

从理解到干预：基于父母情绪调节的儿童情绪问题预防与促进

姜一诺

西南大学心理学部，重庆

收稿日期：2025年12月19日；录用日期：2026年1月26日；发布日期：2026年2月5日

摘要

中小学阶段是儿童情绪调节能力发展的关键时期，而家庭在这一发展过程中扮演着核心角色。本文基于家庭情感社会化理论，重点梳理了父母情绪调节能力对儿童青少年情绪调节发展的影响机制及教育启示。研究表明，父母主要通过观察模仿、情绪教养实践与家庭情绪氛围三条路径影响子女的情绪调节，且其作用方式随儿童发展阶段呈现规律性演变。实证研究发现，父母(尤其是母亲)的情绪调节策略存在代际传递倾向，高质量的亲子共同调节能有效提升儿童情绪适应能力，同时神经科学研究为此提供了生理层面的证据。然而，现有研究仍存在概念测量不一致、父亲角色被忽视、纵向因果证据不足及文化适配性考量欠缺等局限。未来学校心理健康工作应重视家校协同，依据儿童发展阶段设计差异化干预方案，并加强对高风险家庭的支持。后续研究需通过纵向设计深入探讨作用机制，并开发适用于我国文化情境的干预措施，以促进儿童青少年的情绪健康与社会适应。

关键词

情绪调节，父母情绪调节，家庭情感社会化，家校合作，心理健康教育

From Understanding to Intervention: Prevention and Promotion of Children's Emotional Problems Based on Parental Emotion Regulation

Yinuo Jiang

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: December 19, 2025; accepted: January 26, 2026; published: February 5, 2026

文章引用：姜一诺. 从理解到干预：基于父母情绪调节的儿童情绪问题预防与促进[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(2): 132-139. DOI: 10.12677/ass.2026.152114

Abstract

The primary and secondary school years represent a critical period for the development of emotion regulation, in which the family plays a central role. Focusing on the theory of family emotional socialization, this review synthesizes the mechanisms through which parental emotion regulation influences the development of emotion regulation in children and adolescents, along with its educational implications. The literature indicates that parents primarily exert their influence through three pathways: observational modeling, emotion-related parenting practices, and the family emotional climate. The nature of this influence evolves predictably across different developmental stages. Empirical studies have found intergenerational transmission tendencies in parental (particularly maternal) emotion regulation strategies, and high-quality parent-child co-regulation effectively enhances children's emotional adaptability. Neurobiological research provides supporting evidence at the physiological level. However, limitations persist in current research, including inconsistencies in conceptualization and measurement, neglect of the father's role, a lack of longitudinal causal evidence, and insufficient consideration of cultural appropriateness. Future school-based mental health initiatives should emphasize family-school collaboration, design stage-specific interventions based on child development, and strengthen support for high-risk families. Subsequent research should employ longitudinal designs to further elucidate the underlying mechanisms and develop interventions suited to the Chinese cultural context, thereby promoting the emotional well-being and social adjustment of children and adolescents.

Keywords

Emotion Regulation, Parental Emotion Regulation, Family Emotional Socialization, Family-School Collaboration, Mental Health Education

Copyright © 2026 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

目前,我国儿童心理健康问题日益突出,约有3000万的儿童与青少年存在情绪和行为问题。良好的情绪调节能力与儿童及青少年的心理韧性、社会适应能力和积极心理健康成果密切相关,而情绪调节困难则与内化(如焦虑、抑郁)和外化(如攻击、冲动)问题显著相关[1]-[3]。情绪调节能力对儿童的社交技能、友谊质量[4][5]、心理健康[6]等方面有重要的影响。因此,探究情绪调节的发展轨迹及其影响因素至关重要。

在影响儿童情绪调节发展的众多因素中,家庭环境,尤其是父母的情感社会化过程,被认为是核心因素。其中,父母自身的情绪调节能力被视为影响子代情绪调节发展的关键机制。莫里斯等人提出的三元模型奠定了核心理论框架,指出父母通过子女对父母情绪调节的观察模仿、情绪相关教养实践、家庭情绪氛围塑造三重路径影响儿童情绪调节发展,其中父母情绪调节能力是贯穿三路径的核心变量[7][8]。现有研究虽已积累相关证据,但仍存在概念操作不一、发展阶段特异性探讨不足等问题。

鉴于中小学阶段是情绪调节能力发展的敏感期,且学校心理健康工作亟需家庭系统协同,本综述将基于相关文献,梳理父母情绪调节影响儿童青少年情绪调节的理论基础、实证证据与发展特征,剖析关键作用机制,并结合中小学实践提出启示,为家校协同干预提供精准理论支撑。

2. 情绪调节的相关研究

2.1. 核心定义

在生活中,为了实现社会适应与个人目标,个体需要管理好自己的情绪。学习调节情绪体验的技能。从广义上而言,情绪调节指的是个体对情绪进行监测、评估和调整,以满足情境需求和社会文化期望的过程[9]。个体的情绪调节不局限于消极情绪(恐惧、焦虑等)的调节,还包括根据目标进行积极情绪的调节[10]。父母情绪调节则更具有独特性,还需要嵌入教养情境理解——不仅指自身情绪管理能力,还包括在亲子互动中兼顾自身情绪稳定与子女情绪支持的功能性能力[11]。例如,母亲应对儿童挫折时,需同时抑制自身烦躁并传递共情回应[11]。

格罗斯的过程模型将情绪调节划分为两类核心策略:一类是前因聚焦策略,如认知重评,通过重构情境意义调节情绪,被视为适应性策略,与高生活满意度、低抑郁症状相关;二是反应聚焦策略:如表达抑制,通过抑制情绪表达调节反应,被归为非适应性策略,容易导致情绪内隐与社交疏离[4][12]。

2.2. 儿童情绪调节的发展规律

儿童的情绪调节能力随年龄呈现显著发展性特征,儿童早期情绪调节的发展过程是从主要相对自动的反应、主要依靠抚养者支持到逐渐过渡为自主调节的过程。例如研究者以2~5岁的儿童(93.3%为白人)为调查对象,发现儿童在等待礼物时,自我安慰策略的使用频率随年龄的增长而下降,分心策略的使用频率随年龄的增长而上升,且分心策略使用时间和频率的增加能够正向预测儿童的情绪调节[13]。

父母对儿童情绪调节的影响方式也同步发生变化:第一、学龄前(3~6岁):依赖外部调节,父母的直接情绪支持(如分心、安抚)是主要调节来源。研究显示,此阶段儿童的情绪表达强度与父母策略使用高度相关[8];第二、学龄期(7~12岁):认知能力发展推动内部调节策略萌芽,父母的情绪教养行为(如情绪标签、问题解决)成为关键中介;第三、青春期(13~18岁):神经发育(前额叶与边缘系统不平衡)导致情绪敏感性升高,同时自主调节能力快速提升,父母的情绪氛围塑造作用凸显[1][7]。

2.3. 文化情境的作用

西方个体主义文化鼓励情绪表达与认知重评,而东亚集体主义文化更重视情绪控制、抑制与和谐维护。例如,中国家庭中,父母可能更倾向于教导子女抑制负性情绪表达以维持人际和谐,这与西方“情绪教练”鼓励表达的模式形成对比[14]。近期跨文化研究显示,印度、尼泊尔母亲更倾向于“主动性敏感性”(预先满足孩子需求),而德国母亲更倾向于“反应性敏感性”(回应孩子表达的需求),体现了文化价值观对教养行为的影响[15][16]。因此,在定义“适应性”情绪调节策略时,可能需纳入文化适配性视角。

3. 父母情绪调节影响儿童情绪调节的理论框架与实证证据

3.1. 核心理论框架:三元交互模型的深化

莫里斯等人的三元模型是当前核心理论基础,结合后续研究可细化为三路径交互作用:

第一,直接建模路径:基于社会学习理论,儿童通过观察父母情绪调节策略(如认知重评与表达抑制)形成初步模板,再经模仿与强化内化为自身策略。例如,父母频繁使用表达抑制,子女更可能习得相似策略[12][17];

第二,教养实践中介路径:父母情绪调节能力影响其情绪教养行为质量。高情绪调节能力的父母更易采用“情绪教练”策略(如认可情绪、教授方法),低调节能力父母则更倾向于否定或惩罚情绪表达[7][11];

第三,情绪氛围路径:父母情绪稳定性能够构建家庭情绪环境。温暖、低冲突的氛围能够为儿童情

绪调节实践提供安全空间，而持续的暴露于负性情绪环境则阻碍其发展[8] [11]。除此以外，父母情绪互动模式塑造儿童神经回路发育，如长期暴露于父母负性情绪会导致子女杏仁核过度激活，削弱儿童情绪控制能力[7]。

3.2. 实证证据：策略传递、互动质量与发展差异

3.2.1. 情绪调节策略的代际特异性传递

父母情绪调节策略与子女的关联具有策略特异性与亲子性别差异性：首先是策略特异性，巴里等人对 379 名 9~19 岁儿童及其父母的研究显示，母亲的表达抑制策略能显著预测子女表达抑制策略使用，而认知重评策略的传递效应未达显著水平[17]；加伯等人发现，抑郁母亲(常使用被动应对策略)的子女，在悲伤情境中使用的有效调节策略数量显著少于非抑郁母亲的子女。其次是性别差异性，母亲更倾向通过情绪表达与问题解决传递策略，父亲则更常示范情绪抑制策略；这种差异导致女孩对母亲的情绪表达策略更敏感，男孩对父亲的抑制策略更易模仿[12] [18]。

3.2.2. 亲子共同调节的关键作用

第一，情绪调节是亲子互动中的“共同调节”过程，父母情绪调节能力会直接影响互动效果。莫里斯等人通过“失望任务”(给儿童不想要的奖品)实验发现：母亲单独使用注意力转移策略能降低儿童当前悲伤强度；母子共同使用认知重评策略时，不仅减少当前愤怒与悲伤，还能预测后续情绪持续改善[8]；

第二，儿童主动参与策略使用是调节效果的关键中介变量。对于高风险群体，共同调节的保护作用更突出，霍尔特伯格等人[19]发现对于暴露在社区暴力的青少年中，父母情绪支持(反映情绪调节能力)可以通过增强家庭凝聚力，缓冲暴力环境对愤怒调节的负面影响。

3.2.3. 神经生物学机制的潜在支撑

神经影像学研究提供了生理层面证据：李等人发现，母亲情绪调节能力低的青少年，在听到母亲批评时，杏仁核(情绪加工核心)激活增强，背外侧前额叶(认知控制)激活减弱，表现出情绪调节神经机制失衡[20]。

3.2.4. 发展阶段的动态影响模式

父母情绪调节的作用随年龄呈现显著变化，具体来说：

7~12 岁时主要以教养行为中介。坎宁安等人(发现，父母的情绪调节能力通过影响其情绪行为(如情绪标签、问题解决)，间接预测儿童 1 年后的情绪调节能力[21]。此外，父亲的作用开始显现，麦克道尔等人发现，父亲的温暖互动能缓冲母亲负性情绪表达对儿童调节能力的负面影响[22]。

13~18 岁时主要以情绪氛围塑造为主。塞尔克等人日常追踪显示，青少年与父母互动时正性情绪体验多于独处，父母认知重评示范能预测同伴冲突中的调节策略[23]；但父母过度控制(反映情绪调节不良)会加剧问题，如父母心理控制通过削弱愤怒调节能力增加外化问题风险[24]。

而对于更早的学龄前期来说，则以父母直接支持为主。此阶段儿童依赖外部调节，父母的情绪调节策略直接决定儿童的调节质量。

3.2.5. 潜在调节变量

本研究整合的文献显示，存在影响父母情绪调节效应大小的潜在调节变量，例如儿童气质，高负性情绪气质的儿童对父母情绪失调更敏感；家庭社会经济地位，低 SES 家庭中父母压力更大，可能削弱其情绪调节能力，进而影响教养质量；此外，文化背景也产生一定影响，西方倡导的情绪表达策略在东亚家庭中可能并不适用。

3.3. 干预研究

从国际范围来看,基于积极心理学构建的各类干预举措已广泛施行,旨在提升个体的情绪调节能力。这些干预方式涵盖瑜伽练习、意象技术运用以及正念干预等,其核心目标均在于促进个体情绪健康状况的改善[25]。

国内诸多学者围绕情绪调节问题,开展了一系列丰富的干预研究,过往这些研究大多采用传统方式,例如开设心理健康教育课程,以及举办聚焦情绪调节的团体辅导活动,陆鑫云对幼儿的情绪调节策略与社会适应情况进行了研究,结果表明情绪调节策略训练的开展对改善幼儿的情绪调节策略有较大作用,且社会适应能力有显著提高[26]。游倩倩对36名初中生进行情绪调节策略的干预提升儿童认知重评策略[27]。同时,也有部分研究者积极探寻创新方法,如心理涂鸦、情绪绘本教学等,如张华玲研发出情境图画书教学法,成功提高了幼儿的情绪能力[28]。

4. 研究局限与未来启示

4.1. 基于文献的研究局限

首先是概念与测量异质性:现有研究对情绪调节的操作化存在分歧——部分聚焦策略使用(如 ERQ 问卷),部分关注生理指标(如迷走神经张力),部分采用行为观察,导致结果难以整合。

其次,父亲角色研究缺失:大多数研究聚焦于关注母亲,父亲情绪调节对于子女情绪调节的影响机制不明。巴里等人的研究显示,父亲的策略使用与子女的并没有显著相关,但可能存在未被捕捉的独特路径(如游戏中的情绪控制示范)[29]。

此外,因果关系模糊:横断面设计为主,难以区分双向效应。例如,儿童高负性情绪可能反过来降低父母情绪调节质量,从而形成恶性循环[30]。

并且文化适配性研究缺乏:多数理论框架与干预方案基于西方样本,在中国家庭中的适用性需进一步验证。国际学界更倾向于采用积极心理学导向的干预策略,而国内研究仍以传统干预模式为主导。鉴于该领域在全球范围内仍处于探索发展阶段,因此针对国内环境,开发基于积极心理学的情绪调节干预方案具有重要的理论和实践价值。

4.2. 中小学心理健康实践的启示

4.2.1. 构建“三元模型导向”的家校培训体系

根据莫里斯等人的三元路径,设计分层培训内容:

第一,观察模仿路径:开展“情绪表达的文化智慧”工作坊,帮助父母理解在何种情境下情绪控制或表达更为适宜,避免机械套用西方“情绪表达优先”模式,教父母展示适应性策略[12]。

第二,教养实践路径:引入文化调适后的“情绪教练”技术[31],培训父母学习使用“情绪认可-标签-解决”三步法,在认可情绪的同时,教导孩子适宜的表达方式(如“我们可以私下说说你的委屈”、“我知道你很失望,因为奖品不是你想要的,我们可以一起想想怎么用它”)。

第三,情绪氛围路径:通过“家庭情绪日志”活动,引导父母记录每日情绪互动,减少负性情绪传递[11]。澳大利亚的一项家庭情绪日志项目证实,此类培训能使父母情绪调节能力提升29%,子女情绪问题发生率降低32% [32]。

4.2.2. 实施“发展阶段适配”的差异化干预

结合莫里斯等人与丹尼尔等人的发展证据,分阶段设计干预:

低年级(1~3 年级):侧重直接支持技巧,组织“亲子情绪角色扮演”,教父母用分心、物理安抚等策

略,配合情绪绘本共读强化示范;

中年级(4~6 年级):侧重教养行为中介,开展“情绪问题解决小组”,指导父母向儿童教授认知重评策略(如“这次没考好,我们可以看看哪里错了,下次改进”);

初中阶段:侧重情绪氛围塑造,通过“亲子冲突调解”工作坊,教父母避免过度控制,采用“自主支持 + 情绪接纳”模式[7] [8]。

4.2.3. 关注高风险家庭的早期干预

对于暴露于贫困、暴力等风险环境的学生,学校应优先开展家庭层面的干预。例如,参考“Families Overcoming Under Stress”项目,为父母提供情绪调节团体辅导,教授压力管理技巧;同时通过学校社工定期家访,评估家庭情绪氛围,及时提供支持。研究显示,此类干预能使高风险儿童的情绪调节能力提升 27%,内化问题行为发生率降低 19% [33] [34]。

4.2.4. 加强教师对家庭情绪系统的理解

学校应定期开展教师培训,提升其对父母情绪调节影响的认知:一是识别学生情绪问题背后的家庭因素(如学生的表达抑制可能源于父母的情绪压抑);二是掌握与情绪调节不良的父母沟通的技巧(如避免指责,提供具体可操作的建议);三是建立“家庭 - 学校情绪支持档案”,追踪学生情绪发展与家庭干预效果。

5. 结论

对于文献的分析表明,父母情绪调节通过策略直接影响、教养实践中介、情绪氛围塑造三重路径,对儿童青少年情绪调节发展产生持续影响,且这种影响随年龄呈现“直接支持 - 教养中介 - 氛围塑造”的动态变化。实证研究证实,母亲的表达抑制策略具有显著代际传递效应,亲子共同调节能增强干预效果,且父母情绪调节通过神经机制塑造子女情绪加工能力。但现有研究仍存在概念测量异质性、父亲角色忽视、因果关系不明等局限。

对中小学心理健康实践而言,未来家校协同干预应基于三元模型,构建文化适配的发展阶段性方案,并加强针对高风险家庭的实证支持,提升教师家庭系统识别能力。研究上需推进纵向设计、纳入父亲角色、深化文化比较,以提供更精准的家庭情绪社会化支持体系。

参考文献

- [1] Daniel, S.K., Abdel-Baki, R. and Hall, G.B. (2020) The Protective Effect of Emotion Regulation on Child and Adolescent Wellbeing. *Journal of Child and Family Studies*, **29**, 2010-2027. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01731-3>
- [2] Southam-Gerow, M.A. and Kendall, P.C. (2002) Emotion Regulation and Understanding: Implications for Child Psychopathology and Therapy. *Clinical Psychology Review*, **22**, 189-222. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(01)00087-3)
- [3] Tsujimoto, M., Saito, T., Matsuzaki, Y. and Kawashima, R. (2024) Role of Positive and Negative Emotion Regulation in Well-Being and Health: The Interplay between Positive and Negative Emotion Regulation Abilities Is Linked to Mental and Physical Health. *Journal of Happiness Studies*, **25**, Article No. 25. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00714-1>
- [4] Blair, C. and Raver, C.C. (2014) Closing the Achievement Gap through Modification of Neurocognitive and Neuroendocrine Function: Results from a Cluster Randomized Controlled Trial of an Innovative Approach to the Education of Children in Kindergarten. *PLOS ONE*, **9**, e112393. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0112393>
- [5] Monopoli, W.J. and Kingston, S. (2012) The Relationships among Language Ability, Emotion Regulation and Social Competence in Second-Grade Students. *International Journal of Behavioral Development*, **36**, 398-405. <https://doi.org/10.1177/0165025412446394>
- [6] Miu, A.C., Szentágotai-Táti, A., Balázs, R., Nechita, D., Bunea, I. and Pollak, S.D. (2022) Emotion Regulation as Mediator between Childhood Adversity and Psychopathology: A Meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, **93**, Article ID: 102141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102141>
- [7] Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houlberg, B.J. (2017) The Impact of Parenting on Emotion Regulation during

- Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*, **11**, 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- [8] Morris, A.S., Silk, J.S., Morris, M.D.S., Steinberg, L., Aucoin, K.J. and Keyes, A.W. (2011) The Influence of Mother-child Emotion Regulation Strategies on Children's Expression of Anger and Sadness. *Developmental Psychology*, **47**, 213-225. <https://doi.org/10.1037/a0021021>
 - [9] 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>
 - [10] McRae, K. and Gross, J.J. (2020) Emotion Regulation. *Emotion*, **20**, 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
 - [11] 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>
 - [12] Bariola, E., Hughes, E.K. and Gullone, E. (2011) Relationships between Parent and Child Emotion Regulation Strategy Use: A Brief Report. *Journal of Child and Family Studies*, **21**, 443-448. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9497-5>
 - [13] Ratcliff, K.A., Vazquez, L.C., Lunkenheimer, E.S. and Cole, P.M. (2021) Longitudinal Changes in Young Children's Strategy Use for Emotion Regulation. *Developmental Psychology*, **57**, 1471-1486. <https://doi.org/10.1037/dev0001235>
 - [14] Trommsdorff, G. and Kornadt, H. (2003) Parent-Child Relations in Cross-Cultural Perspective. In: Kuczynski, L., Ed., *Handbook of Dynamics in Parent-Child Relations*, SAGE Publications, 271-306. <https://doi.org/10.4135/9781452229645.n14>
 - [15] Song, J., Cho, S.I., Trommsdorff, G., Cole, P., Niraula, S. and Mishra, R. (2023) Being Sensitive in Their Own Way: Parental Ethnotheories of Caregiver Sensitivity and Child Emotion Regulation across Five Countries. *Frontiers in Psychology*, **14**, Article 1283748. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1283748>
 - [16] Weiss, N.H., Thomas, E.D., Schick, M.R., Reyes, M.E. and Contractor, A.A. (2021) Racial and Ethnic Differences in Emotion Regulation: A Systematic Review. *Journal of Clinical Psychology*, **78**, 785-808. <https://doi.org/10.1002/jclp.23284>
 - [17] Bariola, E., Gullone, E. and Hughes, E.K. (2011) Child and Adolescent Emotion Regulation: The Role of Parental Emotion Regulation and Expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, **14**, 198-212. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0092-5>
 - [18] Cassano, M., Perry-Parrish, C. and Zeman, J. (2007) Influence of Gender on Parental Socialization of Children's Sadness Regulation. *Social Development*, **16**, 210-231. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00381.x>
 - [19] Houlthberg, B.J., Henry, C.S. and Morris, A.S. (2012) Family Interactions, Exposure to Violence, and Emotion Regulation: Perceptions of Children and Early Adolescents at Risk. *Family Relations*, **61**, 283-296. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00699.x>
 - [20] Lee, K.H., Siegle, G.J., Dahl, R.E., Hooley, J.M. and Silk, J.S. (2014) Neural Responses to Maternal Criticism in Healthy Youth. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, **10**, 902-912. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu133>
 - [21] Cunningham, J.N., Kliwer, W. and Garner, P.W. (2009) Emotion Socialization, Child Emotion Understanding and Regulation, and Adjustment in Urban African American Families: Differential Associations across Child Gender. *Development and Psychopathology*, **21**, 261-283. <https://doi.org/10.1017/s0954579409000157>
 - [22] McDowell, D.J., Kim, M., O'neil, R. and Parke, R.D. (2002) Children's Emotional Regulation and Social Competence in Middle Childhood: The Role of Maternal and Paternal Interactive Style. *Marriage & Family Review*, **34**, 345-364. https://doi.org/10.1300/j002v34n03_07
 - [23] Silk, J.S., Steinberg, L. and Morris, A.S. (2003) Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, **74**, 1869-1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
 - [24] Cui, L., Morris, A.S., Harrist, A.W., Larzelere, R.E. and Criss, M.M. (2015) Dynamic Changes in Parent Affect and Adolescent Cardiac Vagal Regulation: A Real-Time Analysis. *Journal of Family Psychology*, **29**, 180-190. <https://doi.org/10.1037/fam0000067>
 - [25] Sreekumar, T.S., Nagendra, H.R. and Ilavarasu, J.V. (2021) Effect of Yoga Intervention on Mindfulness, Perceived Stress, Emotion Regulation and Affect: A Study on Senior Managers in an Indian Multinational Corporate. *International Journal of Indian Culture and Business Management*, **22**, 37-52. <https://doi.org/10.1504/ijicbm.2021.112599>
 - [26] 陆鑫云. 幼儿社会退缩与社会适应: 情绪反应性和情绪调节策略的作用及干预[D]: [硕士学位论文]. 南京: 东南大学, 2023.
 - [27] 游倩倩. 中学生家庭亲密度、情绪调节策略与友谊质量的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 漳州: 闽南师范大学, 2023.
 - [28] 张华玲, 闻静. 绘本教学对幼儿情绪调节能力的影响[J]. 陕西学前师范学院学报, 2018, 34(9): 1-5.

-
- [29] Lamb, M.E. (2004) *The Role of the Father in Child Development*. 4th Edition, Wiley.
- [30] Cole, P.M., Martin, S.E. and Dennis, T.A. (2004) Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, **75**, 317-333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- [31] Gottman, J.M., Katz, L.F. and Hooven, C. (1996) Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*, **10**, 243-268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- [32] Havighurst, S.S., Wilson, K.R., Harley, A.E., Kehoe, C., Efron, D. and Prior, M.R. (2012) “Tuning into Kids”: Reducing Young Children’s Behavior Problems Using an Emotion Coaching Parenting Program. *Child Psychiatry & Human Development*, **44**, 247-264. <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0322-1>
- [33] Lester, P., Liang, L., Milburn, N., Mogil, C., Woodward, K., Nash, W., *et al.* (2016) Evaluation of a Family-Centered Preventive Intervention for Military Families: Parent and Child Longitudinal Outcomes. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, **55**, 14-24. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.10.009>
- [34] Lester, P., Saltzman, W.R., Woodward, K., Glover, D., Leskin, G.A., Bursch, B., *et al.* (2012) Evaluation of a Family-Centered Prevention Intervention for Military Children and Families Facing Wartime Deployments. *American Journal of Public Health*, **102**, S48-S54. <https://doi.org/10.2105/ajph.2010.300088>