

# The Enlightenment of Emotion Regulation Strategies under the Multi-Level Framework on Mental Health Education

Shuyan Shi

College of Education Science, Nantong University, Nantong Jiangsu  
Email: 810244504@qq.com

Received: Feb. 28<sup>th</sup>, 2019; accepted: Mar. 14<sup>th</sup>, 2019; published: Mar. 22<sup>nd</sup>, 2019

---

## Abstract

Emotions help us adapt to the environment, and emotional regulation helps us cope with changes to better adapt to the environment. To achieve the goal of emotion regulation, we need to use specific emotion regulation strategies. This paper focuses on the multi-dimensional framework theory of emotion regulation and the corresponding emotion regulation strategy, discusses the enlightenment of emotion regulation strategy from the perspective of multi-dimensional framework on mental health education, discusses its educational application and puts forward corresponding suggestions to promote the educational practice of emotion regulation.

## Keywords

Emotion Regulation Strategies, Multi-Level Framework, Mental Health Education

---

# 多维框架视阈下情绪调节策略对心理健康教育的启示

史书彦

南通大学, 江苏 南通  
Email: 810244504@qq.com

收稿日期: 2019年2月28日; 录用日期: 2019年3月14日; 发布日期: 2019年3月22日

---

## 摘 要

情绪帮我们适应环境, 情绪调节帮我们应对变化以更好地适应环境。实现情绪调节的目标, 需要用具体

的情绪调节策略。本文重点阐述了情绪调节的多维框架理论及相应的情绪调节策略，探讨了多维框架视阈下的情绪调节策略对心理健康教育的启示，对其教育应用进行了探讨并提出相应建议，以推进情绪调节的教育实践。

## 关键词

情绪调节策略，多维框架理论，心理健康教育

Copyright © 2019 by author and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

## 1. 引言

情绪调节是个体对自己产生何种情绪、何时产生情绪、体验到情绪的强烈程度以及如何表达情绪进行控制组成的策略。个体采取的情绪调节策略与情绪调节目标相适应，即情绪调节策略是为了实现情绪调节目标而采用的方法与方式。

人生中充满着跌宕起伏，我们的情绪也会经历高峰与低谷，适当的调节情绪，能帮助我们更好地领略人生的风景。在学生发展的不同阶段，情绪发展具有不同的特点，适当的情绪调节策略帮助我们适应外界环境变化，对内实现个体身心状态的调整，对外促进人际交往。情绪调节相关教育对于心理健康教育具有重要的价值。

经典视阈下情绪调节策略的研究取得了丰富的成果，情绪调节策略通过促进学生认知与学习、促进人格成长等对心理健康产生了重要影响。为进一步发挥情绪调节的功能，立足于最新的情绪调节理论，探讨情绪调节策略对心理健康教育的启示及其应用。

## 2. 经典视阈下的情绪调节策略

### 2.1. 情绪调节的双过程理论

Gross (2002)年提出的经典情绪调节理论即情绪调节双过程理论核心观点：情绪调节在情绪发生的过程中进行，在情绪发生的不同阶段产生了不同情绪调节策略。这一理论模型给情绪调节相关研究以重要的启示，并被广泛推广。表现出以下不足：首先，情绪调节策略的选择较少，忽视了其他重要策略的应用及其实际效果；其次，将情绪调节理解为一种心理过程，忽略了其作为一种心理机能时的个体差异性(刘启刚 & 周立秋, 2011)。

### 2.2. 双过程视阈下的情绪调节策略

Gross 在情绪调节的双过程理论中从三个阶段对情绪调节进行划分提出五种情绪调节策略：情景选择、情景调整、注意分配、认知改变和反应调整(Braunstein, Gross, & Ochsner 2002)。

五种情绪调节策略组成情绪调节的两个过程，其中情景选择、情景调整、注意分配和认知重评都在情绪反应之前，属于先行关注调节；对情绪反应倾向的控制发生在情绪产生之后，属于反应关注调节。先行关注调节发生在情绪反应倾向完全激活和已经改变的生理与行为反应之前，通过认知调控和注意力分配等来改变行为和生理反应，此调节的目的在于控制情绪的“进入”；反应关注调节发生在情绪反应倾向被激活即情绪已经产生之后，控制情绪的“输出”。在先行关注调节阶段中，最典型的情绪调节策略是

认知重评；在反应关注阶段最典型的情绪调节策略是表达抑制。认知重评通过对情绪信息的重新评价，调动理智，冷静分析自己对事情的认识是否正确，改变自己的认知，调整自己的态度；表达抑制通过控制要发生或正在发生的情绪表达性行为达到调节情绪反应的目的。

### 3. 多维框架视阈下的情绪调节策略

#### 3.1. 情绪调节多维框架理论

为进一步丰富情绪调节研究的理论基础，Gross 团队在 2017 年提出了情绪调节的多维框架理论模型。该理论框架规范了情绪调节划分的多种方式，用内在的神经机制验证这些情绪调节策略(Braunstein & Gross, 2017)。最新的情绪调节理论从两个正交维度对情绪调节进行划分：Y 轴展现情绪调节目标的本质，情绪调节目标的性质从内隐到外显；X 轴展现改变过程的本质，情绪改变的过程从自动到控制。在此基础上得出四类典型的情绪调节：外显控制情绪调节即外显调节目标和可控的情绪改变过程；内隐自动情绪调节即内隐调节目标和自动的情绪改变过程；外显自动情绪调节即外显调节目标和自动的情绪改变过程；内隐控制情绪调节即内隐调节目标和可控的情绪改变过程。外显控制情绪调节(目标外显，过程控制)：选择性注意、分心、重评；内隐自动情绪调节(目标内隐，过程自动)：消退和强化评估；内隐控制情绪调节(目标内隐，过程控制)：情绪标签、情绪 Go/no-go、情绪 Stroop 任务；外显自动情绪调节(目标外显，过程自动)：安慰剂效应。

#### 3.2. 多维框架视阈下的情绪调节策略

一是认知重评，指通过改变情绪性事件对个人的意义而进行的解释，从而对特定情境下情绪发生的心理体验、生理反应和行为表达产生影响。认知重评策略可以有效地对情绪反应进行调节，其调节效果得到了证实。在研究中检验认知重评对特定情绪的影响可以通过两种方式：指导性的认知重评和习惯性的认知重评。指导性的认知重评是用指导语的方式要求被试采用认知重评策略即改变对事物的解释来调节情绪。在认知重评指导语条件下观看负性情绪信息(图片/视频/文字材料)时，被试自我报告及生理反馈相较于对照组都有显著的降低，认知重评能够显著降低被试的消极情绪体验，增强积极情绪体验。情绪调节策略使用倾向即习惯性认知重评与积极情绪呈显著正相关，与消极情绪呈显著负相关。

二是消退，最初源于对疼痛刺激带来的恐惧情绪相关的研究，形成提取—消退的行为干预范式。当中性刺激(例如：声音)与恐惧刺激(如电击)在联结训练中多次单独呈现中性刺激而不匹配恐惧刺激，那么个体对于中性刺激的情绪反应会逐渐消退。提取—消退的行为干预范式主要是利用消退训练将新的安全信息融入到长时记忆中，从而弱化原有的情绪记忆，阻断或抑制情绪反应起到情绪调节的作用。这一种情绪调节个体的操纵性较弱，纳入到内隐自动情绪调节的分类中，其中个体情绪调节的目标是内隐的，调节的过程是习得性的，最终实现较为长久性的特定情绪的调节(庄楚群，等，2017)。

三是情绪标签，指个体用语言来描述自身感受或说明刺激和事件的情绪特征(Lieberman et al., 2007)。情绪标签对情绪的调节作用得到了大量研究的支持，个体在对情绪进行标签化的过程中并没有主动减少情绪体验的目标，也没有意识到自己的情绪体验的减少，但在表达过程中个体的情绪体验发生了一定的变化(任俊 & 朱琼嫦，2015)。例如，当个体说：“我感觉很生气”时，这时候的状态已经不是生气时的直接状态了，而是说我很生气时的状态；因为个体对情绪状态的命名使得个体立即从那种状态中抽离出来(邓欢，2014)。

四是安慰剂效应，在心理学中是指由安慰剂所引起的可观察的行为，最初用来研究疼痛刺激带来的情绪。对安慰剂效应进行操纵通过两种方式：一是言语预期范式，即通过言语和说服等途径告诉被试所接受的操作对负性情绪具有显著的缓解作用，使被试建立安慰剂效用的信念；二是强化预期范式，即用经典条件反射的方法进行训练，在前期的训练中当刺激出现时安慰剂也出现，此时使用低强度的刺激，

而当刺激不伴随安慰剂单独出现时则使用高强度的刺激, 被试对此不知情。研究表明, 基于条件反射学习的安慰剂效应能显著的缓解负性情绪反应(张文彩 & 罗劲, 2012)。

## 4. 多维框架视阈下情绪调节策略对心理健康教育的启示

### 4.1. 情绪调节策略在心理健康教育中的重要性

情绪调节策略在心理健康教育中的现状和发展趋势表现在以下三个方面:

一是学生情绪调节能力在心理健康教育中没有得到足够的重视。小学生情绪调节能力不高, 对情绪的认识和移情能力发展水平较低(靳江涛, 2013); 中学生在初中阶段出现了较多的情绪调节困难问题, 此时情绪调节策略训练对于青少年情绪情感的健康发展意义重大, 在高中阶段情绪调节能力得到了增强, 此时需要加以正确的引导(丁相玲, 2011)。

二是在学生对获得心理健康教育的需求中, 因情绪调节策略缺失而产生的问题占很大比例。有关中小学生学习心理健康状况调查的研究结果显示, 初中生在学习焦虑、孤独倾向、自责倾向方面心理问题比率最高; 而小学生在对人焦虑、恐惧倾向、冲动倾向方面的比率最高。中小学生学习与情绪有关的心理健康问题, 随着年龄的增长和学习负荷量的增加, 呈逐渐上升的趋势(路洁 & 刘俊娜, 2016)。

三是情绪调节策略没有作为完整的系统引入心理健康教育。当前心理健康教育中有关情绪的主题主要有学习管理情绪、了解情绪的种类、学会辨析消极情绪并向积极情绪转化、了解情绪产生的原因、了解情绪的表现及特征、学会接纳各种情绪(章学云, 2013)。从认识情绪到情绪调节, 再到情绪调节策略的训练, 情绪调节应该作为一个系统引入心理健康教育中, 在此基础上开展情绪调节策略的训练与方法学习。

情绪调节是维持心理健康促进心理发展的重要机制, 良好的情绪调节需要在不同的情景下选择恰当的情绪调节策略, 最终实现情绪调节目标。情绪调节对于学生的重要意义表现在以下三个方面: 一是情绪调节对学习及认知的促进, 进而影响学生的学业成绩; 二是促进个体与他人沟通与交流的畅通性和有效性; 三是积极情感增多提高心理健康水平。

### 4.2. 情绪调节多维框架理论对心理健康教育的启示

一是在情绪调节的理论基础上, 对心理健康教育内容进行丰富与整合。情绪调节多维框架视阈下对情绪调节策略划分从两个正交维度展开, 在心理健康教育中, 可以对实际应用中的情绪调节策略进行归类与划分。外显控制、内隐控制的情绪调节策略可以通过相应活动进行情绪调节训练; 内隐自动、外显自动情绪调节策略应用于心理咨询与治疗中。情绪调节策略在心理健康教育中的引入应做到: 与原有的心理咨询与团体活动相结合; 丰富原有的方法与活动; 情绪调节策略间的融合。

二是在针对不同阶段心理健康教育中情绪调节策略的引入从知、情、行三个方面展开, 认知上, 使学生了解并认识自己与他人的情绪, 认识到情绪并不是复杂不可控的; 情感上, 体验积极情绪带给个体的身心愉悦感及对学习与生活的促进; 行为上, 通过情绪调节策略的训练, 养成适当使用情绪调节策略的习惯, 学会合理的情绪调节。

三是在心理健康教育中针对不同阶段学生情绪特点、情绪调节特点, 有针对性地进行有效的学生情绪调节方法。在多维框架视阈下, 对情绪调节策略更加丰富, 不同的个体通过不同的情绪调节策略提升情绪调节能力, 在具体的情景中选择不同的情绪调节策略。在此过程中除了个体与团体辅导, 应更多地以课程的方式开展, 充分调动学生个体的主观能动性。

### 4.3. 多维框架理论中的情绪调节策略在心理健康教育中的应用

认知重评: 基于认知的重评应用于心理健康教育活动中, 对这一情绪调节策略进行训练。认知重

评在 Gross 的研究中, 总结出 8 种常用的认知重评策略: 明确积极, 即认为事情的结果对某个人是有积极意义的, 并且明确该积极意义。基于现状: 改变当前形式, 即告诉自己事情并没有看上去的那么糟糕。基于现状: 挑战真实, 即这一切所见的都是假的。基于现状: 改变未来结果, 即告诉自己事情会渐渐地变得更好, 最糟糕的事情不会发生。代理, 即认为某人有能力改变状况, 或者他正在接受专业人士的帮助。保持距离, 即告诉自己我不认识他们, 这事儿与我无关。分析并且解决问题, 即立刻开始分析问题, 并且做计划试图解决问题。接受, 即告诉自己没什么可做的, 就这样吧。在心理健康活动课中结合集思广益的团体讨论法、校园心理剧等角色扮演活动将这几种情绪调节策略的具体方法结合学生日常学习及生活的场景进行。

消退: 在学校心理咨询与治疗中, 利用消退原理对学生的社交恐惧、考试焦虑情绪进行调节。例如在对学生的社交恐惧进行治疗时, 首先经过咨询双方的准备建立社交情景来提取相应的情绪反应, 在此基础上给予新的反馈, 即通过新的安全信息融入长时记忆中从而弱化原有的情绪记忆。在此过程中结合行为主义系统脱敏疗法, 多次行为干预中呈现相应刺激的强度可由弱到强。在考试焦虑的辅导过程中, 提取-消退干预范式在提取环节通过测验创设情景, 在弱化原有情绪反应阶段可结合具体的个案而进行外显情绪调节策略的应用, 最终实现焦虑情绪的调节。

情绪标签: 在现代心理咨询与治疗中, 说出自己的情绪体验, 更是被视为是进行咨询的关键: 在人际交往中当与同学关系不好或出现矛盾时, 也许不能及时找到寻求解决问题的办法, 而是先审查自己此刻的情绪体验; 在个人的学习与生活过程中遇见有不如意的事情而产生强烈的情绪反应时, 对自己此刻的情绪体验进行描述。学校心理健康教育活动中, 学生对自己的情绪体验进行管理和转换之后, 或许看待问题的视角就不一样了。

安慰剂效应: 基于条件学习的安慰剂效应应用于学校心理咨询过程中, 主要可使用言语预期的方式, 通过实施虚假治疗(安慰剂)对安慰剂的信念进行先期强化, 告诉个体这样的治疗会对负性情绪的唤醒发挥很好的治疗作用。安慰剂这一情绪调节策略是在心理咨询与辅导的过程中的一个方法, 单独使用效果有限, 结合已有的情绪调节方案使用该策略以实现情绪调节的目标。

心理健康教育以心理学理论和技术为主要依托, 结合学校日常教育, 根据学生身心发展特点培养学生良好的心理素质, 开发学生的心理潜能。基于情绪调节的理论基础及其相关研究, 将其应用拓展于心理健康教育中, 使情绪调节更好的发挥其教育意义与价值。

为此, 心理健康教育工作者应把情绪调节摆在心理健康教育的突出位置, 通过情绪调节策略训练及相关活动提高学生的情绪调节能力。将情绪策略引入心理健康教育中, 不仅拓展团体与个体辅导, 更能够作为让情绪调节更好的发挥其重要性。

## 基金项目

江苏省研究生科研与实践创新计划项目(项目号: SJCX18\_0814)。

## 参考文献

- 邓欢(2014). *大学生情绪标签的神经机制*. 硕士论文, 重庆: 西南大学.
- 丁相玲(2011). *中学生情绪调节困难特点及教育对策研究*. 硕士论文, 长春: 东北师范大学.
- 靳江涛(2013). *小学生情绪调节困难、父母教养方式与同伴关系的相关研究*. 硕士论文, 济南: 山东师范大学.
- 刘启刚, 周立秋(2011). 情绪调节的理论模型. *辽宁师范大学学报(社会科学版)*, 34(2), 43-47.
- 路洁, 刘俊娜(2016). 中小学生学习心理健康现状调查与教育策略分析. *人才资源开发*, No. 4, 247-248.
- 任俊, 朱琼婧(2015). 内隐情绪调节: 一种有效的自我保护. *心理科学进展*, 23(12), 2054-2063.

- 张文彩, 罗劲(2012). 安慰剂和认知重评调节负性情绪的认知神经科学基础. *第十五届全国心理学学术会议论文摘要集*. 北京市: 中国心理学会.
- 章学云(2013). 中小学情绪辅导活动课中的若干问题及解析. *中小学心理健康教育*, No. 23, 14-17.
- 庄楚群, 王文清, 胡静初, 等(2017). 提取-消退范式中复合刺激对恐惧消退的影响. *心理学报*, 49(3), 329-335.
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Multi-Level Framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12, 1545-1557. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting Feelings into Words Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science*, 18, 421-428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>

#### 知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>  
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>  
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>  
期刊邮箱: [ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)