

# 国内外情绪表达冲突研究进展

李馨语

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年5月19日; 录用日期: 2025年7月4日; 发布日期: 2025年7月15日

## 摘要

自20世纪以来, 情绪作为影响个体心理与行为的重要变量, 逐渐受到学界广泛关注。情绪表达冲突作为其中的关键概念, 反映了个体在情绪表达过程中所体验的矛盾心理。近年来, 关于情绪表达冲突的理论研究与实证研究不断拓展, 涉及其定义、测量工具、影响因素及作用机制等多个方面。本文系统梳理国内外相关研究成果, 旨在为后续深入探究情绪表达冲突提供理论基础与实践参考, 并指出当前研究中存在的不足与未来的发展方向。

## 关键词

情绪表达冲突, 情绪表达, 影响因素, 作用机制

# Research Progress on Ambivalence over Emotional Expression at Home and Abroad

Xinyu Li

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: May 19<sup>th</sup>, 2025; accepted: Jul. 4<sup>th</sup>, 2025; published: Jul. 15<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

Since the 20th century, emotion has increasingly attracted scholarly attention as a key variable influencing individual psychology and behavior. Ambivalence over emotional expression (AEE), as a central concept, reflects the internal conflict individuals experience during emotional expression. In recent years, both theoretical and empirical studies on AEE have expanded, covering its definition, measurement tools, influencing factors, and underlying mechanisms. This paper systematically reviews relevant research findings from China and abroad, aiming to provide a theoretical foundation and practical reference for future in-depth exploration of AEE. It also identifies current research limitations and proposes directions for future development.

文章引用: 李馨语. 国内外情绪表达冲突研究进展[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(7): 270-276.

DOI: 10.12677/ass.2025.147611

## Keywords

### Ambivalence over Emotional Expression, Emotional Expression, Influencing Factors, Underlying Mechanisms

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

情绪作为人类心理活动的核心成分,广泛存在于个体的日常生活中,并在心理功能与社会交往中发挥着关键作用。近年来,随着情绪心理学的不断发展,情绪表达的重要性逐渐受到学界重视,成为心理健康研究的核心议题之一。大量实证研究表明,情绪表达不仅显著影响个体的身心健康,还在调节人际互动和维护社会关系中发挥着不可替代的作用。过去数十年间,关于情绪表达与心理健康之间关系的研究持续深入,推动了对情绪表达机制及其心理功能的理解不断拓展与深化。

从心理治疗的视角来看,情绪的适当表达有助于促进个体的身心健康,而情绪表达的缺失或延迟则可能导致情绪压抑,进而对心理与生理健康产生不利影响。传统精神分析理论认为,通过情绪宣泄释放被压抑的情感内容,有助于缓解内在冲突,进而促进心理健康[1]。人本主义心理治疗同样强调情绪表达的重要性,认为鼓励来访者真诚地表达内在情绪体验是实现自我成长和心理整合的关键途径[2]。此外,实证研究也支持情绪表达对心理健康的积极作用。Ewart 与 Kolodner 的研究发现,积极的情绪表达有助于青少年维持较高的心理健康水平和良好的身体状态[3]。邓丽芳等人则指出,负向情绪表达与 SCL-90 中多个心理症状因子呈显著正相关,能够在一定程度上预测个体的抑郁与焦虑水平[4]。

然而,关于情绪表达与心理健康之间关系的普遍性与单向性,也引发了一定的质疑。部分研究认为,这种关系并非线性或绝对正向。Kring 等人指出,虽然情绪表达有助于减少抑郁、焦虑与内疚等负面情绪体验,但过度表达负向情绪(如愤怒)可能损害个体的幸福感与社会功能[5]。此外,Gayton 等人发现,即使个体在情绪压抑状态下频繁进行情绪表达,其生理不适的发生率仍可能较高,提示情绪表达的效果受到多种变量调节,需具体情境具体分析[6]。

除上述观点外,一些研究者进一步指出,情绪表达与个体心理健康之间可能存在更加复杂和多维的关系。Friedman 等人情绪表达区分为四种类型:敌意的表达、有感召力的表达、过度控制的抑制表达以及轻松自在的抑制表达。其中,有感召力的表达与轻松自在的不表达被认为是相对健康的情绪表达方式,反映出个体在表达与抑制之间所达成的动态平衡[7][8]。在对情绪表达与身心健康关系的研究中,Pennebaker 指出,情绪表达的缺失并不必然导致身体或心理疾病的发生,但若个体在存在强烈表达动机的情境中被迫抑制情绪,则可能引发主观不适,从而对身心健康产生不利影响[9]。

由此可见,情绪表达与心理健康的关系并非单一线性模式,而是受到表达类型、动机强度、个体调节能力等多重因素的交互影响。这一认识促使学界开始探索情绪表达在心理健康机制中更为深层的作用路径。King 等人在此基础上开展系列研究,进一步区分了情绪的外在行为表现与内在心理冲突,并据此提出“情绪表达冲突”(emotional expression conflict)的概念,用以描述个体在表达意愿与表达行为之间的不一致状态,为理解情绪表达与心理健康的复杂关系提供了新的理论视角[10]。

## 2. 情绪表达冲突的定义

情绪表达冲突(Ambivalence over Emotional Expression, AEE)这一概念最早由美国学者 King 与

Emmons 提出, 他们将 AEE 定义为个体在表达情绪时所经历的内在冲突, 这种冲突可能表现为: 渴望表达情绪但最终选择抑制; 表达了情绪但未能传达真实感受; 表达情绪后感到后悔。此外, 研究还表明, AEE 是预测个体幸福感、抑郁和焦虑水平等心理健康指标的重要变量[10]。与单纯的情绪抑制不同, AEE 被视为一种稳定的人格特质或倾向。Mongrain 和 Vetteese 进一步指出, AEE 与人际关系中的表达不一致有关, 表现为言语与非言语沟通的不协调, 可能导致关系满意度下降[11]。Albani 提出“矛盾心理说”, 进一步阐释了情绪表达冲突的内在机制, 认为其本质是个体内部的心理冲突, 具体表现包括: (1) 想表达情绪却感到无能为力; (2) 表达尚不明确或模糊的情绪; (3) 表达后产生后悔情绪[12]。同样, Müller 等人指出, AEE 与情绪抑制密切相关, 体现在个体虽有表达意愿但无法顺利表达, 或表达后体验到后悔与不安[13]。国内学者梁亮与吴明证认为, 情绪表达冲突本质上是表达与抑制之间的心理博弈, 体现了个体在情绪表达过程中的决策机制[14]。Trachsel 等人则借助“接近-回避冲突”理论框架, 将 AEE 视为个体在渴望表达情绪(无论积极或消极)与害怕其后果之间进行的接近与回避的心理拉锯[15]。

综上所述, 尽管不同研究者对情绪表达冲突的理解存在一定差异, 但普遍将其视为一种人格特质或倾向。具有高水平 AEE 的个体常处于“想表达”与“不敢表达”的心理拉扯中, 这种持续的内部矛盾不仅对个体的心理健康构成威胁, 也可能削弱其社会功能。因此, 情绪表达冲突的机制与影响路径已成为当代心理学研究的重要议题之一。

### 3. 情绪表达冲突的测量

King 和 Emmons 于 1990 年在总结前人关于情绪表达研究的基础上首次提出“情绪表达冲突”(Ambivalence over Emotional Expression, AEE)的概念, 并编制了目前使用最普遍的情绪表达冲突问卷(AEQ-G28)。该量表用于评估个体在表达积极和消极情绪时所经历的内在冲突程度, 包含 28 个项目, 分为三个维度: 渴望表达特定情绪、怀疑自身表达情绪的能力、以及担忧情绪表达可能产生负面后果。量表采用 7 点 Likert 评分方式, 评分范围从“完全不符合”到“完全符合”。在以美国大学生为样本的研究中, 该量表展现出良好的内部一致性(Cronbach's  $\alpha = 0.89$ ), 六周后的重测信度亦较理想( $r = 0.78$ ) [10]。

此后, Deighton 和 Traue 在系统考察情绪表达冲突与躯体不适、抑郁以及社会互动之间关系的基础上, 编制了适用于德国文化背景的简化版情绪表达冲突问卷(AEQ-G18)。该问卷包含两个维度, 共 18 个项目, 用于评估个体在情绪表达过程中的矛盾体验。在德国样本中验证结果显示, 量表的总内部一致性系数(Cronbach's  $\alpha$ )为 0.77, 两个维度之间的相关系数为 0.20 [16]。

在此基础上, 德国学者 Albani 等人对该问卷进行了进一步的文化适配, 剔除了部分相关性过高或过低的项目, 最终形成了 10 项版本的情绪表达冲突问卷(AEQ-G10)。该版本以 1009 名东德居民和 1034 名西德居民为样本进行验证, 结果显示总解释方差为 46.1%, 内部一致性系数达到 Cronbach's  $\alpha = 0.87$  [12]。尽管 AEQ-G10 在统计指标上表现良好, 但目前尚未在更多研究中得到广泛应用, 其信效度仍有待进一步检验和验证。

近年来, 国内对情绪表达冲突的关注日益增加, 相关量表的引入和本土化修订逐步展开。多数研究仍以 AEQ-G28 为基础进行翻译与适应。例如, 李怡真等人编制了中文版情绪表达冲突量表, 用于评估情侣间的情绪表达问题[17]; 钟玉观对该量表进行了修订以增强其适用性[18]; 陈丽针对中小学教师在工作情境中的情绪表达冲突开发了相应工具[19]; 冯克曼等人则以大学生群体为样本修订量表以提升本土适应性[20]; 此外, 季丽丽也在乳腺癌患者群体中对 AEQ 进行了翻译和修订, 用于探讨其在重大疾病情境中的情绪表达冲突[21]。上述量表在各自研究样本中普遍显示出较高的信效度, 但目前尚未广泛应用于不同群体或其他文化背景下, 因此其跨情境稳定性与普适性仍有待进一步验证。未来研究可在更充分考虑中国文化与语言背景的基础上, 开发更具本土化、情境化特征的情绪表达冲突测量工具, 并针对不同年

龄层及群体开展系统修订与验证工作。

## 4. 情绪表达冲突的相关因素研究

在个体的身心发展与人际交往过程中，情绪表达发挥着至关重要的作用。已有大量研究从不同视角出发，系统探讨了影响情绪表达冲突的多种因素及其作用机制，推动了该领域理论与实证工作的持续进展，并取得了较为丰硕的成果。

### 4.1. 影响情绪表达的因素

以往的学者对情绪表达冲突的影响因素进行了一系列的研究，大致上可以分为个体因素和环境因素两个方面。

#### 4.1.1. 个体自身因素

个体因素可分为外在因素和内在因素。外在因素主要包括人口学变量，如性别、年龄及社会支持等；内在因素则涵盖人格特质、个人经历和依恋风格等方面。

关于性别对情绪表达冲突的影响，中美两国学者的研究结果存在差异。中国相关研究显示，男性的情绪表达冲突水平显著高于女性[14]；而针对美国大学生的研究则发现女性的情绪表达冲突程度较男性更高[22]。此外，黄任之等通过深入分析青年的情绪发展，指出青年群体情绪表达冲突尤为激烈，易陷入强烈的情绪波动之中[23]。受教育水平亦被证实对情绪表达冲突具有影响，研究表明教育水平较高的个体其情绪表达冲突较低[12]。

在人格特质这一内在因素中，其对情绪表达冲突的影响尤为显著。Goethals 指出，常处于冲突状态的个体倾向于假设他人与自己持有相似的态度和人格特质，这使其在面对他人时更易产生情绪表达冲突[24]。Zuroff 等的研究进一步发现，依赖型人格和自我批判型人格与情绪表达冲突显著相关，且情绪表达冲突是个体抑郁的显著预测因子[25]。

此外，个体的情绪状态与情绪表达冲突密不可分。King 等在提出情绪表达冲突的概念及理论时，证实其与心理压力、情绪调控能力及消极情绪存在相关关系[10]。Katzd 等研究发现，情绪表达与情绪的反应及维持密切相关[26]；Salovey 等指出，情绪表达冲突与个体的情绪识别能力呈显著负相关[27]。与此同时，Spokas 等研究表明，社交焦虑个体因担忧陷入尴尬情境或自我价值受损，通常减少在社会互动中的自我开放程度，导致自我表露减少，从而加剧情绪表达冲突的程度[28]。

#### 4.1.2. 环境因素

环境因素是影响个体情绪外在表现及内部冲突的重要变量，主要涵盖家庭教养环境、亲子关系和亲密关系等方面。

Krause 等人在儿童情绪研究中指出，消极的父母教养环境会加剧儿童的负面情绪反应，甚至延续至成年期，导致情绪表达冲突的增加[29]。研究还表明，Minuchin 于 1974 年提出的结构家庭治疗理论。根据该理论，家庭界限的清晰程度对家庭成员的情绪表达和心理健康具有重要影响[30]。此外，李怡真等人通过纵向研究发现，个体的情绪表达冲突与其自身及伴侣关系的质量呈显著负相关[17]。

## 4.2. 情绪表达冲突的作用机制

情绪表达冲突作为一种相对稳定的个体特质，深刻影响着个体的认知加工、情绪体验与外在行为反应，已被证实与主观幸福感、心理困扰以及身体健康密切相关。然而，关于其作用机制的研究仍相对有限，现有文献大致可归纳为两条主要路径。

一方面，情绪表达冲突可能通过感知社会支持间接影响个体的主观幸福感。感知社会支持水平较高

的个体通常具有更强的情绪表达意愿, 倾向于在亲密关系中, 如伴侣或家庭成员间, 表达情绪与困扰, 从而缓解负面情绪对心理健康的影响[31]。张旭等人在癌症患者复发恐惧的研究中发现, 婚姻关系不紧密的个体更倾向于采用回避性或抑制性的情绪应对方式, 独自承受疾病相关压力, 进而更易形成情绪表达冲突[32]。

另一方面, 情绪表达冲突也可能通过灾难化认知路径影响个体的心理适应水平。Porter 等人指出, 高水平情绪表达冲突的个体更易采用灾难化的解释方式, 对负性事件产生泛化与放大的认知倾向, 进而报告更高层次的痛苦体验与更低水平的幸福感。灾难化倾向不仅削弱了个体对压力的调节能力, 也可能加剧其情绪困扰与身心失调[33]。

因此, 尽管相关机制研究尚处于起步阶段, 但现有证据已初步揭示情绪表达冲突通过社会支持系统与认知加工方式两个路径影响个体心理健康的可能机制。这为深入理解情绪表达冲突在身心适应过程中的作用奠定了理论基础, 并为未来干预研究提供了方向。

## 5. 总结与展望

本文对情绪表达冲突的定义、测量工具及其相关影响因素进行了系统性梳理, 旨在为有意深入了解该概念的学者提供清晰、全面的研究图景。通过总结现有研究成果, 本文不仅推动心理学领域对个体情绪表达冲突的关注, 还为厘清其影响机制、揭示其对个体身心健康的潜在作用路径奠定了理论基础, 从而为促进个体情绪健康与提升生活质量提供参考。

综观已有研究, 当前关于情绪表达冲突的探讨仍存在诸多不足。首先, 在研究对象方面, 现有研究主要聚焦于大学生、伴侣关系个体以及疾病患者等特定群体, 较少关注儿童青少年等未成年人阶段, 这一发展关键期的情绪表达冲突特征尚不明确。其次, 在研究内容上, 研究者更倾向于探讨情绪表达冲突的影响因素及其对个体心理健康的影响, 而对其形成机制及内部作用路径的实证研究仍显薄弱。再次, 在测量工具方面, 目前国内外相关研究几乎均采用 AEQ-G28 原版量表或其修订版本, 尚缺乏针对不同文化与社会背景量身定制的测量工具, 难以充分反映跨文化语境下情绪表达冲突的具体表现与结构差异。

因此, 未来研究应进一步拓展研究对象, 尤其关注儿童青少年等发展关键阶段个体的情绪表达冲突特征, 同时纳入老年群体、职业高压群体与文化少数群体, 以增强研究的代表性与应用广度。在研究内容上, 应加强对情绪表达冲突形成机制与作用路径的探索, 采用纵向追踪、结构方程模型等方法揭示其动态演变及关键影响因素, 必要时辅以实验研究以增强因果解释。此外, 建议开发具有文化适应性的测量工具, 结合定量与质性方法提升量表结构效度与跨文化解释力。未来亦可尝试构建干预模型并通过随机对照试验验证其有效性, 推动研究成果在情绪健康促进中的实际应用。

## 参考文献

- [1] Freud, S. (1966) *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. W. W. Norton.
- [2] Rogers, C.R. (1951) *Client-Centered Therapy* Houghton Mifflin.
- [3] Ewart, C.K. and Kolodner, K.B. (1994) Negative Affect, Gender, and Expressive Style Predict Elevated Ambulatory Blood Pressure in Adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, **66**, 596-605. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.596>
- [4] 邓丽芳, 郑日昌. 大学生的情绪向性、表达性与心理健康关系的研究[J]. *心理发展与教育*, 2003(2): 69-73.
- [5] Kring, A.M., Smith, D.A. and 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>
- [6] Gayton, W.F., Bassett, J.E., Tavormina, J. and Ozmon, K.L. (1978) Repression-sensitization and Health Behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **46**, 1542-1544. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.46.6.1542>

- [7] Friedman, H.S. and Booth-Kewley, S. (1987) The “Disease-Prone Personality”: A Meta-Analytic View of the Construct. *American Psychologist*, **42**, 539-555. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.42.6.539>
- [8] Friedman, H.S., Prince, L.M., Riggio, R.E. and DiMatteo, M.R. (1980) Understanding and Assessing Nonverbal Expressiveness: The Affective Communication Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **39**, 333-351. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.2.333>
- [9] Pennebaker, J.W. (1985) Traumatic Experience and Psychosomatic Disease: Exploring the Roles of Behavioural Inhibition, Obsession, and Confiding. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, **26**, 82-95. <https://doi.org/10.1037/h0080025>
- [10] King, L.A. and 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>
- [11] Mongrain, M. and Vettese, L.C. (2003) Conflict over Emotional Expression: Implications for Interpersonal Communication. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **29**, 545-555. <https://doi.org/10.1177/0146167202250924>
- [12] Albani, C., Blaser, G., Vlker, J., Geyer, M. and Traue, H.C. (2007) Ambivalence over Emotional Expressiveness: Psychometric Evaluation of the AEQ-G18 in a Representative German Survey. *GMS Psycho-Social-Medicine*, **4**, 1-13.
- [13] Müller, J., Bühner, M., Ziegler, M. and Şahin, L. (2008) Are Alexithymia, Ambivalence over Emotional Expression, and Social Insecurity Overlapping Constructs? *Journal of Psychosomatic Research*, **64**, 319-325. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.10.005>
- [14] 梁亮, 吴明证. 婚姻关系中的情绪表达和情绪表达冲突[J]. 应用心理学, 2009, 15(4): 334-338.
- [15] Trachsel, M., Gurtner, A., von K., nel, M.L. and Grosse Holtforth, M. (2010) Keep It in or Let It Out? Ambivalence over the Expression of Emotion as a Moderator of Depressiveness in Unemployed Subjects. *Swiss Journal of Psychology*, **69**, 141-146. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000016>
- [16] Deighton, R.M. and Traue, H.C. (2006) Emotionale Ambivalenz, Körperbeschwerden, Depressivität und soziale Interaktion: Untersuchungen zur deutschen Version des “Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire”. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, **14**, 158-170. <https://doi.org/10.1026/0943-8149.14.4.158>
- [17] 李怡真, 林以正. 爱情关系中的情绪表达冲突之纵贯研究[J]. 中华心理学期刊, 2006, 48(1), 53-67.
- [18] 钟玉观. 大学生人际依附风格、情绪表达冲突与忧郁倾向之相关研究[D]: [硕士学位论文]. 高雄: 国立高雄师范大学, 2013.
- [19] 陈丽. 中小学教师情绪表达冲突及其相关研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州大学, 2012.
- [20] 冯克曼, 王佳宁, 刘勇. 情绪表达冲突问卷中文版在大学生中应用的信度和效度[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(2): 289-293.
- [21] 季丽丽, 王丽娟, 吕倩, 卢国华. 情绪表达冲突问卷中文版应用于乳腺癌患者的信效度分析[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2018, 27(12): 1138-1142.
- [22] Chen, S.X., Cheung, F.M., Bond, M.H. and Leung, J. (2005) Decomposing the Construct of Ambivalence over Emotional Expression in a Chinese Cultural Context. *European Journal of Personality*, **19**, 185-204. <https://doi.org/10.1002/per.538>
- [23] 黄任之, 张庆林. 青年情绪表达冲突[J]. 青年探索, 2003(4): 31-34.
- [24] Goethals, G.R. (1986) Social Comparison Theory: Psychology from the Lost and Found. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **12**, 261-278. <https://doi.org/10.1177/0146167286123001>
- [25] Zuroff, D.C. and Mongrain, M. (1987) Dependency and Self-Criticism: Vulnerability Factors for Depressive Affective States. *Journal of Abnormal Psychology*, **96**, 14-22. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.96.1.14>
- [26] Katz, L.F. and Hunter, E.C. (1994) The Role of Emotional Expression in Emotion Regulation. *Journal of Experimental Psychology: General*, **123**, 1-10.
- [27] Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C. and Palfai, T.P. (1995) Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. In: Pennebaker, J.W., Ed., *Emotion, disclosure, & health.*, American Psychological Association, 125-154. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- [28] Spokas, M., Luterek, J.A. and Heimberg, R.G. (2009) Social Anxiety and Emotional Suppression: The Mediating Role of Beliefs. *Journal of Anxiety Disorders*, **23**, 447-455.
- [29] Krause, E.D., Mendelson, T. and Lynch, T.R. (2003) Childhood Emotional Invalidation and Adult Psychological Distress: The Mediating Role of Emotional Inhibition. *Child Abuse & Neglect*, **27**, 199-213. [https://doi.org/10.1016/s0145-2134\(02\)00536-7](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(02)00536-7)
- [30] Minuchin, S. (1974) *Family & Family Therapy*. Harvard University Press.
- [31] 曹小珍, 鲍杨秋, 罗佳, 曾令娟, 陈果. 乳腺癌患者情绪表达冲突的研究进展[J]. 中华护理杂志, 2023, 58(21): 2598-2603.

- [32] 张旭, 孙迪, 李小寒, 李娇娇, 秦楠, 李贺吉. 癌症患者复发恐惧的潜在剖面分析[J]. 中华护理杂志, 58(6): 662-669.
- [33] Porter, L.S., Keefe, F.J., Lipkus, I. and Hurwitz, H. (2005) Ambivalence over Emotional Expression in Patients with Gastrointestinal Cancer and Their Caregivers: Associations with Patient Pain and Quality of Life. *Pain*, **117**, 340-348. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2005.06.021>