ: I), 该问卷由 16 个项目组成, 包含两个维度: 接纳意愿(willingness)和接纳行动(action), 每个维度各 8 个项目。因(AAQ: I)在编制后并没有显示出很好的信效度, Hayes(2004)对接纳问卷(AAQ: I)进行了修改, 编制出了(AAQ: II), (AAQ: II)包含 9 个项目, 只有一个维度即有意识的回避(experiential avoidance)。荷兰学者(2008)运用(AAQ: II)对 60 个患者和一部分研究生进行研究, 结果显示其研究结果与西班牙版(Spanish version)和原始的英国版本(Hayes et al. 2004)相似, 都显示(AAQ: II)是一个单维结构。目前, (AAQ: II)被广泛的用来测量接纳的情绪调节策略, 同时对焦虑、悲伤等情绪也能够进行很好的预测。在临床样本和非临床样本中, 信效度都很高(Hayes, Strosahl, et al., 2004; Karekla et al., 2004)。

我国学者廖昌荫, 车宏生(2007)经双向互译把英文版(AAQ: II)译成中文并适当修改, 对 166 名中学教师进行了施测, 结果显示中文版接纳问卷包含 14 个项目, 由接纳意愿、一贯性接纳行动和非一贯性接纳行动三个维度构成。问卷内部一致性信度为 0.82, 接纳意愿的内部一致性信度为 0.73, 一贯性接纳行动的内部一致性信度为 0.70, 非一贯性接纳行动的内部一致性信度为 0.76。中文版的接纳问卷虽然有着较高的信效度, 但也存在着一定的缺陷: 抽取的样本容量较小, 被试构成(仅为中学教师)较为单一; 并且缺乏复核效度和重测信度资料。当前, 接纳究竟是一维结构、二维结构还是三维结构, 还需要进一步的验证。

## 4. 接纳、认知重评、表达抑制三种情绪调节策略的实证研究

### 4.1. 接纳、认知重评、表达抑制对情绪情感的影响

情绪调节的主要目标是修正情绪反应, 认知重评、

接纳和表达抑制三种不同的情绪调节策略对后继的情绪情感本身会产生不同的影响。依据情绪调节过程模型, Gross 假定通过认知重评调节情绪, 会改变整个情绪反应的轨迹, 降低情绪的心理体验、行为表达和生理反应。而表达抑制会降低情绪表达行为, 但不会降低情绪的心理体验, 甚至还会由于抑制情绪行为表达而增强情绪的生理反应(王振宏、郭德俊, 2003)。

Gross 等人进行了大量实验与测量研究为上述假设提供了支持。Gross(1998)创设了认知重评与表达抑制两种实验情景与控制组进行比较研究, 研究发现: 对于厌恶情绪, 抑制(suppression)降低了厌恶情绪的行为表达, 增强了心血管和皮肤电系统的交感神经激活, 但对厌恶体验没有明显的影响; 重评(reappraisal)降低了厌恶情绪的行为表达, 降低了厌恶的体验, 但对心血管和皮肤电系统的交感神经激活没有明显的影响。

为了评定个体认知重评与表达抑制方面的差异, Gross 等编制了情绪调节问卷(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)。测量结果发现, 倾向于抑制的个体具有较低的正性情绪体验、很少的正性情绪表达行为。倾向于抑制的个体也具有较少的负情绪表达行为, 但抑制与负情绪体验的关系是复杂的。倾向于重评的个体, 具有更高的正性情绪体验与更多的正性情绪表达行为, 具有更低的负情绪体验与更少的负情绪表达行为。Mauss, Cook, Cheng & Gross(2007)对认知重评的个体差异也进行了研究, 发现: 在愤怒情境下, 高认知重评者的情绪体验和心血管反应比低认知重评者在整体上更具有适应性。具体而言, 高认知重评者报告自己体验到了较少的愤怒等消极情绪, 并表现出更为积极的生理反应。这就表明, 即使在诸如愤怒等的高强度消极情绪情境下, 高认知重评者仍然能成功地地下调负性情绪。

Gross 等人只对认知重评、表达抑制两种策略进行了系统研究, 那么接纳的情绪调节策略是否会降低个体的情绪心理体验、行为表达和生理反应呢? Eifert & Heffner (2003)、Levitt, Brown, Orsillo & Barlow (2004), Campbell-Sills(2006)等人创设了接纳、表达抑制两种实验情景, 研究发现: 与压抑组的被试相比, 接纳组的个体体验到了更少的担忧、报告了更少的灾难想法、回避行为, 出现了更好的复原力。同时许多实证研究发现: 高水平的接纳个体与低水平的接纳个体相比, 并没有出现较少的生理唤醒, 但是报告了低

水平的主观悲痛(Eifert & Heffner, 2003; Feldner et al. 2003; Karekla, Forsyth & Kelly, 2004)。Hofmann 于 2009 年创设了认知重评、接纳、表达抑制三种实验情景, 要求被试站在摄影机前做即兴演讲, 试图比较三种策略(认知重评、接纳、压抑)在焦虑唤醒上的效应。最终实验发现: 与压抑策略相比, 认知重评和接纳策略均能有效的降低个体的焦虑水平; 在降低焦虑水平方面, 认知重评策略比接纳策略更有效, 但两者的效果其差异很小; 在生理唤醒上, 两者(认知重评策略比接纳策略)并不存在很大的差异。

三种情绪调节策略对情绪情感具有不同的影响, Gross 的情绪调节理论可以为之提供解释, 除此之外也受到了最近有关情绪调节的脑机制研究证据的进一步支持。近期研究通过使用明确的指导语来考察具体情绪调节策略的脑机制特点, 发现认知重评策略、接纳策略、表达抑制策略虽然都能降低情绪体验, 但使用认知重评、接纳策略时, 前额叶、扣带回等前部皮层有更大的激活, 并且这几种策略对于杏仁核等边缘区域的影响存在差异(Kalisch, Wiech, Hermn, & Dolan, 2006; Merae, et al., 2010; Kanske, Heissler, Sehonfelder, Bongers & Wessa, 2010)。Goldin, MeRae, Ramel 和 Gross 的研究(2008)发现: 对负性情绪使用认知重评、接纳策略进行调节, 产生了早期(0 - 4.5 sec)的前额叶反应负性、情绪体验的减弱和杏仁核与脑岛反应的减弱, 而使用表达抑制策略则产生了后期(10.5 - 15 sec)的前额叶反应、负性情绪体验的减弱和杏仁核与脑岛活动的增强。表明这三种策略虽然都能降低负性情绪体验, 但内在神经机制不同, 在时间动力性上也存在差异。

综上所述, 大多数研究表明认知重评、接纳和表达抑制策略都能够有效地减少主观情绪体验, 但是三种情绪调节策略相比较而言, 认知重评、接纳策略能够更好地减低情绪体验。不同情绪调节策略所涉及的大脑区域和激活程度存在差异, 从而产生了不同的情绪调节结果, 未来需要进一步考察不同情绪调节策略的脑机制特点。

#### 4.2. 认知重评、表达抑制对认知的影响

Gross 认为认知重评、表达抑制对认知会产生不同的影响。认知重评在情绪产生之前就积极地从认知上对情绪事件予以合理化解, 在情绪产生的过程中



不需要持续的努力调节情绪,这样就减少了管理情绪所需要的认知资源,个体就有足够的资源来完成其他的认知任务,对后续任务的完成没有影响;而表达抑制需要个体在情绪事件的全过程中不断的监督自我,及时根据情况的变化来调整自己的行为,因此需要耗费更多的认知资源,干扰其后认知任务的完成(王振宏、郭德俊,2003)。

Richards 与 Gross 等实验研究发现,抑制会降低客观记忆的水平,会影响被试的记忆自信,但重评不会对记忆水平产生显著的影响。研究进一步表明,抑制只对语言记忆产生影响,对非语言记忆不会产生影响。在实验中,表达抑制组对语言记忆任务完成的水平显著地比控制组差,但在非语言记忆任务方面,两组完成水平没有显著差异。钟建安、雷虹(2010)创设了认知重评、表达抑制、简单观看三种实验条件来考察不同的情绪调节策略对工作记忆的影响,最终发现:不同情绪调节策略对工作记忆的效果不同;认知重评缓解负性情绪下工作记忆绩效的下降,表达抑制加剧负性情绪下工作记忆绩效的下降。两种策略对推理也会产生不同的影响,对负性情绪进行认知重评后的推理成绩显著好于表达抑制组和无调节组,而表达抑制组和无调节组之间不存在显著的差异(张敏,卢家楣,谭贤政,王力,2008)。

综上所述,认知重评和表达抑制对记忆的影响主要表现在:表达抑制降低了总体记忆水平,降低对客观细节的记忆水平,尤其会降低听觉记忆水平和语言记忆水平;而认知重评对总体记忆和视听记忆都没有影响。另外认知重评和表达抑制这两种策略对推理的影响表现为:个体对负性情绪进行认知重评后的推理成绩显著好于表达抑制组。一系列的研究都表明了认知重评几乎不需要耗费持久的认知资源,因此对认知任务不会产生影响;而表达抑制需要耗费认知资源,从而使分配到其他认知活动的资源减少,干扰认知任务的完成。从是否消耗认知资源这点来看,认知重评策略是优于表达抑制策略的。关于接纳策略对认知产生何种影响,目前还没有相关的研究。

#### 4.3. 接纳、认知重评、表达抑制对社会行为的影响

情绪表达行为对促进社会互动具有重要的作用,

认知重评、接纳和表达抑制三种情绪调节策略对社会互动会产生什么影响?Buffer 与 Gross 等曾经设计了一个实验研究,让互不熟悉的妇女结伴观看令人不愉快的电影,然后讨论她们对电影的反应。由于互不熟悉,要求在讨论过程中其中的一个同伴或抑制,或重评,或自然的反应。结果表明:要求同伴抑制的被试的血压比要求同伴重评或自然反应被试的血压要高,要求同伴重评的被试的血压和要求自然反应的被试的血压没有差异。因此由于对情绪表达行为的抑制,减低了重要的社会支持信息,导致了互动同伴强烈地生理反应的激活。由于抑制掩饰了许多社会互动所需要的信息,对社会沟通产生了消极影响。

习惯性使用情绪调节策略的个体差异是否会对社会行为产生影响?对此,Gross 等使用情绪调节测量问卷(ERQ)对个体差异进行了测量,研究发现:倾向于抑制的个体比倾向重评的个体与他人共享正、负情绪的可能性减小,社会支持较少同时很少运用工具性的社会应对。倾向于重评的个体比倾向抑制的个体更可能受到同伴的喜欢和接纳。Magar, Phillips & Hosie(2008)发现:个体使用认知重评越频繁,那么发生潜在的危险性行为(如由吸烟以及酗酒引起的斗殴)就会越小。究其原因,研究者认为,由于诸如愤怒等负性情绪刺激存在很强的认知成分(Ayduk, Mischel, & Downey, 2002),因此如果个体能在认知上对负性情绪刺激的意义进行重建,那么就更有可能降低消极情绪的强度,从而导致较积极的心理社会性结果(Mauss, Cook, Cheng, & Gross, 2007)。

我国学者就认知重评、表达抑制对社会行为的影响方面也进行了相关的研究,发现:长期使用表达抑制策略的个体不太愿意与他人分享自己的情绪体验,很难与他人建立亲密的社会关系,很少用建设性的社会应对方式;而采用认知重评的个体倾向于表达更加积极的情绪,并乐于和其他人合作共同面对挑战,因此更可能受到周围人的喜欢和接纳。使用认知重评的个体,认知思维更加灵活,更能从多角度考虑问题,遇到问题能酌情分析,采取更加积极而有建设性的方式来应对。刘志军等(2009)对初中生的情绪调节策略与问题行为的关系进行研究发现,初中生的认知重评策略与问题行为的各个维度之间均存在显著负相关,表达抑制策略与交往问题行为、性格问题行为以及情

绪问题行为等存在显著正相关。

很多研究者就认知重评、表达抑制两种策略对社会行为的影响进行了系统研究,但很少有人同时就认知重评、接纳和表达抑制三种策略对社会行为的影响进行探讨。Eifert & Heffner(2003)、Levitt, Brown, Orsillo, & Barlow(2004)、Campbell-Sills(2006)等人创设了接纳、表达抑制两种实验情景,研究发现:与表达抑制组的被试相比,接纳组的个体报告了更少的灾难想法、回避行为,出现了更好的复原力。Martin Wolgast, Lars-Gunnar Lundh & Gardar Viborg(2011)设立了认知重评、接纳和表达抑制三种实验情境和一种控制条件,最终发现:与控制条件相比,认知重评、接纳均能降低个体的回避趋向;但认知重评、接纳两者的机制不同,认知重评加强悲痛情绪和回避趋向之间的联结,接纳则减弱悲痛情绪和回避趋向之间的联结。总之:认知重评、接纳均能降低个体的回避趋向,表达抑制则不能降低个体的回避趋向。

纵观情绪调节策略的相关研究,我们发现:认知重评、接纳与表达抑制三种情绪调节策略对后继的情绪情感反应、认知任务的完成、社会行为会产生不同的影响。在情绪情感方面,认知重评、接纳相比于表达抑制均能够更好地减低个体的情绪体验;在降低个体的负性情绪体验方面,认知重评策略、接纳策略是优于表达抑制策略的。在认知方面,表达抑制干扰认知任务的完成,认知重评则不会干扰认知任务;从是否消耗认知资源这点来看,认知重评策略是优于表达抑制策略的。关于接纳策略对认知产生何种影响,目前还没有相关的研究。在社会行为方面,认知重评、接纳均能降低个体的回避趋向,表达抑制则不能降低个体的回避趋向;从是否能降低个体的回避趋向这点来看,认知重评策略、接纳策略是优于表达抑制策略的。总之,认知重评、接纳更多地与积极的结果相联系,表达抑制则更多地与消极的结果相联系。

## 5. 展望

### 5.1. 情绪调节策略的多样性

情绪调节策略不仅是认知重评、接纳、表达抑制三个方面。情绪是复杂的,情绪调节也是非常复杂的,它包括不同的类型和方面,不同情绪调节的结果和意义不同,对个体的心理和社会互动影响是不同的。情

绪调节策略的多样性应该受到进一步的关注。

### 5.2. 正性情绪的研究应加强

当前许多情绪调节的研究主要探讨了不良情绪反应的降低,而没有重视对不良情绪适应性表达问题和正性情绪的加强。个体不仅需要控制冲动,抑制负性情绪的表达,也需要寻求正、负情绪的适应性表达,尤其是替代性表达。在一种情景中需要抑制的情绪,也需要找到另一方式的适应性表达或宣泄。比如当别人踩了你的脚,你采用认知重评的策略,解释为他不是故意的,则会避免生气;或者尽管你很生气,他没有表示歉意,但你采用表达抑制的策略努力控制自己的愤怒情绪,以免影响到你们之间的感情;或者你意识你很生气,你采用接纳的策略通过运动等方式把这种愤怒宣泄出来。

### 5.3. 情绪研究的生态性

当前研究情绪调节的范式有两种:一种是通过操作实验指导语的方式要求被试采用符合研究者期望的情绪调节策略,比如让被试在认知重评指导语的条件下,观看厌恶的电影片段。被试自我报告,在认知重评条件下负性情绪体验相对于控制条件较少,厌恶的面部表达行为也显著减少(Goldin, McRae, Ramel & Gross, 2008);另外一种是采用自陈报告式的方法让被试填写情绪调节策略问卷,比如用情绪调查问卷检验出经常使用认知重评的个体,考察其情绪调节的影响。目前许多研究都采用第一种范式,通过运用视频图片等材料在实验室诱发个体的情绪,其所使用的材料、诱发出的情绪与真实情境具有一定的差距,情绪研究的生态性受到质疑。未来研究应该将两种范式进行融合,采用实验指导语对情绪调节策略进行操作,实验结束后应进一步检验指导语操作的有效性同时让被试填写情绪调节策略问卷,排除习惯性使用情绪调节策略对实验带来的干扰。

## 参考文献 (References)

- 刘志军, 白学军, 刘旭(2009). 初中生情绪调节策略与行为适应不良的关系. *心理研究*, 5 期, 65-69.
- 王振宏, 郭德俊(2003). Gross 情绪调节过程与策略研究述评. *心理科学进展*, 6 期, 629-634.
- 张敏, 卢家楣, 谭贤政, 王力(2008). 情绪调节策略对推理的影响. *心理科学*, 4 期, 805-808.



钟建安, 雷虹(2010). 情绪调节对工作记忆的影响. 2 期, 160-166.

Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 293-312.

Gross, J. J. & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8-16.

Hayes, S. C., Folette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). Mindfulness

and acceptance expanding the cognitive behavioral tradition. New York: Guilford Press.

Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35, 747-766.

Thompson, R. A., Lewi, M. D., & Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspective*, 2, 124-131.