

心理学视域下的情绪调节问题反思

范雪雁

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2025年6月11日; 录用日期: 2025年7月15日; 发布日期: 2025年7月30日

摘要

情绪调节一直是心理学研究的核心议题之一, 随着元心理学的兴起, 研究者开始从更宏观、动态的角度重新审视这一问题。本文基于元心理学的理论视角, 系统探讨了情绪调节的基本概念、神经机制、影响因素及其理论发展路径。本文认为情绪调节不仅是认知与情感的互动过程, 还应嵌入于整体认知系统的动态平衡之中, 其涉及元认知、元情感与元目标等高阶心理机制。在分析个体差异、社会文化影响及多元理论模型的基础上, 本文强调情绪调节的复杂性与多层次性。最后, 本文提出了未来研究应聚焦情绪调节的动态机制与跨文化适应, 并倡导将元心理学理念运用于实际干预中, 以提升心理健康干预的系统性与有效性。

关键词

元心理, 情绪调节

Reflection on Emotion Regulation from a Psychological Perspective

Xueyan Fan

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Jun. 11th, 2025; accepted: Jul. 15th, 2025; published: Jul. 30th, 2025

Abstract

Emotion regulation has long been one of the core topics in psychological research. With the rise of metapsychology, researchers have begun to revisit this issue from a more macro and dynamic perspective. Based on the theoretical framework of metapsychology, this paper systematically explores the basic concepts, neural mechanisms, influencing factors, and theoretical development pathways of emotion regulation. It is argued that emotion regulation is not only an interactive process between cognition and emotion but should also be embedded in the dynamic balance of the overall

cognitive system, involving high-order psychological mechanisms such as metacognition, meta-affect, and meta-goals. By analyzing individual differences, sociocultural influences, and multiple theoretical models, this paper emphasizes the complexity and multi-level nature of emotion regulation. Finally, it proposes that future research should focus on the dynamic mechanisms of emotion regulation and its cross-cultural adaptation, and advocates applying metapsychological concepts to practical interventions to enhance the systematicness and effectiveness of mental health interventions.

Keywords

Metapsychology, Emotion Regulation

Copyright © 2025 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

研究背景

在当今社会,情绪调节问题在心理学研究中占据着重要位置。随着人们对心理健康和幸福感关注的增加,情绪调节的研究变得更加迫切。尤其是在面对日常生活中的各种压力和挑战时,个体的情绪调节能力对于维持良好的心理健康至关重要。过去的研究主要关注情绪调节的行为和神经基础,但随着元心理学的兴起,研究者们开始重新审视情绪调节问题,并从整体认知系统的角度出发,寻找更综合、深刻的理解。

元心理学提供了一个独特的视角,认为个体的认知系统是一个动态的整体,不仅仅由分离的组件组成,而是通过相互作用、共同调控形成一个有机的整体。因此,对情绪调节问题的研究应该更加注重个体认知系统的整体结构和动态平衡。这种新的理念为我们理解情绪调节提供了更广泛的框架,有望深化对情绪调节机制的理解,推动心理学研究迈向更高层次。

本文旨在通过元心理学的观点,重新审视情绪调节问题,挖掘其中的潜在机制和影响因素,为更好地理解 and 干预情绪调节提供新的理论支持。

2. 元心理视域下情绪调节相关概念

2.1. 情绪调节的概念

情绪调节通常被定义为个体在面对不同情境时,通过认知、行为和生理过程来调整情绪的能力(Gross, 2014)。情绪调节作为适应能力的一部分,与个体的对压力、逆境的适应能力(李彩娜等, 2016)及心理弹性密切相关(Southwick et al., 2018)。

从元认知的角度来看,情绪调节不仅仅是一种对情感的反应,更是涉及到对自身情感状态的认知和监控。元认知的过程使个体能够意识到情绪的发生、变化,并在此基础上启动调节策略。Gross 的研究表明,元认知的训练可以提高个体对情绪的敏感性和调节能力,从而更有效地应对情绪变化(Gross, 2014)。

在元情感的层面上,情绪调节不仅仅是对情感体验的调整,更是对情感目标和期望的调节。个体通过对自己情感目标的设定和调整,影响情感体验的方向和强度。元情感的参与使情绪调节不再局限于对具体情感的调整,而是与个体更高层次的情感目标和核心价值联系紧密,他们强调情绪调节与价值观的

一致性对心理健康的重要性。

元目标进一步深化了对情绪调节的理解。情绪调节不仅仅是对当前情感状态的调整，更是与个体长远目标的一致性和适应性相关。通过设定和调整元目标，个体可以更灵活、更符合整体发展方向地进行情绪调节。这一观点与元心理学中目标导向性思维的理念相契合，为我们理解情绪调节提供了更深层次的框架。

元心理学认为情绪调节是整体认知系统中的一个动态组成部分，不仅受到大脑特定区域的调控，还受到整个认知系统的影响。元心理学强调个体在调节情绪过程中的元认知、元情感、元目标等高层次的认知过程。这一视角使我们能够更全面地理解情绪调节的本质，超越传统的狭义认知和情感层面，揭示出情绪调节与整体认知系统的复杂关系。

2.2. 情绪调节的神经机制

通过深入研究情绪调节的神经机制，我们可以更好地理解大脑在情绪调节过程中的角色。元心理学的观点强调了情绪调节与其他认知过程的相互关系，强调了高层次的认知过程在神经调节中的重要作用。这为我们提供了整体认知系统中情绪调节的更全面理解。

在元心理学框架下，情绪调节的神经机制不仅涉及到大脑底层的情感中枢，还包括对情感的元认知调控。例如，情绪调节过程中涉及到的前额皮质、杏仁核、扣带回等区域的相互作用，构成了情绪调节的基础。Gross 在其著作中提到，前额皮质的激活与认知重塑、认知调节等高层次的元认知过程密切相关，揭示了情绪调节在大脑层面的多层次交互。

元心理学的视角也使我们关注到情绪调节与认知控制网络的紧密联系。认知控制网络涵盖了前额皮质、背侧扣带、背侧前扣带等区域，这与情绪调节的神经机制有着密切的关联。他们指出认知控制网络在情绪调节中的作用是至关重要的，通过认知控制网络，个体可以对情绪进行深层次的认知处理，实现对情绪的灵活调节。

此外，神经反馈机制也是情绪调节神经机制中的重要组成部分。个体通过接收来自身体的生理反馈，调节情绪状态。这种神经反馈机制的运作在元心理学中引起了广泛关注。例如，心率变异性(HRV)被认为是身体反馈的一个指标，与情绪调节的效能密切相关。Thayer 和 Lane 的研究发现，高 HRV 与更有效的情绪调节能力相关，强调了神经反馈在情绪调节中的重要性(Thayer & Lane, 2000)。

总体而言，元心理学的视角丰富了我们对于情绪调节神经机制的理解，将注意力从单一的情感中枢转向了更高层次的认知过程、网络互动和神经反馈。这有助于我们更深入地挖掘情绪调节的本质，为神经科学领域提供了更具层次感和复杂性的研究方向。

3. 元心理视域下情绪调节的影响因素

3.1. 个体差异与情绪调节

个体对情绪的认知处理存在显著差异，这直接影响着他们选择的情绪调节策略(姚雨佳等, 2023)。一些人可能更注重情绪体验的认知加工，倾向于使用认知重塑策略，通过改变思维来调节情绪(Gross, 1998)。相反，另一些人可能更注重情绪体验的感知，更倾向于使用情感表达策略，通过表达情感来调节。

个体的情感体验和表达差异在情绪调节中发挥着关键作用。人们对于情感的敏感性和强度存在差异影响了他们对情绪刺激的反应。高情感强度的个体可能更需要积极的情绪调节策略，而低情感强度的个体可能更能从自我冷静的策略中受益。

人格特质也能直接影响情绪调节的方式和效果。高度神经质的个体可能更容易受到情绪干扰，需要

更强大的情绪调节策略来缓解压力。相反,更具外向性格的个体可能更擅长通过社交互动等方式来调节情绪(Gross, 1998)。

社会文化环境对个体差异和情绪调节的关系会产生深远影响。不同文化对于情绪表达和调节的期望存在显著差异。在一些文化中,如北美强调情感自我表达可能更受欢迎,而在其他文化中,如东亚,情感的自我控制可能更为重要。个体差异与情绪调节之间的关系是复杂而多层次的。这些差异相互交织,共同决定了个体在情绪调节中的独特响应模式。

元心理学的视角使我们能够更全面地考察个体差异如何在整体认知系统中产生和维持。情绪调节是一个涉及认知、情感和行为的复杂过程,而个体差异在这一过程中发挥着重要的作用。理解个体差异如何影响情绪调节有助于更精准地预测和干预心理健康问题。个体差异涵盖了多个层面,包括认知、情感、人格等,这些差异相互交织,共同塑造了个体在面对情绪时的独特模式。

3.2. 社会因素与情绪调节

社会环境对情绪调节的影响是复杂而多层次的。通过元心理学的理念,我们可以深入了解社会因素是如何与个体认知系统相互作用,从而塑造情绪调节的模式。

社会情境中的元认知过程对情绪调节产生深远影响。个体在社会互动中需要更复杂的认知策略,如推测他人情感、预测社会反馈等(熊紫珂, 李中权, 2024)。社会情境的不确定性和多样性可能促使个体更加关注元认知资源的调配和应用,以更灵活地应对情绪变化。

此外,社会支持作为一种元情感因素,对情绪调节具有重要作用(Lakey & Orehek, 2011)。个体在面对压力和负面情绪时,社会支持的存在可以改变情感目标和期望,提供安全感和情感调节的资源。社会支持的积极效应可能表现为情感目标的积极调整,促进个体更积极地面对情绪困扰。

而社会期望和文化价值观念也在元目标的制定和调整中扮演关键角色。个体往往会受到社会期望的影响,调整自己的情感目标以适应社会要求(Mauss et al., 2008)。这可能导致个体在情绪调节中更注重社会期望的一致性,以满足社会目标和期望。

社会因素对情绪调节的影响不仅仅是简单的外部刺激反应,更是涉及到个体在社会情境中的元认知、元情感和元目标等高层次过程。这些社会因素不仅塑造了个体对情绪的感知和反应,也影响了个体对情绪调节策略的选择和实施。从元心理学的视角来看待社会因素对情绪调节的影响,为我们更全面、更深入地理解这一复杂过程提供了新的思路。

在更广阔的社会文化维度上,文化规范、价值观与社会制度对情绪调节策略的形成和偏好起着根本性作用。一方面,文化对情绪表达的容许程度塑造了个体的情绪目标(meta-goals)与调节方式。例如,西方文化强调情绪外显和个体表达,倾向于使用表达性调节策略,如情绪宣泄和积极自我确认;而东亚文化更重视集体和谐,推崇情绪的内控与抑制,更偏好使用抑制性策略和认知重评(Mesquita et al., 2014)。另一方面,文化对社会角色和期望的建构也影响个体对情绪反应的元认知加工过程,改变其对“恰当情绪”的判断与调控方向。此外,社会不平等结构如性别角色、族群身份等也会通过结构性压力影响调节资源的可得性与使用方式。因此,社会文化因素不仅作为外部背景影响情绪调节,更深层次地塑造了个体在元情感和元目标层面的调节机制,体现出情绪调节是一种文化嵌入的认知-情感行为系统。

4. 元心理视域下的情绪调节理论

4.1. 情绪调节的认知理论

这一理论强调了个体在情绪调节中的认知处理过程。James Gross的“情绪调节模型”是其中的代表性理论之一,提出了两种基本的情绪调节策略,即情感导向和问题导向策略。情感导向策略包括情感表

达和情感抑制，而问题导向策略则着重于认知重评和问题解决。

4.2. 情绪调节的行为理论

这一理论关注个体在情绪调节中的行为反应。社会支持理论强调人们通过与他人互动来获得情绪支持，缓解负面情绪。情绪表达的文化理论则关注不同文化中情感表达的规范和期望(Lakey & Orehek, 2011)。

4.3. 情绪调节的生理理论

这一理论强调情绪调节与生理学机制的紧密关联。神经调节模型表明，大脑的不同区域在情绪调节中发挥不同的作用(Thayer & Lane, 2000)，例如杏仁核在情感处理中的重要性。生理反馈理论则关注身体生理指标(如心率变异性)对情绪调节的影响。

4.4. 情绪调节的发展理论

这一理论关注情绪调节能力的发展过程。儿童情绪调节发展理论表明，儿童通过学习逐渐掌握情绪表达和调节的技能。发展任务理论认为，情绪调节与不同发展阶段的任务紧密相连，因此调节策略会随着生命周期的不同而变化(Cole et al., 1994)。

4.5. 情绪调节的文化理论

这一理论关注文化对情绪调节的影响。文化模型理论认为，文化价值观念和社会期望塑造了个体的情感经验和调节策略(Mesquita et al., 2014)。跨文化研究揭示了不同文化中对情感表达和调节的差异。

这些理论提供了多个角度的视野，深化了我们对情绪调节的理解。综合考虑这些理论，能够为制定更有效的情绪调节干预和促进心理健康提供更为全面的指导。

5. 元心理学视角下的情绪调节问题的反思

5.1. 整体认知系统中的情绪调节

元心理学的观点提醒我们，情绪调节不是孤立的过程，而是整个认知系统中相互作用的一部分。重新审视情绪调节问题，需要将其置于整体认知系统的背景中，从而更好地理解其复杂性和动态性。

当前的研究常常将情绪和认知看作独立的过程，而元心理学认为二者是紧密相连的(高伟等, 2018)。未来的研究可以探索情绪如何调节不同认知过程，以及认知过程如何反过来影响情绪调节。这种整合性的研究有助于深化我们对情绪调节在整体认知系统中的作用机制的理解。

在整体认知系统中，情绪调节被认为是一个复杂而精细的过程，它远非简单的情感体验或是认知执行的被动反应。元心理学的视角为我们提供了一个更深层次的理解框架(黄斌, 2020)，帮助我们探索情绪如何在整个认知系统中调节和被调节。通过对整体认知系统中的情绪调节进行更为深入的拓展，我们能够揭示其机制、个体差异、文化因素以及与社会认知的互动。

我们应该关注情绪调节与认知之间的相互作用，特别是认知如何反过来影响情绪调节。这种双向影响可能会涉及到更高层次的认知控制机制，包括自我监控、认知调节和情绪调节策略的灵活运用。未来的研究可以进一步明确认知与情绪之间的双向路径，揭示它们之间的协同作用如何在整体认知系统中塑造个体的行为和体验。

在拓展整体认知系统中情绪调节的研究时，我们需要深入挖掘情绪调节的动态性、个体差异、文化因素以及与社会认知的互动。通过这些努力，我们可以更全面、深刻地理解情绪调节在整体认知系统中的角色和机制，为发展更有效的情绪调节干预策略提供科学的基础。

5.2. 情绪调节的动态平衡

元心理学的理念强调认知系统的动态平衡,提醒我们在研究情绪调节时要考虑其在不同认知状态下的表现。这对于更全面地理解情绪调节的本质和作用至关重要(高新民,张文龙,2019)。目前的研究在探讨情绪调节时,更多关注了静态条件下的效应,忽视了动态平衡的变化和个体差异。在这一背景下,需要更全面的研究来深化我们对情绪调节动态平衡的认识。

首先,元心理学认为情绪调节是一个动态平衡的过程。个体的情绪状态和认知过程不是静止不变的,而是随着时间、环境和任务的变化而不断调整。然而,目前的研究往往将情绪调节看作是一种静态过程。

此外,元心理学的视角强调了情绪调节与自我意识的密切关系。动态平衡不仅是外部环境的影响,更涉及到个体对自身情绪状态的觉察和理解。然而,当前的研究较少考虑个体对自己情绪的主观感受和自我反思在动态平衡中的作用。未来的研究可以通过深入的心理实验和观察,探索个体对自身情绪的主观认知如何影响情绪调节的动态平衡。

另外,元心理学的观点也突显了情绪调节的非线性性质。动态平衡不仅仅是简单的正向或负向调节,而可能包含复杂的非线性关系。当前研究对于情绪调节的线性关系的研究较为广泛,而对于非线性调节机制的深入了解尚有待加强。未来的研究可以通过采用更为复杂的数学模型和分析方法,来揭示情绪调节的非线性特性,以更好地理解动态平衡中的复杂关系。

最后,元心理学的视角对于情绪调节的整体性认识也提供了新的思路。动态平衡并不仅仅是在局部进行调整,更是整个认知系统在不同层次上的协同作用。当前研究在关注情绪调节的特定方面时,较少涉及到整体认知系统的层次性调控。未来的研究可以通过综合各个认知子系统的动态变化,来揭示整体认知系统在情绪调节中的协同运作机制,为构建更为完整的情绪调节模型提供支持。

6. 实际应用及展望

实际干预和应用中。通过更深入地了解情绪调节在整体认知系统中的作用,我们可以为心理健康干预、教育培训、职业发展等领域提供更具针对性和有效性的策略。

在实际应用方面,我们可以开发基于元心理学的情绪调节训练程序,通过动态、整体化的方法提升个体的情绪调节能力。这种训练不仅可以应用于心理健康治疗,还可以在教育和职业培训中发挥积极作用。通过这一实际应用拓展,研究有望更贴近社会需求,为个体和组织提供更加有效的支持。

同时,我们还可以通过深入研究社会和文化因素如何影响情绪调节,提供具有跨文化适用性的干预方法。这有助于开发更具包容性和多元文化特征的情绪调节干预方案,以满足不同群体的需求。

为了应对不同文化背景下情绪调节机制的差异,发展跨文化适用的情绪调节干预策略尤为重要。首先,应在干预设计中引入文化适配性原则(cultural tailoring),在评估目标群体文化价值、情绪规范和表达倾向的基础上,调整干预内容与方式。例如,对于强调情绪抑制的群体,可优先采用以认知重评为核心的干预方法,而非强制表达性技巧。其次,应通过元心理训练(如提升情绪监控能力、反思情绪目标等)提升个体跨情境的调节灵活性与文化敏感性,避免“文化错位”所引发的调节失败。此外,可结合团体动力学开展“文化对话”式干预,鼓励个体在安全环境中探索自身情绪调节背后的文化模式,从而建立更具主体性的调节意识。对于多元文化背景的城市学校或跨国组织,还应通过系统培训教师和管理者的情绪调节文化差异认知,减少情绪误读所致的冲突。在技术手段上,结合AI与语义分析技术开发适应不同文化语境的情绪调节App,也可作为高效辅助工具。总之,跨文化情绪调节干预应基于文化理解、尊重与适配,推动全球化背景下更具包容性与效能的心理健康服务体系建设。

元心理学视角下的情绪调节问题研究的理论拓展旨在深化我们对情绪调节的认识,超越传统的个体心理层面,更全面地考察情绪调节与整个认知系统的关系。通过理论拓展,探索情绪调节是如何在整体

认知系统中协同作用、受到其他认知过程影响的,以及在认知动态平衡中扮演着怎样的角色。这种理论拓展有望为情绪调节领域带来更为深入和复杂的认识,为未来的理论建构提供新的方向。

在此过程中,我们可以借鉴元认知模型、动态系统理论等元心理学的相关理论,以更好地理解情绪调节与认知系统之间的相互关系。

本文通过元心理学的视角,我们对情绪调节问题进行了深入的反思。从整体、动态的角度出发,重新审视情绪调节的定义、神经机制和影响因素,有助于拓展对情绪调节的认识,为未来的研究提供新的思路。元心理学的观点为我们打开了情绪调节领域的新视界,为解决心理健康问题和促进人类幸福生活提供了新的思考路径。

参考文献

- 高伟, 陈圣栋, 龙泉杉, 杨洁敏, 袁加锦(2018). 情绪调节研究方法的蜕变: 从有意情绪调节到自动化情绪调节. *科学通报*, 63(4), 415-424.
- 高新民, 张文龙(2019). 基于比较心灵哲学的心理动力学探究. *华中师范大学学报(人文社会科学版)*, 58(5), 122-132.
- 黄斌(2020). 浅谈哲学心理学与科学心理学及心理学哲学. *心理月刊*, 15(18), 233-234.
- 李彩娜, 董竹, 焦思, 邹泓(2016). 大学生依恋与心理弹性——情绪调节与元情绪的多重中介. *心理科学*, 39(1), 83-89.
- 熊紫珂, 李中权(2024). 人际情绪调节: 过程和动机. *心理发展与教育*, 40(3), 442-456.
- 姚雨佳, 徐舵, 桑标(2023). 情绪调节策略使用习惯和选择偏好的分离效应: 特质焦虑的调节作用. *心理科学*, 46(5), 1106-1113.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-20). The Guilford Press.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational Regulation Theory: A New Approach to Explain the Link between Perceived Social Support and Mental Health. *Psychological Review*, 118, 482-495. <https://doi.org/10.1037/a0023477>
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2008). Culture and Automatic Emotion Regulation. In M. Vandekerckhove, C. von Scheve, S. Ismer, S. Jung, & S. Kronast (Eds.), *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance* (pp. 39-60). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444301786.ch2>
- Mesquita, B., De Leersnyder, J., & Albert, D. (2014). The Cultural Regulation of Emotions. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 284-301). The Guilford Press.
- Southwick, S. M., Charney, D. S. et al. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press.
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A Model of Neurovisceral Integration in Emotion Regulation and Dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, 61, 201-216. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(00\)00338-4](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00338-4)