

父母元情绪理论与儿童情绪调节策略： 依恋类型的中介作用

马美英

西北民族大学教育科学与技术学院，甘肃 兰州

收稿日期：2023年11月1日；录用日期：2023年12月19日；发布日期：2023年12月28日

摘要

目的：考察父母元情绪理论与儿童情绪调节策略的影响以及儿童依恋类型的中介作用。方法：采用《父母元情绪理念量表》《儿童情绪表达问卷》和《依恋问卷》，以甘肃省临夏市某九年一贯制学校三个年级(七、八、九年级)三个班230名初中生及父母作为被试。初中生平均年龄为13.28，标准差为0.90。问卷共发放230份，回收214份，有效问卷206份，问卷回收率为93.04%，有效率为96.26%。结果：1) 父母情绪失控型和民主型、儿童情绪调节策略，依恋类型在不同性别儿童之间无差异。2) 情绪失控型和情绪民主型父母，儿童依恋类型，儿童的认知重评在不同教育程度中差异显著。3) 儿童情绪调节、依恋类型在不同年级间差异不显著。4) 父母情绪失控型和民主型，儿童表达抑制，依恋类型在不同家庭年收入水平上差异显著。5) 父母元情绪理论与儿童情绪调节策略和依恋关系存在正相关。6) 情绪失控型对于儿童表达抑制的直接效应不显著，其影响是通过儿童的不安全型依恋的中介作用。7) 情绪民主型对于儿童认知重评的直接效应不显著，其影响是通过儿童的安全型依恋的中介作用。结论：儿童依恋类型在儿童情绪调节与父母元情绪理念中的失控型和民主型起中介作用。

关键词

父母元情绪理念，情绪调节策略，依恋类型

Parental Meta-Emotional Theory and Children's Emotional Regulation Strategies: The Mediating Role of Attachment Types

Meiying Ma

School of Education Science and Technology, Northwest Minzu University, Lanzhou Gansu

Received: Nov. 1st, 2023; accepted: Dec. 19th, 2023; published: Dec. 28th, 2023

Abstract

Objective: To investigate the influence of parental meta-emotion theory on children's emotional regulation strategies and the mediating role of children's attachment type. **Methods:** 230 junior high school students and their parents in three classes of three grades (7th, 8th and 9th grade) of a nine-year school in Linxia City, Gansu Province were selected as subjects by using the Parental Meta-emotional Concept Scale, Children's Emotional Expression Questionnaire and Attachment questionnaire. The mean age of middle school students is 13.28, and the standard deviation is 0.90. A total of 230 questionnaires were sent out, 214 were recovered, and 206 were valid, with a recovery rate of 93.04% and an effective rate of 96.26%. **Results:** 1) There was no difference between parents' emotional control type and democratic type, children's emotional regulation strategy and attachment type. 2) Parents who are emotionally out of control and emotionally democratic, children's attachment type and children's cognitive reappraisal have significant differences in different educational levels. 3) There are no significant differences in children's emotional regulation and attachment type among different grades. 4) Parents are emotionally out of control and democratic, children's expression is inhibited, and attachment types have significant differences in different levels of family annual income. 5) There is a positive correlation between parental meta-emotion theory and children's emotional regulation strategies and attachment relationship. 6) The direct effect of out-of-control on children's expression inhibition is not significant, and its influence is mediated by children's insecure attachment. 7) The direct effect of emotional democracy on children's cognitive reappraisal is not significant, and its influence is mediated by children's secure attachment. **Conclusion:** Children's attachment type plays a mediating role between children's emotional regulation and parents' meta-emotional ideas.

Keywords

Parental Meta-Emotional Concept, Emotion Regulation Strategies, Attachment Type

Copyright © 2023 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. 前言

情绪调节策略是达到情绪平衡状态的重要手段,包括认知重评和表达抑制。认知重评是通过改变对事件的认识和理解来调节情绪,表达抑制则是抑制情绪行为表达。父母元情绪理念是影响儿童情绪调节策略的重要因素之一,包括情绪教导型和情绪失控型。依恋类型也是儿童情绪调节策略的重要影响因素,包括安全型、焦虑-矛盾型和回避型。父母元情绪理念会影响儿童依恋类型的发展,采取失控型元情绪理念的父母容易造成孩子形成抗拒或者逃避型的消极依恋倾向。因此,父母元情绪理念和依恋类型都会影响儿童情绪调节策略的选择和使用。

2. 方法

2.1. 被试

选取甘肃省临夏市某九年一贯制学校三个年级(七、八、九年级)三个班的 230 名初中生及父母作为被试。初中生平均年龄为 13.276,标准差为 0.897。问卷共发放 230 份,回收问卷 214 份,有效问卷 206 份,

问卷回收率为 93.04%，有效率为 96.26%；最终获得男生 111 人，占比 53.88%，女生 95 人，占比 95%；七年级 54 人，占比 26.21%，八年级 93 人，占比 45.15%，九年级 59 人，占比 28.64%；其中父母年经济水平 30 以下占 80.1%，30~50 万占 17.96%，50 万以上占 1.94%；父母教育程度无占 0%，高中以下占 68.45%，高中以上占 31.55%。

2.2. 研究工具

2.2.1. 情绪调节策略问卷

情绪调节策略问卷(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)由 Gross (2002)编制，中文版由王力等(2007)修订，随后陈亮等(2017)人修订了此问卷的中文儿童版本。该问卷包括认知重评和表达抑制两个维度，共 10 道题目(认知重评 6 题，表达抑制 4 题)，采用 1~7 七点计分方式。分数越高表示越经常使用相应的策略。本次调查中的认知重评和表达抑制两个维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.91、0.89。

2.2.2. 父母元情绪理念问卷

父母元情绪理念问卷最初由台湾学者叶光辉(2002)编制，后来瞿鸿雁，许远理(2011)在叶光辉《父母后情绪理论问卷》的研究基础上结合大陆背景编制而成的《父母元情绪理念问卷》。该问卷共有 28 个条目，6 个因子，根据瞿鸿雁等人对 6 因子模型的界定，本研究中将元情绪理念划分失控型、忽视型、摒除型、教导型、民主型、迷惘型 6 个类型。采用李克特五点评分法，从 1 (完全不符合)到 5 (完全符合)，分数越高，代表频率越高。本次调查中的 Cronbach's α 为 0.97。

2.2.3. 依恋问卷

亲密关系经历问卷(Experiences in Close Relationships inventory, ERC)使用 Brennan, Clark Shaver 编制的 36 题的亲密关系经历问卷，七点量表评分，根据题目描述评价自己符合程度。2006 年李同归和加藤合生对此量表进行修订，目前应用较广，该量表在两个维度计分，依恋回避和依恋焦虑，各有 18 道题，计算两维度均分，根据焦虑维度和回避的平均分，依照费舍尔线性判别公式分别为：安全型依恋 = M 回避维度 \times 3.2893296 + M 焦虑维度 \times 5.4725318 - 11.5307833；恐惧型依恋 = M 回避维度 \times 7.2371075 + M 焦虑维度 \times 8.1776448 - 32.3553266；专注型依恋 = M 回避维度 \times 3.9246754 + M 焦虑维度 \times 9.7102446 - 28.4573220；冷漠型依恋 = M 回避维度 \times 7.3654621 + M 焦虑维度 \times 4.9392039 - 22.2281088 最后得分哪个最高，则为哪种依恋类型。本次调查中的 Cronbach's α 为 0.91。

2.2.4. 结果处理

采用 SPSS26.0 统计软件进行了数据整理与统计分析。主要运用结构方程模型验证性因素分析，方差分析，多元回归分析等统计方法。

3. 结果

由表 1 可知，父母情绪理念、儿童情绪调节策略，依恋类型在不同性别的儿童之间的差异不显著。

Table 1. Independent sample T-test of parental meta-emotion theory, children's emotional regulation and attachment type of different genders

表 1. 父母元情绪理论、儿童情绪调节、依恋类型不同性别的独立样本 T 检验

变量	性别	M	SD	F	p	t
情绪失控型	男	20.693	5.707	3.348	0.069	-0.536
	女	21.105	5.241			

Continued

情绪民主型	男	17.252	4.737	2.287	0.132	-0.785
	女	17.757	4.447			
认知重评	男	27.955	8.293	1.171	0.280	-0.922
	女	29.010	8.077			
表达抑制	男	18.711	5.530	1.398	0.238	-1.028
	女	19.494	5.349			
安全型依恋	男	930.439	264.847	3.038	0.083	-0.944
	女	964.309	247.098			
不安全型依恋	男	597.094	168.439	3.009	0.084	-0.968
	女	619.183	157.121			

由表 2 可知, 在父母元情绪理论中, 情绪失控型和情绪民主型的父母在不同教育程度中存在显著差异, 学历在高中以下的父母的情绪失控型和情绪民主型显著高于学历在高中以上的父母; 儿童的安全性依恋和不安全型依恋类型在父母的不同教育程度中存在显著差异, 学历在高中以下的父母的儿童的安全性依恋和不安全型依恋显著高于学历在高中以上的父母; 儿童认知调节策略中的认知重评在父母的不同教育程度中存在显著差异。学历在高中以下的父母的儿童的认知重评显著高于学历在高中以上的父母。

Table 2. Analysis of parental meta-emotion theory, children's emotional regulation, and differences in attachment type between parents with different education levels

表 2. 父母元情绪理论、儿童情绪调节、依恋类型父母不同教育程度的差异分析

变量	教育程度	M	SD	F	p	t
情绪失控型	高中以下	21.205	5.309	4.685**	0.032	1.243
	高中以上	20.184	5.838			
情绪民主型	高中以下	17.716	4.429	5.338**	0.022	1.061
	高中以上	16.984	4.954			
认知重评	高中以下	28.858	7.880	5.082**	0.025	1.075
	高中以上	27.538	8.824			
表达抑制	高中以下	19.425	5.318	2.319	0.129	1.371
	高中以上	18.307	5.686			
安全型依恋	高中以下	960.247	246.932	5.427**	0.021	1.152
	高中以上	915.280	276.346			
不安全型依恋	高中以下	616.170	157.306	5.678**	0.018	1.169
	高中以上	587.998	175.304			

注: *代表 $p < 0.05$, **代表 $p < 0.01$, ***代表 $p < 0.001$, 下同。

由表 3 可知, 儿童情绪调节、依恋类型在不同年级间差异不显著。

Table 3. Analysis of the differences between parents' meta-emotional theory, children's emotional regulation and attachment type for different grades**表 3.** 父母元情绪理论、儿童情绪调节、依恋类型对于不同年级的差异分析

因变量	年级	N	M	SD	F	p
情绪失控型	七年级	54	3.608	0.844	0.843	0.432
	八年级	93	3.466	0.951		
	九年级	59	3.387	0.919		
情绪民主型	七年级	54	3.596	0.869	0.430	0.651
	八年级	93	3.469	0.938		
	九年级	59	3.451	0.945		
认知重评	七年级	54	4.917	1.312	0.611	0.544
	八年级	93	4.685	1.412		
	九年级	59	4.667	1.345		
表达抑制	七年级	54	4.448	1.280	0.297	0.744
	八年级	93	4.704	1.356		
	九年级	59	4.763	1.456		
不安全型依恋	七年级	54	977.561	240.84	0.548	0.579
	八年级	93	934.880	264.420		
	九年级	59	934.843	260.451		
安全型依恋	七年级	54	627.832	153.591	0.578	0.562
	八年级	93	599.831	168.234		
	九年级	59	600.204	165.112		

由表 4 可知, 情绪失控型和情绪民主型的父母在不同家庭年收入水平上差异显著, 在采用 LSD 进行事后比较后发现, 收入在 30~50 万的家庭, 父母情绪失控型得分大于收入在 30 万以下和 50 万以上的家庭。收入在 50 万以上的家庭, 父母情绪民主型得分大于收入在 30~50 万和 30 万以下的家庭。说明收入在 30~50 万的家庭父母情绪失控型和显著偏高, 收入在 50 万以上的家庭父母情绪民主型和显著偏高。

Table 4. Analysis of parental meta-emotional theory, children's emotional regulation and attachment type of different annual income levels of families**表 4.** 父母元情绪理论、儿童情绪调节、依恋类型不同家庭年收入水平差异分析

因变量	父母经济水平	N	M	SD	F	p
情绪失控型	30 万以下	165	3.540	0.890	3.208**	0.043
	30~50 万	37	3.162	1.001		
	50 万以上	4	3.958	0.284		

Continued

情绪民主型	30 万以下	165	3.556	0.887		
	30~50 万	37	3.167	1.030	3.665**	0.027
	50 万以上	4	4.100	0.200		
认知重评	30 万以下	165	4.815	1.318		
	30~50 万	37	4.310	1.543	2.975	0.053
	50 万以上	4	5.625	0.416		
表达抑制	30 万以下	165	4.872	1.319		
	30~50 万	37	4.250	1.509	3.497**	0.032
	50 万以上	4	5.250	0.352		
不安全型依恋	30 万以下	165	961.952	247.112		
	30~50 万	37	857.191	291.244	3.450**	0.034
	50 万以上	4	1112.183	19.862		
安全型依恋	30 万以下	165	617.331	157.181		
	30~50 万	37	550.944	185.192	3.445**	0.034
	50 万以上	4	713.782	10.261		

对于儿童情绪表达,发现儿童在认知重评差异不显著,而表达抑制在不同家庭年收入水平上差异显著。采用 LSD 进行事后比较后发现,收入在 30~50 万的家庭,儿童表达抑制得分大于收入在 30 万以下和 50 万以上的家庭。说明收入在 30~50 万的家庭儿童表达抑制和显著偏高。

儿童依恋类型在不同家庭年收入水平上差异显著,采用 LSD 进行事后比较后发现,收入在 30~50 万的家庭,儿童安全性依恋和不安全型依恋得分均大于收入在 30 万以下和 50 万以上的家庭。说明收入在 30~50 万的家庭儿童安全性依恋和不安全型依恋和显著偏高。

Table 5. Correlation analysis of parental meta-emotion theory, children's emotional regulation and attachment type
表 5. 父母元情绪理论、儿童情绪调节、依恋类型的相关分析

	M	SD	1	2	3	4	5	6
情绪失控型	20.883	5.488	1	0.903**	0.930**	0.912**	0.956**	0.957**
情绪民主型	17.485	4.601	0.903**	1	0.911**	0.890**	0.934**	0.935**
认知重评	28.441	8.191	0.930**	0.911**	1	0.914**	0.954**	0.954**
表达抑制	19.072	5.448	0.912**	0.890**	0.914**	1	0.935**	0.935**
安全型依恋	607.281	163.296	0.956**	0.934**	0.954**	0.935**	1	1.000**
不安全型	946.058	256.753	0.957**	0.935**	0.954**	0.935**	1.000**	1

由表 5 可知,父母元情绪理论与儿童情绪调节策略和依恋关系存在正相关。

Table 6. Analysis of mediating effects
表 6. 中介效应分析

路径	估计值	C.R	S.E	置信区间		间接效应	直接效应	总效应	p
				Boot CI (上限)	Boot CI (下限)				
情绪失控型 - 不安全型依恋	268.595	47.192	5.692	0.000	0.000	0.000	268.595	268.595	0.000
情绪失控型 - 表达抑制	1.241	2.469	0.503	3.170	5.195	4.190	1.241	5.431	0.014
不安全型依恋 - 表达抑制	0.016	8.712	0.002	0.000	0.000	0.000	0.016	0.016	0.000

由表 6 和图 1 可知, 情绪失控型对于儿童表达抑制的直接效应不显著, 其影响是通过儿童的不安全型依恋的中介作用。情绪失控型对不安全型作用显著, 不安全型依恋对儿童情绪表达抑制作用显著。



Figure 1. Mediated effect analysis of Model 1
图 1. 模型一中介效应分析

Table 7. Analysis of mediating effects
表 7. 中介效应分析

路径	估计值	C.R	S.E	置信区间		间接效应	直接效应	总效应	p
				Boot CI (上限)	Boot CI (下限)				
情绪民主型 - 安全型依恋	165.789	37.568	5.692	0.000	0.000	0.000	165.789	165.789	0.000
情绪民主型 - 认知重评	0.236	2.753	0.086	0.934	1.302	1.116	0.236	1.352	0.006
安全型依恋 - 认知重评	0.007	13.908	0.000	0.000	0.000	0.000	0.007	0.007	0.000



Figure 2. Mediated effect analysis of Model 2
图 2. 模型二中介作用分析

由表 7 和图 2 可知, 情绪民主型对于儿童认知重评的直接效应不显著, 其影响是通过儿童的安全型依恋的中介作用。情绪民主型对安全型依恋作用显著, 安全型依恋对儿童情绪认知重评作用显著。

4. 讨论

(一) 人口学变量对父母情绪理念、儿童情绪调节策略, 依恋类型在不同性别儿童之间的关系。

本研究结果表明, 父母情绪理念、儿童情绪调节策略, 依恋类型在不同性别的儿童之间的差异不显著。可能原因是社会因素导致的, 往往男孩和女孩可能面对不同的社会期望和角色要求, 这些都会影响他们与他人的互动和依恋方式(袁媛, 彭小凡, 2023)。例如, 男性通常被期望表现出更多的自信和独立性, 而女性则被期望表现出更多的情感支持和合作性。这种社会文化因素可能会影响父母对不同性别的孩子的教养方式(刘雅馨, 2022)。还受父母自我概念影响, 父母对孩子的期望和行为受到他们自己的价值观和自我概念的影响(刘航, 刘秀丽, 郭莹莹, 2019)。如果父母认为某些行为或情感表达方式更适合男性或女性, 那么他们可能会对不同性别的孩子采取不同的教养方式。

研究结果也表明父母元情绪理论中, 情绪失控型和情绪民主型父母的不同教育程度存在显著差异; 儿童的依恋类型在父母的不同教育程度中存在显著差异; 儿童认知调节策略中的认知重评在父母的不同教育程度中存在显著差异。有研究表明, 受过高等教育的父母比未受过高等教育的父母更容易控制自己的脾气(尹琳, 2011), 父母的这种情绪管理能力也使孩子采取有效的策略调整自己的情绪从而产生安全性的依恋。相反, 如果父母对情绪持否定或忽视的态度, 孩子可能会缺乏情绪调节的技能和知识。教育程度在这个系统中也起到了一定的作用。父母的教育程度会影响他们的元情绪理念和依恋类型。一般情况下, 受教育程度较高的父母可能更倾向于采用科学的、尊重孩子的方式对待孩子的情绪问题, 这有利于孩子学习有效的情绪调节策略。理解这些关系对于帮助孩子发展健康的情绪调节能力和建立良好的家庭关系具有重要的意义。

研究还表明父母情绪失控型和民主型, 儿童情绪调节类型、依恋类型在不同年级间不存在显著差异。对于年级来讲, 随着年级的增加, 父母的元情绪理念也有所改变。在小学阶段, 父母更多地关注情绪的表达和调节(高千航, 2023)。而在中学阶段, 父母更注重情绪的理解和管理。尽管年级可能会对父母的教育方式和情绪风格产生一定影响, 但并不是决定性因素。其他因素, 如文化背景、家庭环境、个人经历等也起着重要作用(刘航, 刘秀丽, 郭莹莹, 2019)。后天的环境也可以影响孩子今后的发展。此外, 孩子的主观能动性对其情绪调节和依恋起主导作用(姚馨怡, 2023), 孩子的主观能动性会决定自己面对困难, 未知的事情时采取的情绪策略以此来获得内心的满足, 充实以达到安全依恋的需要。因此年级差异并不一定会影响父母情绪失控型和民主型, 儿童情绪调节类型、依恋类型方面。

研究也表明, 情绪失控型和情绪民主型在不同家庭年收入水平上存在显著差异; 表达抑制在不同家庭年收入水平上存在显著差异; 依恋类型在不同家庭年收入水平上存在显著差异。

原因在于收入的满足会使人更多的会关注情感(姚馨怡, 2023), 研究表明高收入家庭的父母更可能持有积极的元情绪理念, 他们更愿意接受和理解孩子的情绪, 同时也更善于引导孩子进行情绪调节。而低收入家庭的父母则可能更倾向于压抑和忽视孩子的情绪, 这可能会影响孩子的依恋类型和情绪调节能力。高收入家庭的儿童在父母的引导下, 更可能掌握有效的自我调节策略。而低收入家庭的儿童可能由于缺乏父母的指导, 情绪调节能力较差, 不安全型也会强烈。

(二) 父母元情绪理念、儿童情绪调节策略, 依恋类型的相关关系

研究结果显示, 父母的元情绪理念与孩子的情绪调节策略之间存在显著的相关关系。如果父母能够积极关注孩子的情绪并给予支持, 孩子就可能采用健康的情绪调节策略, 如认知重构和表达抑制等, 这些策略可以帮助孩子更好地应对负面情绪。依恋类型是指个体在早期亲子关系中所形成的情感联结类型。依恋类型会影响个体的情感表达和社交行为, 进而影响其情绪调节策略。研究表明, 安全型依恋个体更容易形成健康的情绪调节策略, 而焦虑型依恋个体则更容易采用不健康的情绪调节策略, 如情绪爆发和回避等(黄于飞, 史攀, 陈旭, 2022)。此外, 父母的元情绪理念也会影响孩子的依恋类型, 如果父母能够积极关注孩子的情感需求并给予支持, 孩子就更容易形成安全型依恋风格。因此, 父母应该积极关注孩子的情感需求, 并给予支持和指导, 以帮助孩子形成健康的情绪调节策略和良好的依恋关系。

(三) 中介模型分析

研究以 Amos 为基础, 探究情绪失控型和情绪民主型的父母对儿童情绪调节策略和依恋类型的影响, 结果符合预期假设。

模型一: 情绪失控型 - 不安全型依恋 - 表达抑制

结果表明存在两种中介调节模型, 一种是情绪失控型 - 不安全型依恋 - 表达抑制。研究表明, 如果父母情绪不稳定, 可能会对儿童的需求和反应理解不足, 从而导致儿童无法获得充足的安全感和归属感。从而造成不安全型依恋的产生(丛祥龙, 2022)。这种不安全型依恋可能源自于儿童自身的感受、父母的反应以及两者之间的互动。不安全型依恋的儿童可能对父母的离开和回归表现出焦虑, 对陌生环境感到恐惧, 这种不安的情绪状态可能会持续影响他们的日常生活和加重抑制情绪的表达(刘伊函, 2022)。举例来讲, 当父母经常表现出情绪不稳定时, 儿童会观察并学习这种行为模式, 逐渐形成一种抑制自己情绪表达的习惯。他们可能认为, 面对负面情绪, 最好的策略就是保持沉默, 以避免引起父母的不满或让自己陷入困境。如果儿童在面对压力时, 总是选择抑制自己的情绪表达, 那么他们就可能无法与抚养者建立安全的情感联结。这种情感联结的不稳定, 可能导致儿童对外界产生不信任感, 进而影响到他们的人际关系和心理健康。

模型二: 情绪失控型 - 不安全型依恋 - 表达抑制

对于情绪民主型 - 安全型依恋 - 认知重评来讲, 情绪民主型的父母能够有效地管理自己的情绪, 与孩子建立良好的情感联系, 从而促进儿童的认知发展(路丹, 2016)。同时, 儿童的认知重评能力也能够帮助他们更好地理解父母的情绪, 从而增强与父母的情感联系(龚静, 2023)。此外, 儿童的安全性依恋也能够促进他们与父母的情感联系, 从而进一步增强他们的情绪管理能力(邓诗颖, 2015)。

本研究仅考察了甘肃省内的儿童, 被试选取量较小。研究仅限于横断研究, 研究比较片面。

建 议

对于情绪失控型的父母, 建议寻求专业心理咨询, 学习情绪管理技巧, 同时也要尽量避免在孩子面前发泄情绪。与孩子交流时, 要保持冷静, 用平和的语气和孩子沟通, 尽量避免争吵和冲突。同时, 父母也应该学会倾听孩子的想法和感受, 理解他们的需求, 帮助他们建立自信心和积极心态。

对于情绪表达抑制的儿童, 可以进行教育和引导, 教导孩子理解和识别自己的情绪, 学会以健康的方式表达。父母和老师可以与孩子进行角色扮演, 帮助他们理解不同的情绪, 并教授如何以适应性的方式表达这些情绪。此外可以为孩子创造一个安全、无压力的环境, 让他们自由地表达自己的情绪。还可以鼓励孩子分享他们的感受和情绪, 并耐心倾听。通过理解他们的感受, 可以帮助他们更好地处理情绪。

对于不安全依恋的儿童, 建议家长和教师提供稳定、温暖的环境, 建立信任关系, 给予关注和爱护, 增强儿童的安全感。同时, 可以通过游戏、故事等方式, 培养儿童的自我控制能力和解决问题的能力, 提高其自信心和独立性。此外, 家长和教师还应积极引导儿童与同龄人交往, 增强其社交技能和情感表达能力, 促进其健康成长。

参考文献

- 丛祥龙(2022). *情绪调节对不安全型依恋个体友谊嫉妒的改善作用*. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 邓诗颖(2015). *学前儿童家庭教养方式、依恋类型与亲社会行为的关系研究*. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- 高千航(2023). *父母元情绪理念与幼儿问题行为的关系*. 硕士学位论文, 大连: 辽宁师范大学.
- 龚静(2023). *父母情绪社会化与青少年认知重评对亲子关系的影响: 一项交叉滞后研究*. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州师范大学.
- 黄于飞, 史攀, 陈旭(2022). 依恋对情绪调节过程的影响. *心理科学进展*, 30(1), 77-84.

- 刘航, 刘秀丽, 郭莹莹(2019). 家庭环境对儿童情绪调节的影响: 因素、机制与启示. *东北师大学报(哲学社会科学版)*, (3), 148-155.
- 刘雅馨(2022). 父母元情绪理念、情绪表达与小学生情绪调节策略的关系研究. 硕士学位论文, 保定: 河北大学.
- 刘伊因(2022). 母亲成人依恋对学前儿童情绪调节的影响: 母亲元情绪理念和敏感性的中介作用. 硕士学位论文, 南昌: 江西科技师范大学.
- 路丹(2016). 家庭环境对儿童情绪管理的影响研究. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 瞿鸿雁, 许远理(2011). 父母元情绪理念研究综述. *焦作师范高等专科学校学报*, 27(2), 70-72.
- 姚馨怡(2023). 同伴关系对初中生情绪的影响: 情绪调节自我效能感的作用与机制. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 叶光辉(2002). 父母的后设情绪理念类型及测量. 见 胡台丽, 许木柱, 叶光辉(编), *情感、情绪与文化: 台湾社会的文化心理研究*(pp. 181-195). 中央研究院民族学研究所, 五南图书出版公司.
- 尹琳(2011). 母亲对情绪调节的态度与儿童的依恋和情绪调节. 硕士学位论文, 上海: 华东师范大学.
- 袁媛, 彭小凡(2023). 亲子关系对儿童网络成瘾的影响: 情绪调节和同伴关系的链式中介作用及性别差异. *心理月刊*, 18(12), 92-95.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>