

适应性情绪表达的内涵、策略和意义

李约斯, 卢家楣

上海师范大学教育学院, 上海

Email: 943788265@qq.com, lujiamei@vip.163.com

收稿日期: 2021年6月2日; 录用日期: 2021年7月2日; 发布日期: 2021年7月9日

摘要

适应性情绪表达是指个体将内心的情绪体验直接表达出来或使用恰当的策略表达出来的适应自己、他人、情境的外部行为表现,既是一种过程性的状态变量,又是一种稳定的人格或能力特质,具有个体协调性、社会规则性、灵活应变性三大特点。适应性情绪表达策略包含程度适应策略、方式适应策略和内容适应策略三大表层适应策略,以及理解接纳策略这一深层适应策略。总体而言,适应性情绪表达在构建过程中融合了中西文化,丰富了理论体系,并回答了现实性的问题,为提升情绪表达能力提供了方向和方法。

关键词

适应性情绪表达, 内涵, 策略, 意义

The Connotation, Strategy and Significance of Adaptive Emotional Expression

Yuesi Li, Jiamei Lu

College of Education, Shanghai Normal University, Shanghai

Email: 943788265@qq.com, lujiamei@vip.163.com

Received: Jun. 2nd, 2021; accepted: Jul. 2nd, 2021; published: Jul. 9th, 2021

Abstract

Adaptive emotional expression refers to the reaction that individual expresses inner emotional experience directly or use the appropriate strategies to express, in order to achieving effects that adapting to himself, others, and variable situations. It's a state of process variables, but a stable personality or ability with the characteristic of individual inner coordination, social rules obeying and flexibility. Among them, the strategies include three surface adaptation strategies: Degree adaptation strategy, mode adaptation strategy and content adaptation strategy, a deep adaptation strategy:

Understanding and accepting strategy. In general, the construction of adaptive emotional expression integrates Chinese and Western cultures, enriches the theoretical system, answers realistic questions, and provides directions and methods for improving the ability of emotional expression.

Keywords

Adaptive Emotional Expression, Connotation, Strategies, Significance

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

恰当的情绪表达能够促进身心健康(周婷, 王登峰, 2012; 赵云龙等, 2016; 周宵等, 2019; Gross & John, 2003; Campbell-Sills et al., 2006; Moore et al., 2008), 维持良好的人际关系(朱艳丽, 2013; 梁宗保等, 2013; Harker & Keltner, 2001; Graham et al., 2008; Celik et al., 2016; Kalokerinos et al., 2014; Adam & Brett, 2018; Glikson et al., 2019)。那么, 何为恰当? 以往研究从不同角度划分情绪表达, 以期探讨恰当的情绪表达。从表达的情绪属性来说, 一方面, 表达积极情绪是恰当的, 而消极情绪是不恰当的。例如, 在实验中控制了外貌的影响后, 表达积极情绪的女性依然更受欢迎, 能够预测 30 年后更美满的婚姻(Harker & Keltner, 2001); 日常进行积极表达组的主观幸福感后测得分较前测显著提升, 而消极情绪表达组反之(赵云龙等, 2016); 父母的积极情绪表达能增加亲子间亲密性, 而消极情绪表达起破坏作用(梁宗保等, 2013); 情绪表达还在地震后青少年共情与创伤后成长间存在中介作用, 启示震后心理危机干预可从青少年共情入手, 引导其进行积极情绪表达, 从而重新建构创伤事件(周宵等, 2019)。另一方面, 情绪表达存在不对称效应, 即积极的情绪表达会产生有害效果, 消极的情绪表达可能产生有益的结果(Van Kleef et al., 2014)。例如, 人们表达紧张情绪时会获得更多的帮助, 能与他人建立更亲密的关系(Graham et al., 2008); 在接受消极能力、消极温暖评价时, 分别表达愤怒、悲伤能发出信号并呼吁改变, 进而产生积极的人际后果(Celik et al., 2016), 在获胜时表达积极情绪会有一定的社会代价(Kalokerinos et al., 2014)。从表达的方向上来说, 一方面, 表达情绪被认为是有利的、抑制情绪是不利的。例如, 人际互动中的表情抑制组注意更分散、血压更高, 对同伴有更强的负面看法、更强的交际屏障感和更差的交谈融洽度(向翠萍等, 2016), 抑制组的伴侣对双方的关系发展潜力报告也更加消极(Butler et al., 2003)。周婷, 王登峰(2012)发现当表达对象是与个体具有情感性关系的父母、好友时, 情绪表达抑制与心理健康水平有关。其中, 在父母、好友面前, 对快乐的高表达抑制与低自尊、高抑郁相关。另一方面, 也有学者进行了反驳, “表达是好的, 抑制是不好的”这种观点是错误的。例如, 抑制积极情绪表达的赢家获得了更积极的评价, 人们更愿意与其建立友谊(Kalokerinos et al., 2014)。从表达的程度上来说, 东方文化认为适度表达、抑制是恰当的, 例如, 适度抑制快乐、愤怒、悲伤的情绪表达是个体社会化的成功标志, 过度抑制则意味着对自我的不接纳(周婷, 王登峰, 2012), 西方则喜欢将积极情绪最大化来提高做事效率(Sims et al., 2015), 但过强烈的愤怒情绪会被观察者评定为不恰当, 不利于合作(Adam & Brett, 2018; Glikson et al., 2019)。

由此可见, 从表达的情绪属性、表达的方向、表达的程度角度来评判是否恰当并未得到一致的结论。据此, 吴燕霞(2017)从表达效果维度划分情绪表达, 首次提出一类适应于表达者、表达对象、表达所处情境的情绪表达——适应性情绪表达。但此理论构想只是停留在初步探索阶段, 并未进行深入研

究。因此, 以下将结合以往研究, 进一步深化适应性情绪表达的定义, 探索其特点和策略, 并阐述其理论和实践意义。

2. 适应性情绪表达的内涵研究

以下将从定义和特征两方面对适应性情绪表达的内涵分别进行阐述。

2.1. 定义研究

适应性情绪表达是情绪表达的下位概念, 因此, 有必要先对情绪表达进行界定。国内外对情绪表达的界定归纳起来有以下三种: 一是从动态视角出发, 强调情绪表达是和内在情绪体验一致或不一致的外在行为表现, 是状态变量(Hinde, 1985; Kring et al., 1994; Gross & John, 1995, 1997; 许远理, 2004; 孟昭兰, 2005; 尚金梅, 2007)。二是从静态视角出发, 强调情绪表达是一种稳定的人格特质(邓丽芳等, 2009; 何庆欢等, 2011), 或是一种能力特质(卢家楣, 2005)。三是从动静结合视角出发, 强调是情绪表达是行为表现与人格特质的结合(王振宏等, 2007; 周青霞等, 2011; 赵云龙等, 2016), 或是行为表现和能力特质的结合(Friedman et al., 1980; 吴燕霞, 2017)。综上, 情绪表达可界定成个体将自己内心的情绪体验直接表达出来或使用策略表达出来的外部行为表现, 长期以往将成为一种人格特质或能力特质。

参考上述对情绪表达的界定, 以及吴燕霞(2017)提出的定义, 将适应性情绪表达界定为个体将内心的情绪体验直接表达出来或使用适当的策略表达出来的适应自己、他人、情境的外部行为表现, 它既是一种过程性的状态变量, 又是一种稳定的人格或能力特质。

2.2. 特征研究

对适应性情绪表达进行特征分析, 更有利于揭示其内涵。由于情绪表达冲突、情绪表达规则、情绪表达灵活性研究与适应性情绪表达研究存在一些交集, 对比分析发现, 适应性情绪表达的特征主要有个体协调性、社会规则性、灵活应变性。

个体协调性是指个体的情绪表达意愿与行为最终达到协调统一。King & Emmons (1990)提出情绪表达冲突概念, 主要具有两种表现形式: 1) 意愿上想表达, 行为上却抑制了表达; 2) 意愿上不想表达, 行为上却进行了表达。已有研究表明, 这种现象会对身心健康具有损害作用(Pennebaker, 1985)。对比情绪表达冲突和适应性情绪表达, 发现两者都是探索情绪表达与健康的关系中提出的概念。区别在于前者是不利于健康的, 后者是利于健康的。因此, 从情绪表达冲突的表现形式特征来反观适应性情绪表达的特征, 情绪表达冲突在表达意愿和行为之间不协调, 是一种不适应性情绪表达。由此可见, 适应性情绪表达在表达意愿和行为之间具有协调性。而且, 这种协调不一定是即时的, 可能具有延迟性, 个体需要使用一定的策略来达到内心的协调。

社会规则性是指个体的情绪表达充分考虑社会中的他人因素, 在表达时基于所处情境的规则的指导。尤其在中国文化背景下, 人是社会中的人, 情绪表达时的关注焦点中心不再是个体自身, 而是表达对象和情境。不过, 只有实现对自己和他人的真正意义上的关注, 这样的情绪表达才被认为是适应性的(Geddes & Callister, 2007)。有许多研究者仿照人的情感交互, 尝试实现机器人的“社会化”。例如, 有研究者构建了一个与儿童交互的情感机器人的自适应情绪表达模型, 机器人需首先识别儿童的性格、情绪属性和唤醒度、手势等, 再作出相应的情绪表达行为。在评价对机器人的喜爱度时, 儿童更偏爱于“社会化”的机器人(Tielman et al., 2014)。另外, 有关情境中的规则, Ekman & Friesen (1969)提出情绪表达规则这一概念, 定义它为指导个体表达出情境所期望的情绪的一套规则, 但是不管个体真实情绪状态如何。对比情绪表达规则, 适应性情绪表达的规则性稍有不同, 它是指个体要在兼顾内心协调性的基础上, 遵循所处情境的规则, 或

者在遵循规则引起不适后, 主动进行协调。不同的情境具有不同的表达规则。如在不同的关系情境中, 工具性关系的情绪表达遵循公平规则, 情感性关系的情绪表达遵循需求规则(黄光国, 胡光缙, 2010)。

灵活应变性是指个体需要灵活应对变化的表达对象和所处情境。许多研究者发现情绪表达和抑制的社会效果受到情境的影响, 根据情境表达和抑制情绪的能力十分重要(Barrett & Gross, 2001; Bonanno, 2001; Westphal et al., 2010)。Bonanno et al. (2004)将这种能力定义为情绪表达灵活性(EF)。研究发现个体的情绪表达灵活性与亲密朋友报告的个体在身心健康、社会互动质量方面的适应性存在相关(Westphal et al., 2010), 成功的适应取决于情绪表达灵活性(Bonanno et al., 2004)。由此可见, 适应性情绪表达具有灵活应变性。

3. 适应性情绪表达的策略研究

有些个体将内心的情绪体验表达出来后, 可能已经达到了适应自己、他人和情境的表达效果。但大多情况下, 个体的内心情绪体验与情境期望的不一致, 这时需要使用一定的适应性情绪表达表层策略, 例如改变表达程度、方式或者内容, 达到表层适应。接着通过理解接纳这一深层适应策略, 使个体达到真正的适应状态。以下从这四面列举适应性情绪表达策略, 分别是程度适应策略、方式适应策略、内容适应策略等表层适应策略, 和理解接纳策略这一深层适应策略。

3.1. 表层适应策略

程度适应策略包含夸大策略和弱化策略。夸大策略指的是有目的地增大真实情绪的表达强度。比如, 学生在课堂上违反纪律时, 教师会夸大内心的生气情绪让学生意识到问题的严重性, 引起学生的注意和思考(虞亚君, 张鹏程, 2014)。弱化策略是指有目的地减少真实情绪的表达强度。有研究探讨中学生学业情绪表达策略与其学业情绪的关系, 发现情绪属性会对情绪表达策略的选择有影响, 在表达积极情绪时, 不仅会使用夸大策略, 与他人分享喜悦, 也会使用弱化策略, 收敛锋芒(刘影, 桑标, 2020)。灵活使用程度适应策略的个体面对高压事件表现得更好(Westphal et al., 2010)。

方式适应策略包含面部表情适应、言语表情适应和肢体表情适应。面部表情适应是指个体用不同的面部表情充分表达情绪。例如, 用微笑, 提升脸颊表示愉悦; 用视线跟随、睁大眼睛、集中注意表示兴趣; 用抬动眉毛内角、眯眼、推动下唇向上、拉动嘴角向下等表示悲伤(Ekman & Friesen, 1969)。言语表情适应是指个体用不同的语音语调语速来充分表达情绪。例如, 用高、中、低音调分别表示兴趣、满足、赞赏情绪, 用高速、低速分别表示骄傲、钦佩情绪在交流中更具有适应功能(Kamiloglu et al., 2020)。肢体表情适应是个体使用头部和躯干的粗大和精细动作来充分表达情绪。Witkower & Tracy (2018)整合了能对不同的情绪进行充分表达的身体动作, 比如用头向上, 向外伸展身体, 拍手, 有活力地快速移动、跳跃等表达快乐情绪; 用上身塌陷、头部向下倾斜、用手捂脸、脸前挥手表达厌恶情绪; 用头低下、扩张、向前倾、握紧拳头、摇动拳头、跺脚等表达愤怒情绪。有研究表明个体若使用方式适应策略, 能充分交流情绪, 增强他人对个体的共情准确性(Gesn & Ickes, 1999)。

内容适应策略是指在适当场合表达适当的情绪种类。例如, 教师心有喜事满脸欢喜, 但来到教室发现一个调皮的学生又再一次违反纪律, 教师就会立马收敛笑容, 用生气来掩饰内心的欣喜, 为了教育调皮学生(虞亚君, 张鹏程, 2014)。有研究表明, 比起表达失望情绪, 表达中等程度、低频率愤怒情绪更能够引起群体中违反规则的人对自身不良行为的重视, 进而纠正弥补, 提高合作。因此, 在群体中有人违反规则时, 表达适当的愤怒会比失望更能提升群体工作效率(Peralta et al., 2019)。

3.2. 深层适应策略

个体在情境中不仅使用表层适应策略来适应他人和情境, 更要通过深层适应策略来适应自己, 达到

三者的平衡。深层适应策略主要指理解接纳策略。它是指个体理解接纳自己原有的情绪表达或者使用了表层适应策略的情绪表达。虽然个体很难真正实现理解接纳,但是许多干预手段,如书写表达、团体辅导、表达性艺术治疗、萨提亚治疗模式等为个体真正理解接纳情绪表达,从而达到深层适应提供了可行的途径(吴燕霞, 2017)。其中,书写表达的作用机制是个体在暴露消极情绪事件过程中逐渐适应,进而重构达到理解接纳(王永, 王振宏, 2010);团体辅导理论强调个体与在团体成员的互动中激发个体潜能,逐渐接纳自我(梁东标, 2002);表达性艺术治疗使得个体通过音乐、舞蹈、绘画、游戏、戏剧等艺术媒介释放情绪情感,重新接纳整合个体内心;萨提亚治疗模式运用冰山理论、影响轮、沟通姿态、家庭图等帮助个体打开封闭系统,作出改变整合,最终达到和谐一致(吴燕霞, 2007)。综上,这些干预手段的共通点是让个体释放自我、改变自我,实现理解接纳、和谐一致。

4. 适应性情绪表达的意义

4.1. 理论意义

从宏观层面来看,适应性情绪表达的内涵融合了中西文化价值观。由前所述,中西文化价值观下对情绪表达的“恰当性”认识不同(如表 1),表现在情绪表达特点、属性、方式、内容、程度等方面。中国是集体主义文化,深受儒家文化的关系主义、中庸之道所影响,在表达情绪时以他人为中心。但有时为了达到群体和谐一致,会牺牲自我内心和谐一致。西方是个体主义文化,在表达情绪时以个体为中心,表达情绪被认为是个体基本的权利和自由。但有时也会为了服务于自己的自尊和独立,而不顾及他人的感受(吕庆燕等, 2010; 刘影等, 2016)。可见,两种文化下的情绪表达各有利弊,那么能否融合各自的优点呢?随着全球化日益加深,中西文化也在相互影响、相互渗透。适应性情绪表达很好地借鉴了中西文化,将自我、他人、情境视作三中心,不偏不倚,为实现恰当的情绪表达提供理想化的模型。

Table 1. Appropriate emotional expression in Chinese and Western cultures

表 1. 中西文化下恰当的情绪表达

恰当的情绪表达	中国	西方(以美国为例)
特点	以他人为中心, 鼓励抑制	以个体为中心, 鼓励表达
属性	积极、消极均衡	最大化积极情绪, 最小化消极情绪
方式	个人应占有适当的空间, 而夸张的表情被认为是个人占有太多空间	用面部、肢体言语充分表达情绪
内容	鼓励能促进关系和谐的情绪, 如同情、内疚; 不鼓励只与个人内在需要是否得到满足有关的情绪, 如愤怒、悲伤	以追求快乐为生活目标
程度	适度持中	两极化
互鉴	以自我 - 他人 - 情境为三中心的适应性情绪表达	

从微观层面来看,适应性情绪表达纳入了科学的评估标准。构建之初,萨提亚治疗模式中的沟通模型起到重要作用(详见图 1)。其中,一致性沟通方式考虑到了自我、他人、情境因素,是恰当的沟通方式。而缺乏考虑其中一个或多个因素,会导致不一致沟通方式,如讨好型、指责型、超理智型、打岔型等。类比于沟通模型,适应性情绪表达的评估模型也纳入考虑这三因素(吴燕霞, 2017)。缺乏考虑其中一个或多个因素,会导致情绪表达冲突、情绪表达规则意识薄弱、情绪表达灵活性差等情绪表达效果。

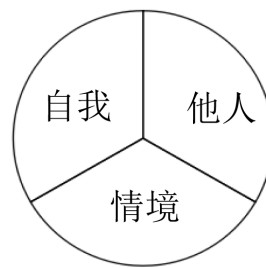


Figure 1. Communication model in the Satya treatment model

图 1. 萨提亚治疗模式中的沟通模型

4.2. 实践意义

恰当的情绪表达能够促进身心健康, 维持人际关系, 但以往研究对情绪表达结构的划分无法反映情绪表达能力, 直到吴燕霞(2017)依据表达效果划分出一类理想化的情绪表达——适应性情绪表达, 并自编《大学生情绪表达问卷》, 通过问卷测查很好的测查了大学生适应性情绪表达尚可, 但同时不适应性情绪表达也亟待改善的现状。接着通过团体辅导进行干预训练, 有效提升了大学生情绪表达能力。可见, 此概念构建的意义在实践中已经得到证明。在此基础上, 对适应性情绪表达理论体系的完善(详见图 2),

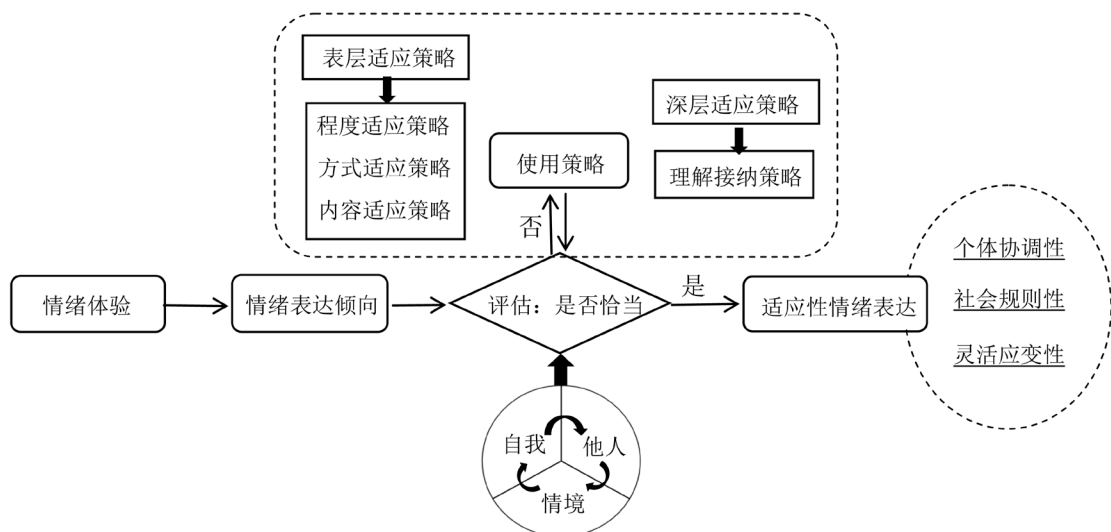


Figure 2. Theoretical system of adaptive emotional expression

图 2. 适应性情绪表达理论体系

更进一步回答了有关情绪表达的“何为恰当?”“如何实现恰当?”两个现实问题, 为未来有效提高个体的情绪表达能力提供了方向和方法。

参考文献

- 邓丽芳, 徐田丽, 郑日昌(2009). 大学生家庭功能与情绪表达性、情感体验的关系. *心理发展与教育*, 25(4), 109-114.
- 何庆欢, 豆春霞, 彭子文, 金科, 苗国栋(2011). 抑郁青少年快感缺失与情绪表达的相关研究. *中国健康心理学杂志*, 19(10), 1242-1245.
- 黄光国, 胡光缙(2010). *人情与面子: 中国人的权力游戏*. 北京: 中国人民大学出版社.
- 梁东标(2002). 团体辅导在学校中的应用. *教育导刊*, (21), 38-40.
- 梁宗保, 张光珍, 邓慧华, 宋媛, 郑文明, 孙铃(2013). 从婚姻关系到亲子关系: 父母情绪表达的中介作用. *心理学报*,

45(12), 1355-1367.

- 刘影, 桑标(2020). 中学生学业情绪表达策略及其与学业情绪的关系. *心理科学*, 43(3), 600-607.
- 刘影, 桑标, 龚少英, 丁雪辰, 潘婷婷(2016). 情绪表达抑制功能的文化差异. *心理科学进展*, 24(10), 1647-1654.
- 卢家楣(2005). 对情绪智力概念的探讨. *心理科学*, 28(5), 1246-1249.
- 吕庆燕, 王有智, 王振宏(2010). 个体主义与集体主义文化模式下的情绪差异性. *兰州大学学报(社会科学版)*, 38(6), 90-94.
- 孟昭兰(2005). *情绪心理学*. 北京: 北京大学出版社.
- 尚金梅(2007). *情境的社会属性对大学生情绪表达的影响*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 王永, 王振宏(2010). 书写表达及其对身心健康的作用. *心理科学进展*, 18(2), 314-321.
- 王振宏, 郭德俊, 马欣笛(2007). 初中生情绪反应、表达及其与攻击行为. *心理发展与教育*, 23(3), 93-97.
- 吴燕霞(2007). *萨提亚治疗模式在改善大学生自尊和人际关系中的应用探索*. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 吴燕霞(2017). *大学生情绪表达的现状、影响因素及其干预研究*. 博士学位论文, 上海: 上海师范大学.
- 向翠萍, 孙莎莎, 黄敏儿(2016). 人际互动中表情抑制的负面社会效应. *心理学探新*, 36(1), 42-47.
- 许远理(2004). *情绪智力组合理论的建构与实证研究*. 博士学位论文, 北京: 首都师范大学.
- 虞亚君, 张鹏程(2014). 教师情绪表达的内涵、影响因素及策略研究. *教学与管理*, (27), 70-72.
- 赵云龙, 刘佳, 高祖会, 姜美春(2016). 大学生情绪表达与主观幸福感的关系: 表达意愿的调节效应. *大理大学学报*, 1(3), 73-78.
- 周青霞, 王异芳, 王争艳(2011). 大学生情绪表达影响因素研究. *中国学校卫生*, 32(5), 554-555.
- 周婷, 王登峰(2012). 情绪表达抑制与心理健康的关系. *中国临床心理学杂志*, 20(1), 65-68+64.
- 周宵, 伍新春, 杨西玛, 王文超, 田雨馨(2019). 地震后青少年共情与创伤后成长的关系: 情绪表达与认知重评的中介作用. *心理科学*, 42(6), 1325-1331.
- 朱艳丽(2013). 人际和谐性对情绪表达行为的影响. 见 *心理学与创新能力提升——第十六届全国心理学学术会议论文集*(pp. 554-556). 南京: 南京师范大学.
- Adam, H., & Brett, J. M. (2018). Everything in Moderation: The Social Effects of Anger Depend on Its Perceived Intensity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 12-18. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.11.014>
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional Intelligence: A Process Model of Emotion Representation and Regulation. In T. J. Mayne, & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current Issues and Future Directions* (pp. 286-311). New York: Guilford Press.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion Self-Regulation. In T. J. Mayne, & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current Issues and Future Directions* (pp. 251-285). New York: Guilford Press.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. A. (2004). The Importance of Being Flexible: The Ability to Both Enhance and Suppress Emotional Expression Predicts Long-Term Adjustment. *Psychological Science*, 15, 482-487. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The Social Consequences of Expressive Suppression. *Emotion*, 3, 48-67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., Hofmann, S. G., Davidson, R. J., Scherer, K. R. et al. (2006). Acceptability and Suppression of Negative Emotion in Anxiety and Mood Disorders. *Emotion (Washington, D.C.)*, 6, 587-595. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.4.587>
- Celik, P., Storme, M., & Myszkowski, N. (2016). Anger and Sadness as Adaptive Emotion Expression Strategies in Response to Negative Competence and Warmth Evaluations. *British Journal of Social Psychology*, 55, 792-810. <https://doi.org/10.1111/bjso.12149>
- Ekman, P., & Friesen, W. (1969). The Repertoire of Nonverbal Behavior: Categories, Origins, Usage, and Coding. *Semiotica*, 1, 49-98. <https://doi.org/10.1515/semi.1969.1.1.49>
- Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E., & Dimatteo, M. R. (1980). Understanding and Assessing Nonverbal Expressiveness: The Affective Communication Test. *Journal of Personality & Social Psychology*, 39, 333-351. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.2.333>
- Geddes, D., & Callister, R. R. (2007). Crossing the Line(s): A Dual Threshold Model of Anger in Organizations. *The Academy of Management Review*, 32, 721-746. <https://doi.org/10.5465/amr.2007.25275495>
- Gesn, P. R., & Ickes, W. (1999). The Development of Meaning Contexts for Empathic Accuracy: Channel and Sequence Ef-

- fects. *Journal of Personality & Social Psychology*, 77, 746-761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.4.746>
- Glikson, E., Rees, L., Wirtz, J., Kopelman, S., & Rafaeli, A. (2019). When and Why a Squeakier Wheel Gets More Grease: The Influence of Cultural Values and Anger Intensity on Customer Compensation. *Journal of Service Research: JSR*, 22, 223-240. <https://doi.org/10.1177/1094670519838623>
- Graham, S. M., Huang, J. Y., Clark, M. S., & Helgeson, V. S. (2008). The Positives of Negative Emotions: Willingness to Express Negative Emotions Promotes Relationships. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 34, 394. <https://doi.org/10.1177/0146167207311281>
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of Emotional Expressivity: Three Self-Report Factors and Their Correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00055-B](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00055-B)
- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing Feelings: Facets of Emotional Expressivity in Self-Reports, Peer Ratings, and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 435-448. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.2.435>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harker, L. A., & Keltner, D. (2001). Expressions of Positive Emotion in Women's College Yearbook Pictures and Their Relationship to Personality and Life Outcomes across Adulthood. *Journal of Personality & Social Psychology*, 80, 112-124. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.112>
- Hinde, R. A. (1985). Was "The Expression of the Emotions" a Misleading Phrase? *Animal Behaviour*, 33, 985-992. [https://doi.org/10.1016/S0003-3472\(85\)80032-4](https://doi.org/10.1016/S0003-3472(85)80032-4)
- Kamiloglu, R. G., Fischer, A. H., & Sauter, D. A. (2020). Good Vibrations: A Review of Vocal Expressions of Positive Emotions. *Psychonomic Bulletin & Review*, 27, 237-265. <https://doi.org/10.3758/s13423-019-01701-x>
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over Emotional Expression: Psychological and Physical Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.864>
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual Differences in Dispositional Expressiveness: Development and Validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.934>
- Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., Pedder, D. J., & Margetts, E. A. (2014). Don't Grin When You Win: The Social Costs of Positive Emotion Expression in Performance Situations. *Emotion*, 14, 180-186. <https://doi.org/10.1037/a0034442>
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal Associated with Stress-Related Symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46, 993-1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic Experience and Psychosomatic Disease: Exploring the Roles of Behavior Inhibition, Obsession, and Confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95. <https://doi.org/10.1037/h0080025>
- Peralta, C. F., Saldanha, M. F., & Lopes, P. N. (2019). Emotional Expression at Work: The Effects of Strategically Expressing Anger and Positive Emotions in the Context of Ongoing Relationships. *Human Relations (New York)*, 73, 1471-1503. <https://doi.org/10.1177/0018726719871995>
- Sims, T., Tsai, J. L., Jiang, D., & Zhang, X. L. (2015). Wanting to Maximize the Positive and Minimize the Negative: Implications for Mixed Affective Experience in American and Chinese Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 292-315.
- Tielman, M., Neerinx, M., Meyer, J. J., & Looije, R. (2014). Adaptive Emotional Expression in Robot-Child Interaction. *2014 9th ACM/IEEE International Conference on Human-Robot Interaction (HRI)*, 407-414. <https://doi.org/10.1145/2559636.2559663>
- Van Kleef, G. A., Lindebaum, D., & Jordan, P. J. (2014). Understanding the Positive and Negative Effects of Emotional Expressions in Organizations: EASI Does It. *Human Relations (New York)*, 67, 1145-1164. <https://doi.org/10.1177/0018726713510329>
- Westphal, M., Seivert, N. H., & Bonanno, G. A. (2010). Expressive Flexibility. *Emotion*, 10, 92-100. <https://doi.org/10.1037/a0018420>
- Witkower, Z., & Tracy, J. L. (2018). Bodily Communication of Emotion: Evidence for Extrafacial Behavioral Expressions and Available Coding Systems. *Emotion Review*, 11, 184-193. <https://doi.org/10.1177/1754073917749880>