

情绪调节：理论、策略及影响综述

饶娇娇

福建师范大学心理学院，福建 福州

收稿日期：2024年12月9日；录用日期：2025年1月19日；发布日期：2025年1月28日

摘要

文章旨在全面综述情绪调节的相关理论、常见策略及其所产生的多方面影响。通过对不同理论框架的阐述，深入剖析情绪调节的内在机制，揭示其与心理状态、行为反应的相互关系；详细介绍多种情绪调节策略，包括认知重评、情绪抑制、冥想训练等，为个体在实际生活中的情绪管理提供切实可行的参考；探讨情绪调节对心理健康、人际关系、认知功能等方面的深远影响，分析如何在压力情境中改善心理适应能力和社会互动质量，强调情绪调节在个体发展和社会生活中的重要性。文章希望能够为相关研究与实践提供系统的知识整合与理论依据，促进情绪调节领域的进一步探索，并为心理健康教育、干预及临床应用提供启示。

关键词

情绪调节，心理健康，策略，认知

Emotion Regulation: A Review of Theories, Strategies, and Impacts

Jiaojiao Rao

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Dec. 9th, 2024; accepted: Jan. 19th, 2025; published: Jan. 28th, 2025

Abstract

This article aims to comprehensively review the relevant theories, common strategies, and multifaceted impacts of emotion regulation. By elucidating various theoretical frameworks, it delves into the underlying mechanisms of emotion regulation, revealing its interrelationships with psychological states and behavioral responses. It introduces in detail multiple emotion regulation strategies, including cognitive reappraisal, emotional suppression, meditation training, and others, providing practical references for individuals to manage their emotions in real-life situations. The article ex-

plores the profound impacts of emotion regulation on mental health, interpersonal relationships, cognitive functions, and other aspects, analyzing how to improve psychological adaptability and the quality of social interactions in stressful situations. It emphasizes the importance of emotion regulation in individual development and social life. This article hopes to provide systematic knowledge integration and theoretical foundations for related research and practice, promoting further exploration in the field of emotion regulation and offering insights for mental health education, interventions, and clinical applications.

Keywords

Emotion Regulation, Mental Health, Strategies, Cognitive

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

情绪在人类的生活中扮演着极为关键的角色，它影响着我们的感知、思维、行为以及人际关系。而情绪调节作为重要的心理过程，其含义是指个体感知和控制自己拥有哪些情绪、何时拥有情绪以及如何体验和表达这些情绪的过程[1]，涉及对情绪的潜伏期、发生时间、持续时间、行为表达、心理体验、生理反应等的改变，是一个动态且复杂的过程[2]。良好的情绪调节能力有助于个体有效应对各种情绪体验，使其保持适宜的强度和性质，从而帮助个体更好地适应环境、维护心理健康、提升生活质量，并促进和谐的社会互动与人际关系。相反，情绪调节缺陷往往与抑郁症状、广泛性焦虑等心理障碍之间呈现出正相关关系[3][4]，不仅影响个体的日常生活和幸福感，还可能对其社会功能和职业发展造成长远的负面影响。因此，深入研究情绪调节的理论基础、有效策略及其对个人心理健康和社会适应的深远影响，不仅具有重要的理论价值，还能够为临床心理干预、教育训练以及社会政策的制定提供科学依据和实践指导，从而推动个体和社会的整体福祉与发展。

2. 情绪调节理论

2.1. 情绪调节的过程模型

情绪调节领域影响力最大的理论是 Gross 等提出的情绪调节过程模型[1][5]。情绪调节过程模型认为情绪调节发生在情绪产生的过程之中，不同的情绪调节策略分别在情绪发生发展的不同阶段起作用。情绪调节过程可以分为五个重要的组成部分：情境选择、情境修正、注意分配、认知改变以及反应调整。首先是情境选择阶段，个体可以主动选择进入或避开某些可能引发特定情绪的情境。比如，社交焦虑的个体可能会选择避免参加大型社交聚会。其次是情境修正阶段，当个体处于某种情境中时，可以对情境进行改变以调节情绪。例如，在嘈杂的工作环境中戴上降噪耳机来减少烦躁情绪。然后是注意分配阶段，个体可以将注意力集中在情境的某些方面而忽略其他方面，如在面对压力源时，将注意力转移到自己擅长的工作任务部分，从而减轻焦虑情绪。接下来是认知改变阶段，重新解释引发情绪的情境的意义。因为情境的意义和情绪发生的生理反应、心理体验和行为表现密切相关，认知上的调整不仅可以改变情绪的强度，甚至可以改变情绪的性质。这一过程类似于认知重评，通过改变对情境的认知来调节情绪。最后是反应调整阶段，在情绪已经发生后，通过对情绪反应趋势直接施加影响(主要是调整行为反应的程度)来改善情绪。以上五种调节策略依次在情绪生成过程的不同阶段对情绪反应的强度甚至方向产生影响，

其中情境选择、情境修正、注意分配和认知改变发生在情绪反应之前,被归为聚焦于前因的情绪调节(Antecedent-Focused Emotion Regulation);反应调整发生在情绪反应之后,被归为聚焦于反应的情绪调节(Response-Focused Emotion Regulation)。过程模型已被用于解释精神病理,它将情绪调节过程的不同阶段和每个阶段中评估(积极或消极评估)周期的不同组成部分中的损伤与不同症状联系起来[6][7]。例如,恐慌发作被认为是由于威胁信息的过度表征(在识别阶段)引起的,而广泛性焦虑障碍(GAD)中的焦虑泛化被认为是由于对担忧和焦虑的积极信念导致其被选择为一种调节策略[7]。但是最初的过程模型默认情绪调节是个体有意识的并且指向自己的心理过程,后面对于该理论的完善和扩展中提出情绪调节策略的使用可以是自动化的[8]而不仅仅是有意识或故意的。除了对自己情绪的调节,该理论的扩展也讨论了对他人情绪的调节[9]。

2.2. 情绪调节临床导向模型

临床导向的情绪调节模型,与过程模型有相似之处,同样重视策略的应用及时间进程的考量。不过,其根源并非过程模型,而是源自治疗领域的进展。Gratz 及其同事指出,现有的情绪调节过程模型在临床环境中的实用性存在局限[10][11],特别是在处理严重情绪障碍的患者时更为明显[12]。为应对这一挑战,他们回顾了以往的情绪调节理论,并设计了一种新的评估工具——情绪调节困难量表[11]。该量表旨在衡量情绪调节的临床相关维度。Gratz 和 Roemer 的研究聚焦于情绪调节的功能性方面,以及这些功能如何促进个体的适应性行为。他们提出的新概念认为,有效调节情绪需要一系列能力,而精神健康受损的个体往往在这些能力上存在一项或多项缺失,具体包括:(a) 对情绪的识别与理解;(b) 对情绪的接纳;(c) 在遭遇负面情绪时,控制冲动行为并依据目标行动的能力;以及(d) 根据情境灵活选择情绪调节策略,调整情绪反应以满足个人目标或情境需求的能力。基于这一模型,临床研究专家利用 DERS 量表来识别患者的情绪调节困难,并针对其能力缺陷的具体方面制定干预策略,提供指导。

2.3. 适应性情绪应对模型

适应性情绪应对模型与临床导向模型在重视情绪调节技能训练方面具有相似之处[13]-[15]。这一理论由临床工作者 Berking 提出[14],他发现修正、接受和容忍负面情绪体验对于心理健康和治疗成效至关重要。进一步的研究甚至揭示,将情绪调节训练融入并部分取代标准化的认知行为疗法(CBT),能够带来更为显著的治疗效果和心理健康改善。基于这些重要发现,Berking 与 Lukas 共同开发了情绪调节训练课程[16],旨在解决各种精神障碍中普遍存在的情绪调节缺陷。Berking 及其同事多次强调,情绪调节在精神病理学中扮演着跨诊断(即跨越不同诊断类别)机制的关键角色。与过程模型相比,情绪适应应对模型更加凸显了情绪觉知和理解在调节过程中的核心地位。此外,该模型还主张,在情绪调整不可行或成本过高的情况下,接受和容忍情绪便成为一种有效的适应性替代策略。因此,情绪适应应对模型明确承认了自动化情绪调节策略在治疗中的价值。

总体而言,三种理论都围绕情绪调节展开,各有侧重与创新。过程模型奠定基础,划分精细;临床导向模型贴合临床需求,实用性强;适应性情绪应对模型聚焦技能训练与接受容忍情绪,为治疗提供新思路,它们共同推动着情绪调节领域的发展。

3. 情绪调节策略

3.1. 认知重评和表达抑制策略

两种主要的情绪调节策略是认知重评和表达抑制[1],具体来说,认知重评被定义为试图重新解释引发情绪的情况,从而改变其含义并改变其情绪影响[17][18]。例如当提案被拒绝时,通常人们会感到沮丧

或失望。但运用认知重评,可以将其视为一个学习和改进的机会,从中吸取教训,以便下次做得更好。表达抑制被定义为试图隐藏、抑制或减少正在进行的情绪表达行为[17][19]。例如,在公共场合即使感到愤怒或悲伤,也会努力控制面部表情、身体姿势等,不将情绪外露。Gross 和 John 开发了一份自我报告问卷,即情绪调节问卷(ERQ),以评估在使用习惯性、倾向性认知重评和表达抑制方面的个体差异[17]。在实证研究中,参与者会面临引发情绪的情境,并被随机分配使用认知重评或表达抑制策略,结果表明认知重评在情感领域具有正向影响,它减少了负性情绪体验和负性情绪行为表达,而不会增加生理激活。相反,抑制会产生负向影响,它减少正性情绪体验,而不改变主观负性情绪体验,并加剧生理激活[8][20][21]。总的来说认知重评不仅可以减少负面情绪及其行为表达,而且在此过程中只需要相对较少的认知资源,而这些保留的认知资源反过来可以在社交情境中得到更有效地利用。表达抑制虽然能在短期内有效地控制情绪的外在表现,但是如果长期不灵活地使用情绪抑制,它仍然是一种适应不良的情绪调节策略,不仅与较低的幸福感和生活满意度相关,而且还会提高抑郁情绪的水平[21]。

3.2. 正念冥想情绪调节策略

冥想是一种古老的练习,起源于大约 2500 年前的印度,并以各种形式和不同传统流传至今。直到最近几十年,冥想才开始受到学术界的关注,因为有科学证据表明冥想对心理、神经、内分泌和免疫变量有益,对幸福感和多种生物过程也有积极影响[22]-[24],冥想训练逐渐融入当代心理治疗方法中,并用于增进多种医疗条件下的幸福感和改善生活质量。有研究表明短期冥想训练可以促进情绪调节[25],这种基于正念冥想促进情绪调节的过程可能涉及内隐和外显过程的混合[26][27],这意味着冥想不仅能提高个体对情绪的意识,还能改变他们对情绪的反应方式。一项研究对比了身心综合训练冥想与放松训练后被试在情绪调节任务中的大脑活动,结果表明冥想训练有助于激活负责注意控制的前额叶脑区从而有助于提高情绪调节能力。处于冥想训练条件下的个体在情绪状态量表上也具有较低的负面情绪和疲劳感,以及较高的积极情绪[28]。这些结果不仅支持了冥想作为一种有效的情绪调节工具的观点,也强调了其在改善心理健康和整体福祉方面的潜力。因此,冥想不仅是一种古老的精神实践,更是现代心理治疗和健康促进的重要组成部分,值得进一步的研究和推广。

3.3. 社会支持和人际情绪调节策略

社会支持被定义为能够提高个人应对压力的能力社会网络提供的心理和物质资源[29]。因此,社会支持涉及更广泛的社交网络的功能性运作。此类支持的例子包括工具支持(例如提供物质或任务帮助)、信息支持(例如提供指导以促进个人应对或解决问题)和情感支持(例如提供关心、同情和关爱);社会支持中研究最广泛的是社交网络的影响。人们普遍认为情绪本身具有社会功能[30],适应性调节和管理情绪的能力与关系满意度以及与他人的更多积极互动和更少消极互动相关[31][32]。拥有更多的社会联系可以缓解压力对心理健康的影响,在社区内找到更多支持性联系的个体报告出更少的心理困扰和更高的生活满意度[33]。更大的社交网络也允许更灵活的情绪反应[34],因为它们提供了更多的情绪表达渠道。事实上,先前的研究已经将表达抑制这一情绪调节策略的使用与较弱的社会关系联系起来[17][35]。相比之下,那些依靠他人获得情感支持的人可能会扩大他们的社交网络规模[36]。综上所述,社会支持不仅可以加强人际关系,还可以帮助个人发现和利用各种应对策略来降低与负面情绪相关的风险,从而可能带来更好的健康和幸福感[37]。

不同的情感调节策略源于理论的发展和临床实践的经验,并且可以从个体调节到家庭社会支持多个方面来帮助个体进行情绪调节。多元情绪调节策略的开发不仅能够解决临床上情绪障碍患者的苦恼,相关研究和实践的推广还有助于帮助社会群体提高情绪调节和人际交往能力,向积极心理学和幸福心理学

方向迈进。

4. 情绪调节的影响

4.1. 情绪调节对心理健康的影响

情绪调节被认为是心理健康的一个重要特征[38]。有效的情绪调节与良好的心理健康密切相关。能够灵活运用情绪调节策略的个体往往具有较低的焦虑、抑郁水平,相反,情绪调节困难的个体更容易出现心理问题[39][40]。除了典型的临床心理症状如焦虑和抑郁之外,情绪调节还会影响学生群体的自我效能感。研究显示,高职院校学生的情绪调节策略与学业焦虑之间存在显著相关关系,情绪调节的自我效能感在其中起到了中介作用[41]。这意味着,能够有效调节情绪的学生,往往在面对学业挑战时表现出更高的自信心和更好的学习成绩。此外,教师群体的研究结果表明,心理韧性与情绪调节总体上呈现中度正相关[42]。具备较强心理韧性的教师能够更好地应对职业压力,保持积极的情绪状态,从而提升教学效果。因此,构建有助于教师心理韧性和情绪调节发展的积极生态环境显得尤为重要。这一环境不仅包括学校的支持系统,还应关注教师的职业发展、心理健康教育以及同伴支持等方面[43]。通过这些努力,可以为教师创造一个更加健康和支持的工作环境,进而提高他们的情绪调节能力和整体心理健康水平。

4.2. 情绪调节对人际关系的影响

人际交往作为情绪调节的一种方式既能够帮助个体调节自身的不良情绪,这种情绪调节模式的应用又能够反馈调节促进和维持良好的人际关系。在冲突情境中,情绪调节能力强的个体可以控制自己的愤怒情绪,从而更有效地解决问题。而情绪调节能力差的个体可能会在冲突中情绪失控,导致关系恶化。Gross 和 John 的研究表明,习惯使用认知重评这一情绪调节策略的个体报告称,他们在关系中拥有更多的情感亲密密度[17]。在家庭关系里,父母可能会调节自己的情绪以进行最佳的情绪表达,父母的调节不仅通过为孩子树立情绪调节策略的榜样,有助于培养亲子关系和促进儿童自我情绪调节能力的发展[44]。在公司团体中经常使用正念这一情绪调节策略的主管会有更高的注意控制能力和更多的情感联系,从而有助于改善主管与员工之间的关系[45]。有研究评估了个体正念策略使用与个人产生的团队成员互助感之间的关系,提供证据表明正念策略的积极效果可能超越与领导者的关系,促进更广泛的同事关系[46]。因此情绪调节策略的使用不仅能够促进日常人际交往和亲密关系,还能够对公司良好人际氛围的形成起作用。

4.3. 情绪调节对认知功能的影响

情绪调节对认知功能有着多方面的影响。适度的情绪调节能够提高个体的注意力和认知灵活性[47],使他们在面对复杂的任务时表现得更加出色。研究结果表明,在调节情绪的过程中,背外侧前额叶皮层(dlPFC)、腹外侧前额叶皮层(vlPFC)以及腹内侧前额叶皮层(dmPFC)与杏仁核(amygdala)之间存在直接的功能联系[48]。这些脑区共同参与处理情绪并在情绪调节过程中协同作用。背外侧前额叶皮层(dlPFC)被证明与工作记忆、注意力和决策过程密切相关[49]。在情绪调节的过程中,dlPFC 的作用尤其重要,因为它帮助个体抑制负面情绪和不必要的想法,从而提升专注力和认知灵活性。随着情绪调节的进行,这些区域的突触连接得到加强,从而促进认知能力的提升,有助于个体更有效地管理情绪并聚焦于当前任务。比如,当个体处于轻度焦虑状态时,通过放松训练、深呼吸或认知重评等情绪调节策略,将焦虑控制在一定范围内,可以显著提高学习和工作中的注意力集中程度。这种有效的情绪调节使个体在执行复杂任务时,能够更好地利用自己的认知资源,从而达到更高的表现。然而,过度的情绪唤起或情绪调节失败则可能干扰认知过程[50]。例如,在考试期间,若个体经历过度的焦虑,可能导致注意力分散,使他们难以专注于题目,进而影响记忆回忆能力和解决问题的能力。这种情绪干扰会直接影响到考试成绩和整体

表现,甚至可能对个体的自信心和心理健康造成长期影响。因此,情绪调节不仅仅是应对情绪的策略,更是优化认知表现、提高学习效率、促进心理健康的关键因素。有效的情绪调节能力能够帮助个体在各类情境中更好地管理自身的情绪,在快速变化和高压力的环境中保持良好的认知功能,从而推动他们的个人发展和职业成功。

5. 结论

情绪调节涵盖了丰富的理论体系、多样的策略以及广泛的影响领域。从神经生理到认知层面的理论构建为我们理解情绪调节的机制提供了基础;各种情绪调节策略为个体在不同情境下管理情绪提供了工具;而其对心理健康、人际关系和认知功能等方面的影响则凸显了情绪调节在个体和社会层面的重要性。未来的研究需要进一步深入探索不同文化背景下个体情绪调节的特点和差异,开发更具针对性和有效性的情绪调节干预方法,以促进个体更好地适应生活、提升生活质量并推动社会的和谐发展。

参考文献

- [1] 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>
- [2] 潘朝霞. 不同心理素质水平大学生的情绪调节差异及其神经基础[D]: [博士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2020.
- [3] Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M.T., Rucker, L. and Mennin, D.S. (2006) Evidence of Broad Deficits in Emotion Regulation Associated with Chronic Worry and Generalized Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 469-480. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9055-4>
- [4] Gao, W., Yan, X. and Yuan, J. (2022) Neural Correlations between Cognitive Deficits and Emotion Regulation Strategies: Understanding Emotion Dysregulation in Depression from the Perspective of Cognitive Control and Cognitive Biases. *Psychoradiology*, 2, 86-99. <https://doi.org/10.1093/psyrad/kkac014>
- [5] Gross, J.J. (2014) Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 2, 3-20.
- [6] Sheppes, G., Suri, G. and Gross, J.J. (2015) Emotion Regulation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379-405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- [7] Gross, J.J., Uusberg, H. and Uusberg, A. (2019) Mental Illness and Well-Being: An Affect Regulation Perspective. *World Psychiatry*, 18, 130-139. <https://doi.org/10.1002/wps.20618>
- [8] Mauss, I.B., Bunge, S.A. and Gross, J.J. (2007) Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- [9] Gross, J.J. (2015) The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130-137. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.989751>
- [10] Gratz, K.L., Weiss, N.H. and Tull, M.T. (2015) Examining Emotion Regulation as an Outcome, Mechanism, or Target of Psychological Treatments. *Current Opinion in Psychology*, 3, 85-90. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.010>
- [11] Gratz, K.L. and Roemer, L. (2004) Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>
- [12] Linehan, M. (1993) Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. Guilford Press.
- [13] Linehan, M.M. (1993) Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder. Guilford Press.
- [14] Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A. and Znoj, H. (2008) Emotion-Regulation Skills as a Treatment Target in Psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230-1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- [15] Saarni, C. (1999) A Skill-Based Model of Emotional Competence: A Developmental Perspective. *Biennial Meeting of the Society for Research in Child Development, Albuquerque*, 15-18 April 1999, 1-18.
- [16] Berking, M. and Lukas, C.A. (2015) The Affect Regulation Training (ART): A Transdiagnostic Approach to the Prevention and Treatment of Mental Disorders. *Current Opinion in Psychology*, 3, 64-69. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.002>
- [17] Gross, J.J. and 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>
- [18] Lazarus, R.S. and Alfert, E. (1964) Short-Circuiting of Threat by Experimentally Altering Cognitive Appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, **69**, 195-205. <https://doi.org/10.1037/h0044635>
 - [19] Gross, J.J. and Levenson, R.W. (1993) Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, **64**, 970-986. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.6.970>
 - [20] Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y.L. and Kuppens, P. (2013) The Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. *Emotion*, **13**, 926-939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
 - [21] Gross, J.J. (2002) Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, **39**, 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
 - [22] Chiesa, A., Fazio, T., Bernardinelli, L. and Morandi, G. (2017) Citation Patterns and Trends of Systematic Reviews about Mindfulness. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, **28**, 26-37. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.04.006>
 - [23] Paul-Labrador, M., Polk, D., Dwyer, J.H., Velasquez, I., Nidich, S., Rainforth, M., et al. (2006) Effects of a Randomized Controlled Trial of Transcendental Meditation on Components of the Metabolic Syndrome in Subjects with Coronary Heart Disease. *Archives of Internal Medicine*, **166**, 1218-1224. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.11.1218>
 - [24] Wood, K., Lawrence, M., Jani, B., Simpson, R. and Mercer, S.W. (2017) Mindfulness-Based Interventions in Epilepsy: A Systematic Review. *BMC Neurology*, **17**, Article No. 52. <https://doi.org/10.1186/s12883-017-0832-3>
 - [25] Fazio, T., Bubbico, F., Iliakis, I., Salvato, G., Berzuini, G., Bruno, S., et al. (2020) Short-Term Meditation Training Fosters Mindfulness and Emotion Regulation: A Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, **11**, Article 558803. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558803>
 - [26] Tang, Y., Hölzel, B.K. and Posner, M.I. (2015) The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, **16**, 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
 - [27] Tang, Y., Tang, R. and Posner, M.I. (2016) Mindfulness Meditation Improves Emotion Regulation and Reduces Drug Abuse. *Drug and Alcohol Dependence*, **163**, S13-S18. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.11.041>
 - [28] Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., et al. (2007) Short-Term Meditation Training Improves Attention and Self-Regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **104**, 17152-17156. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>
 - [29] Cohen, S. (2004) Social Relationships and Health. *American Psychologist*, **59**, 676-684. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.8.676>
 - [30] Keltner, D. and Gross, J.J. (1999) Functional Accounts of Emotions. *Cognition & Emotion*, **13**, 467-480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>
 - [31] Lopes, P.N., Salovey, P., Côté, S. and Beers, M. (2005) Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion*, **5**, 113-118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>
 - [32] Lopes, P.N., Brackett, M.A., Nezlek, J.B., Schütz, A., Sellin, I. and Salovey, P. (2004) Emotional Intelligence and Social Interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **30**, 1018-1034. <https://doi.org/10.1177/0146167204264762>
 - [33] Courtney, A.L., Baltiansky, D., Fang, W.M., Roshanaei, M., Aybas, Y.C., Samuels, N.A., et al. (2024) Social Microclimates and Well-Being. *Emotion*, **24**, 836-846. <https://doi.org/10.1037/emo0001277>
 - [34] Bonanno, G.A. and Burton, C.L. (2013) Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*, **8**, 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
 - [35] English, T., John, O.P., Srivastava, S. and Gross, J.J. (2012) Emotion Regulation and Peer-Rated Social Functioning: A 4-Year Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality*, **46**, 780-784. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.09.006>
 - [36] Williams, W.C., Morelli, S.A., Ong, D.C. and Zaki, J. (2018) Interpersonal Emotion Regulation: Implications for Affiliation, Perceived Support, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **115**, 224-254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>
 - [37] Lopez, R.B., Courtney, A.L., Liang, D., Swinchocki, A., Goodson, P. and Denny, B.T. (2024) Social Support and Adaptive Emotion Regulation: Links between Social Network Measures, Emotion Regulation Strategy Use, and Health. *Emotion*, **24**, 130-138. <https://doi.org/10.1037/emo0001242>
 - [38] Gross, J.J. and Muñoz, R.F. (1995) Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **2**, 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
 - [39] Dryman, M.T. and Heimberg, R.G. (2018) Emotion Regulation in Social Anxiety and Depression: A Systematic Review of Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal. *Clinical Psychology Review*, **65**, 17-42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
 - [40] Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. and Schweizer, S. (2010) Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, **30**, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

-
- [41] 李楠, 周琳, 丁泓玉, 戴伶俐. 高职院校学生情绪调节策略与学业焦虑关系研究: 情绪调节自我效能感的中介作用[J]. 心理月刊, 2024, 19(21): 121-124.
- [42] 刘宏刚, 吴若希, 刘宝臣. 英语教师心理韧性 with 情绪调节的关系研究[J]. 北京第二外国语学院学报, 2024, 46(5): 86-101.
- [43] 雷奕心. 认知情绪调节视角下教师职业倦怠的影响机制研究[J]. 华章, 2024(15): 159-161.
- [44] Hajal, N.J. and Paley, B. (2020) Parental Emotion and Emotion Regulation: A Critical Target of Study for Research and Intervention to Promote Child Emotion Socialization. *Developmental Psychology*, **56**, 403-417. <https://doi.org/10.1037/dev0000864>
- [45] Reb, J., Chaturvedi, S., Narayanan, J. and Kudesia, R.S. (2018) Leader Mindfulness and Employee Performance: A Sequential Mediation Model of LMX Quality, Interpersonal Justice, and Employee Stress. *Journal of Business Ethics*, **160**, 745-763. <https://doi.org/10.1007/s10551-018-3927-x>
- [46] Hawkes, A.J. and Neale, C.M. (2020) Mindfulness Beyond Wellbeing: Emotion Regulation and Team-Member Exchange in the Workplace. *Australian Journal of Psychology*, **72**, 20-30. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12255>
- [47] Kalia, V. and Knauft, K. (2020) Emotion Regulation Strategies Modulate the Effect of Adverse Childhood Experiences on Perceived Chronic Stress with Implications for Cognitive Flexibility. *PLOS ONE*, **15**, e0235412. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235412>
- [48] Berboth, S. and Morawetz, C. (2021) Amygdala-Prefrontal Connectivity during Emotion Regulation: A Meta-Analysis of Psychophysiological Interactions. *Neuropsychologia*, **153**, Article 107767. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.107767>
- [49] Morawetz, C., Riedel, M.C., Salo, T., Berboth, S., Eickhoff, S.B., Laird, A.R., *et al.* (2020) Multiple Large-Scale Neural Networks Underlying Emotion Regulation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, **116**, 382-395. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.07.001>
- [50] Eşkisü, M., Ağırkan, M., Çelik, O., Yalçın, R.Ü. and Haspolat, N.K. (2021) Do the Highly Sensitive People Tend to Have Psychological Problems Because of Low Emotion Regulation and Dysfunctional Attitudes? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, **40**, 683-706. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00436-w>