

# 人际情绪调节策略的概念及研究现状

生雪梅, 张嘉琪

辽宁师范大学, 辽宁 大连

Email: shengxuemei2018@163.com

收稿日期: 2021年1月23日; 录用日期: 2021年2月19日; 发布日期: 2021年2月26日

---

## 摘要

迄今为止, 情绪调节(ER)领域主要关注个体内情绪调节(即调节自己的情绪), 最近开始关注人际情绪调节(即调节他人的情绪)。研究表明, 人际情绪调节能够促进个体心理健康等多个方面的有益发展。本文有选择地回顾了当前关于人际情绪调节的相关研究, 并回答了以下问题: 1) 人际情绪调节的概念; 2) 如何才能最好地区分个体情绪调节以及人际情绪调节, 虽然人际情绪调节和个体内情绪调节有很多共同之处, 但两者不能等同; 3) 人际情绪调节策略的分类; 4) 人际情绪调节测量方法。

## 关键词

个体内情绪调节, 人际情绪调节

---

# Concepts and Research Status of Interpersonal Emotion Regulation

Xuemei Sheng, Jiaqi Zhang

Liaoning Normal University, Dalian Liaoning

Email: shengxuemei2018@163.com

Received: Jan. 23<sup>rd</sup>, 2021; accepted: Feb. 19<sup>th</sup>, 2021; published: Feb. 26<sup>th</sup>, 2021

---

## Abstract

To date, the field of emotion regulation (ER) has largely focused on intrapersonal emotion regulation (regulate one's own emotions) and has only recently started to investigate interpersonal emotion regulation (regulate another person's emotions). This article selectively reviews current findings in order to answer the following questions: 1) What is interpersonal emotion regulation? 2) How can we best distinguish between individual emotion regulation and interpersonal emotion

regulation? Although external emotion regulation and internal emotion regulation have a lot in common, they cannot be the same. 3) Measurement methods of interpersonal emotional regulation strategies. 4) Classification of interpersonal emotional regulation strategies.

## Keywords

Intrapersonal Emotion Regulation, Interpersonal Emotion Regulation

Copyright © 2021 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

Gross (2007)在《情绪调节手册》中区分了情绪调节的指向对象,即面向自身还是他人。Gross (2007)也认为,个体情绪调节(intrapersonal emotion regulation)是指个体为完成目标而进行的监控、评估和修正情绪反应的内在与外在过程。而人际情绪调节(interpersonal emotion regulation)指人际互动中对自己或互动对象的情绪的调节,自我通过“表达”接纳、理解、安慰、赞赏或拒绝等因素而增加或减弱互动对象的情绪,即个体对他人的情绪施加影响的过程,即个体间的人际情绪调节(Gross, 2007; 卢家楣, 孙俊才, 刘伟, 2008)。人际情绪调节的过程既可以发生在仅仅两个人中,例如医生鼓励患者、伴侣关系,也可以发生在一个更大的社会团体中,例如工作关系、情侣关系(Friesen et al., 2013)。尽管我们根据 Gross (1998)的定义得以补充提出观点,有理论认为人际情绪调节是对原有情绪调节策略的补充,个体在复杂的人际互动和社交情境中产生的不仅仅对自己的情绪进行调整的策略称之为人际情绪调节策略。因此个体内情绪调节策略与人际情绪调节策略有所差异。因此本研究欲从情绪社会性发展角度描述新兴概念人际情绪调节的概念、发展,理论以及测量方法,并对人际情绪调节以及个体内情绪调节进行了进一步的描述分析。

## 2. 人际情绪调节的概念

人际情绪调节(interpersonal emotion regulation)是指自我通过“表达”接纳、理解、安慰、赞赏或拒绝等因素而增加或减弱互动对象的情绪,即个体对他人的情绪施加影响的过程(Gross, 2007),基于改变他人情感状态的动机这一角度, Niven 等人(2009)提出人际情绪调节分类理论(见表 1),认为人际情绪调节包含两大类,一类提升情感(affective improving)是指任何能够提高他人情感状态的行为,另一类损伤情感(affective worsening)是指任何损伤他人情感的行为。提升情绪的方面分为四类,第一类情感参与(affective

Table 1. Theoretical classification of interpersonal affect regulation strategies (Niven et al., 2009)

表 1. 人际情绪调节分类理论

人际情绪调节	情感参与 (affective engagement)	认知参与 (cognitive engagement)	注意 (attention)	幽默 (humor)
提高情感	1. 同情(怜悯) 2. 讲述问题 3. 乐观(安慰) 4. 解释	1. 建议(行动建议) 2. 讲述问题 3. 乐观(突出积极结果) 4. 淡化(把问题行为看得无关紧要) 5. 解释(对挫折事件进行解释)	1. 陪伴(一起活动) 2. 情感展示(拥抱) 3. 表达行为(笑) 4. 安慰性物体(给玩具) 5. 求他人帮助(找成人帮助)	1. 表达行为(笑)

engagement)是指通过聆听交谈的方式改善他人情绪状态的策略,或提醒他人之前做得很好等策略。第二类认知参与(cognitive engagement)是指改变个体对当前处境的思考方式的策略。第三类注意(attention)是指任何暗示目标给予他关心的策略。第四类幽默(humor)是指通过装傻逗笑的方式改善他人的策略。

### 3. 个体内情绪调节与人际情绪调节的关系

情绪调节(emotion regulation)被认为个体对自我或者他人情绪的调节与修正的过程,有研究将等同为个体情绪调节(intrapersonal emotion regulation)(卢家楣,孙俊才,刘伟,2008;姜植,2018;Parsafar & Davis, 2019)。近期来更多的研究聚焦在人际情绪调节(interpersonal emotion regulation)(Persson, 2005)。“人际情绪调节”一词指一个人想要与他人分享自己情感状态的愿望,即社会分享(social sharing),减少他人展示的消极情感,改变他人情感状态的动机(Niven et al., 2009, 2011)。人际情绪调节(interpersonal emotion regulation)既是修正和影响他人情绪体验的过程(Zaki & Williams, 2013)。尽管最近几年关于人际情绪调节方面的研究逐渐增多(Hofmann et al., 2016; Zaki & Williams, 2013),但是相关的概念还是十分混乱,这种专业名词上的混乱造成了研究上的不便。例如, Niven 等人(2009)提出了人际情绪调节(interpersonal emotion regulation)或人际情感调节(interpersonal affect regulation)两个概念。同时, Gross (2013)的文章中使用外在情绪调节(extrinsic emotion regulation)一词来指代人际情绪调节,但外在情绪调节在有的文章中指通过环境的方法来调节自己的情绪。关于情绪调节,不同的情绪调节策略受到研究者较多的关注,但是从研究取向上来说,大多数的研究更多地把情绪调节看作是在自我调节参照框架下的活动(卢家楣,孙俊才,刘伟,2008)。但是事实上无论是情绪的发生还是调节都和人际情境有着密切的联系(Kappas, 2013),而且尝试去影响、改变他人的情绪是我们社交生活必要的一部分(Niven, Totterdell, & Holman, 2009),生活中提高伴侣和家人的情绪、工作中通过幽默感来缓解搭档的压力,这都是人际情绪调节(Interpersonal emotion regulation, IER)(Niven, Totterdell, & Holman, 2009)。关于情绪调节,以往的研究多集中在个体情绪调节方面,诸如个体情绪调节策略(认知重评、表达抑制等)、个体情绪调节过程等问题(Gross, 1998)。但是事实上无论是情绪的发生还是调节,都和人际情境有着密切的关联, Rimé (2007)通过对“情绪的社会分享”现象进行了一系列研究,发现了人际互动在日常情绪调节中的普遍性及其人际社会效应。人际情绪调节策略的选择和使用,人际情绪调节与个体情绪调节的关系与个体差异有关(Rimé, 2007)。情绪调节策略是个体为了达到情绪调节的目的,有计划、有意图的努力和做法(McCoy & Masters, 1985)。

尽管我们能够直观的看出个体情绪调节和人际情绪调节二者的区别,但实际上区分它们是十分困难的。Marroquín (2011)从精神病理学的角度进行分析,认为在个体情绪调节中社交环境、人际关系都对抑郁症及其他精神疾病有影响,个体情绪调节和人际情绪调节在精神病理学上具有联系,二者是一个连续体。为了进一步研究二者的关系, Hallam 等人(2015)采用了 FMRI 技术对比了人们调节自己的情绪和他人的情绪时各脑区的激活情况,实验结果表明人际情绪调节和个体内情绪调节都激活了个体的双侧额叶皮层、前辅助运动区、左颞叶顶叶交界处,但是人际情绪调节有时还会同时激活与移情、认知相关的区域,例如左前侧颞极、内侧前额叶皮层。Hallam 的研究证明这二者通常会调用很多相同的认知过程,很难彻底分开,但同时也反映了,个体对他人的情绪调节的模式是十分复杂的,这是一个动态的、社会性的过程。通常情况下,人际情绪调节不仅对个体本身有价值,而且对人际关系有相当大的意义。Niven et al. (2011)的实验结果表明,尝试去提高他人的情绪能够使调节者本人感受到幸福感,而降低他人情绪的调节策略则会使调节者本人感到情绪低落。张文娟等(2012)关于情绪智力的研究认为,情绪智力能够提高社交关系质量,同时能提高我们对社交关系的满意度。Williams 等(2018)的理论研究认为人际情绪调节策略也许能够在群体中建立信任感。Niven 等人(2015)的社交网络研究通过语义分析方法发现,在建立新社交关系之前的 12 周中,那些使用人际情绪调节策略的人通常更受欢迎。以上这些研究都表明了人际情绪

调节对高质量的社交关系存在正向相关关系。

#### 4. 人际情绪调节的发展

人际情绪调节使用的年龄差异可能是由于自身气质特点造成的。Dunfield (2014)认为, 改变一个人的情绪需要感受他人情绪状态的能力, 需要识别和区分不同的情绪体验。虽然儿童在 3 个月左右就能辨别情绪状态(Grossmann, 2010), 但直到 3 岁, 儿童才能明确识别他人的具体情绪(Widen & Russell, 2003)。适当的人际情绪调节还需要识别他人情绪状态原因的能力(Saarni, 1992)。直到 3 岁, 孩子们才能够准确地预测可能带来快乐的情况。然而, 只有在 4、5 岁的时候, 孩子们才会将这些预测归纳为愤怒、恐惧或惊讶的情绪(Widen & Russell, 2003)。我们预计 3~5 岁儿童在使用不同人际情绪调节策略方面会有发展差异。

少数关于儿童人际情绪调节的研究(尤其是安慰)表明, 从儿童早期到中期(2~7 岁), 儿童使用不同的行为, 如拥抱或抚慰触摸, 来安慰他人(Farver & Branstetter, 1994; Persson, 2005)。他们也可能提供安慰物品(如泰迪熊), 并寻求成年人帮助提供援助(Eisenberg & Fabes, 1998)。从童年中期到青春期早期(8~14 岁)最常用的同伴安慰策略包括同情(表达同情和理解)、建议(建议应对问题的行动)、乐观(表达安慰或预测积极结果)、陪伴(提供共同活动), 解释(令人痛苦的事件, 包括对他人提供的解释或借口)、淡化(视问题或感觉为无关紧要)。这个时期的孩子还会通过分散同伴的注意力来帮助他们(Burleson, 1982; Denton & Zabatany, 1996; Eisenberg & Fabes, 1998; McCoy & Masters, 1985; Rose & Asher, 2004)。我们关注那些具体的人际情绪调节策略的使用的年龄差异, 研究表明情感表达(如拥抱)(注意力), 谈论问题所在(情感参与)的策略使用的越来越频繁, 给予物品(注意力)策略随年龄增加会越少的使用(McCoy & Masters, 1985)。并且, 研究越来越集中的在讨论个体使用情绪表达行为对改变他人情绪(如微笑)带来的影响, 研究发现年龄大的孩子使用更多的策略(Saarni, 1992)。

人际情绪策略使用的年龄差异可能是由于社会认知能力的发展变化造成的。Dunfield (2014)认为, 改变一个人的情绪需要感受他人情绪状态的能力, 需要识别和区分不同的情绪体验。虽然儿童在 3 个月左右就能辨别情绪状态(Grossmann, 2010), 但直到 3 岁, 儿童才能明确识别他人的具体情绪(Widen & Russell, 2003)。因为适当的人际情绪调节还需要识别他人情绪状态原因的能力(Saarni, 1992)。直到 3 岁, 孩子们才能够准确地预测可能带来快乐的情况。然而, 只有在 4、5 岁的时候, 孩子们才会将这些预测归纳为愤怒、恐惧或惊讶的情绪(Widen & Russell, 2003)。鉴于上述不同的社会认知技能的变化以及人际情绪调节发展特点, 本文期望为个体情绪社会化提供有力依据, 也能提供国内外情绪调节领域探究提供依据。

#### 5. 人际情绪调节的测量

近几十年来, 研究者运用不同的研究方法站在不同的研究视角上对人际情绪调节策略的发展特点、分类方式、影响因素等进行了探究, 归纳起来, 主要有以下几类研究方法:

##### (1) 问卷法

对于人际情绪调节策略的考察国外多位学者编制问卷, 如人际情绪调节问卷(Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire, IERQ)。该量表由 20 个项目组成, 4 个因素, 每个因素包含 5 个项目。包含四个因素积极情感促进, 观点交流, 安抚和社会模型(Hofmann, Carpenter, & Curtiss, 2016)。我国学者陆芳, 陈国鹏(2007)在对儿童情绪调节策略的相关研究中也编制了《学龄前儿童情绪调节策略问卷》, 后续相关研究中引用率也比较高, 是因为其问卷的结构、内容更适合用于我国幼儿的测量。对于采用问卷调查, 无疑它将会快速且大范围的获取到相关资料。

##### (2) 实验法

实验法通常指研究者通过创设一定的实验条件, 以测查被试的情绪调节反应。一般而言, 研究者会提前将被试分为实验组以及对照组, 通过声音、图片、文字材料等手段诱发被试的情绪反应, 以对比实验前、后被试的生理反应指标以及主观方面的体验。因而实验法常配以实验仪器考察被试的生理反应指标, 如心率变化(HRV)、眼动次数、指部脉搏等, 目的是为测试幼儿在实验条件下的各类反应指标, 通过这些指标分析幼儿的情绪调节的一些有关情况。此方法对实验的控制需严格, 但过于严格的实验控制也会对被试的心理产生实验影响, 因而在实验量度上不太好把握。

### (3) 情境测验法

情境测验法也是研究者较为常用的方法之一。情境测验法通常可以看作是实验法、观察法、访谈法的一个综合运用。而非非常规的实验法通常也指情境测验法, 在一些研究中, 并没有将二者进行严格意义上的区分。Niven 等(2009)人际情感调节策略分类对使用情景编码进行实验室编码测量(López-Pérez, Wilson, Dellaria, & Gummerum, 2016; López-Pérez, 2018)。情境测验法的优点是较为灵活, 既能设定一定的情绪情境以及故事主人公的相关特征, 便于在同等的实验条件下对被试的反应进行比较, 同时也能在此基础上对研究问题进行深入探讨, 但此方法不仅对施测人员的专业性有较高要求, 对编码手册的有效性、编码过程的一致性信度和效度也有较高要求, 再将研究结论推广到真实情境中时还需要格外严谨。

## 6. 结论

综上, 本文提供了情绪调节领域一个新的研究方向的描述与探索, 即人际情绪调节。本文主要从人际情绪调节的概念、与个体内情绪调节的关系、人际情绪调节的发展与测量的角度来进行梳理。目前, 在人际情绪调节研究领域中仍存在问题。首先, 人际情绪调节的文化因素探究缺乏。国内情绪调节研究多数基于 Gross (1998)理论进行的个体内情绪调节研究, 而人际情绪调节的探究较少(卢家楣, 孙俊才, 刘伟, 2008; 姜植, 2018)。而西方文化下基于不同人际情绪调节理论模型, 被试多为白人青少年及成人, 研究结论缺乏推广意义(Hofmann et al., 2016)。人际情绪调节发展受到社会文化环境的影响, 未来研究中需要更详尽的东方文化下人群人际情绪调节的探究。其次, 人际情绪调节的互动过程研究有待于进一步深入挖掘。人际情绪调节是一个有多重社会关系影响以及个体间互动的过程, 受到众多社会因素影响(Williams, Morelli, Ong, & Zaki, 2018)。尽管目前对工作伙伴间以及亲人间的探索比较集中, 未来研究还需要进一步扩展到其他领域, 如学校环境等。最后, 人际情绪调节的脑神经生理基础研究较为匮乏。目前针对人际情绪调节的研究极少的探讨脑区反应情况, 因此未来研究需要从认知神经科学角度, 如借助近红外技术, 核磁共振等手段, 提供更多揭示其内在神经机制的研究。

## 参考文献

- 陆芳, 陈国鹏(2007). 学龄前儿童情绪调节策略的发展研究. *心理科学*, 30(5), 1202-1204.
- 卢家楣, 孙俊才, 刘伟(2008). 诱发负性情绪时人际情绪调节与个体情绪调节对前瞻记忆的影响. *心理学报*, 40(12), 1258-1265.
- 张文娟, 程玉洁, 邹泓, 杨颖(2012). 中学生的情绪智力、社会问题解决技能对其师生关系的影响. *心理科学*, 35(3), 624-630.
- 姜植(2018). 人际间情绪调节的概念界定与测量方法述评. *河西学院学报*, 34(3), 98-104.
- Burleson, B. R. (1982). The Development of Comforting Communication Skills in Childhood and Adolescence. *Child Development*, 53, 1578-1588. <https://doi.org/10.2307/1130086>
- Denton, K., & Zarbatany, L. (1996). Age Differences in Support Processes in Conversations between Friends. *Child Development*, 67, 1360-1373. <https://doi.org/10.2307/1131705>
- Dunfield, K. A. (2014). A Construct Divided: Prosocial Behavior as Helping, Sharing, and Comforting Subtypes. *Frontiers in Psychology*, 5, 958. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00958>

- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Prosocial Development. In W. Damon, & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (5th ed., pp. 701-708). New York: Wiley.
- Farver, J. M., & Branstetter, W. H. (1994). Preschoolers' Prosocial Responses to Their Peers' Distress. *Developmental Psychology*, *30*, 334-341. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.30.3.334>
- Friesen, A. P., Lane, A. M., Devonport, T. J., Sellars, C. N., & Beedie, C. J. (2013). Emotion in Sport: Considering Interpersonal Regulation Strategies. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, *6*, 139-154.
- 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. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward. *Emotion*, *13*, 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Grossmann, T. (2010). The Development of Emotion Perception in Face and Voice during Infancy. *Restorative Neurology and Neuroscience*, *28*, 219-236. <https://doi.org/10.3233/RNN-2010-0499>
- Hallam, T., Berner, N. C., Yim, C., & Duesberg, G. S. (2015). Strain, Bubbles, Dirt, and Folds: A Study of Graphene Polymer-Assisted Transfer. *Advanced Materials Interfaces*, *1*, Article ID: 1400115. <https://doi.org/10.1002/admi.201400115>
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, *40*, 341-356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Kappas, A. (2013). Social Regulation of Emotion: Messy Layers. *Frontiers in Psychology*, *4*, 51. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00051>
- López-Pérez, B. (2018). Should I Just Listen to You or Change Your Mind Too? Target's Perceived Efficacy of Agents' Interpersonal Affect Improvement Strategies. *British Journal of Psychology*, *109*, 341-361. <https://doi.org/10.1111/bjop.12265>
- López-Pérez, B., Wilson, E. L., Dellaria, G., & Gummerum, M. (2016). Developmental Differences in Children's Interpersonal Emotion Regulation. *Motivation and Emotion*, *40*, 767-780. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9569-3>
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal Emotion Regulation as a Mechanism of Social Support in Depression. *Clinical Psychology Review*, *31*, 1276-1290. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.005>
- McCoy, C., & Masters, J. C. (1985). The Development of Children's Strategies for the Social Control of Emotion. *Child Development*, *56*, 1214-1222. <https://doi.org/10.2307/1130236>
- Niven, K., Garcia, D., van der Löwe, I., Holman, D., & Mansell, W. (2015). Becoming Popular: Interpersonal Emotion Regulation Predicts Relationship Formation in Real Life Social Networks. *Frontiers in Psychology*, *6*, 1452. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01452>
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A Classification of Controlled Interpersonal Affect Regulation Strategies. *Emotion*, *9*, 498-509. <https://doi.org/10.1037/a0015962>
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The Development and Validation of a New Individual Difference Measure. *Current Psychology*, *30*, 53-73. <https://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>
- Parsafar, P., & Davis, E. L. (2019). Intrapersonal Emotion Regulation Processes Influence What Children Remember about Their Emotional Experiences. *Child Development*, *90*, 1935-1951. <https://doi.org/10.1111/cdev.13070>
- Persson, G. E. B. (2005). Young Children's Prosocial and Aggressive Behaviors and Their Experiences of Being Targeted for Similar Behaviors by Peers. *Social Development*, *14*, 206-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2005.00299.x>
- Rimé, B. (2007). The Social Sharing of Emotion as an Interface between Individual and Collective Processes in the Construction of Emotional Climates. *Journal of Social Issues*, *63*, 307-322. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00510.x>
- Rose, A. J., & Asher, S. R. (2004). Children's Strategies and Goals in Response to Help-Giving and Help-Seeking Tasks within a Friendship. *Child Development*, *75*, 745-763. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00704.x>
- Saarni, C. (1992). Children's Emotional-Expressive Behaviour as Regulators of Others' Happy and Sad Emotional States. *New Directions in Child Development*, *55*, 91-106. <https://doi.org/10.1002/cd.23219925508>
- Widen, S. C., & Russell, J. A. (2003). A Closer Look at Preschoolers' Freely Produced Labels for Facial Expressions. *Developmental Psychology*, *39*, 114-128. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.1.114>
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & 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>
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*, *13*, 803-810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>