

# 接受策略：一种有效的情绪调节策略

曹晴<sup>1,2\*</sup>, 韩亮<sup>1</sup>, 沈晴<sup>1</sup>, 谭淑平<sup>1,2#</sup>

<sup>1</sup>华北理工大学, 心理与精神卫生学院, 河北 唐山

<sup>2</sup>北京回龙观医院, 精神医学研究中心, 北京

收稿日期: 2023年3月6日; 录用日期: 2023年5月18日; 发布日期: 2023年5月25日

## 摘要

作为个体保持身心健康的重要方式, 情绪调节包括了认知重评、表达抑制和注意分散等多种策略, 而接受策略作为一种新兴的情绪调节策略, 虽然出现的晚但在近年来也受到研究者的广泛关注。本文将从接受策略的概念、研究方法、分类及接受策略对主观情绪体验和生理反应的影响等方面进行阐述, 论证接受策略在情绪调节中的作用, 并提出未来研究方向。

## 关键词

接受策略, 情绪调节, 无意识接受策略

# Acceptance: An Effective Emotion Regulation Strategy

Qing Cao<sup>1,2\*</sup>, Liang Han<sup>1</sup>, Qing Shen<sup>1</sup>, Shuping Tan<sup>1,2#</sup>

<sup>1</sup>College of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

<sup>2</sup>Psychiatry Research Center, Beijing Huilongguan Hospital, Beijing

Received: Mar. 6<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 18<sup>th</sup>, 2023; published: May 25<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

As an important way for individuals to maintain physical and mental health, emotional regulation includes various strategies such as cognitive reappraisal, expression inhibition, and attention dispersion. As an emerging emotional regulation strategy, acceptance strategy, although it emerged late, has also received widespread attention from researchers in recent years. This article will

\*第一作者。

#通讯作者。

elaborate on the concept, research methods, classification, and impact of acceptance strategies on subjective emotional experience and physiological responses, demonstrate the role of acceptance strategies in emotional regulation, and propose future research directions.

## Keywords

Acceptance, Emotional Regulation, Unconscious Acceptance

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. 引言

作为个体适应环境的重要认知功能,情绪调节(emotion regulation)是指个体通过调控自身情绪体验的程度、持续性和品质来改变情绪反应的目标导向过程(Gross & Thompson, 2007)。以往情绪调节的研究主要集中在认知重评、表达抑制和注意分散等策略上,自20世纪90年代以来,基于接受的治疗方法开始快速发展,接受和承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)和正念认知疗法(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT; de Silva et al., 2003)等当代多种心理治疗都强调了接受的作用。因此,一些心理学研究者开始探究接受策略在情绪调节中的作用。

## 2. 接受策略的概念

Boelen 等人(2008)提出处于经验回避(指个体试图去回避令其不悦的想法、情绪感受、身体感觉等)两端的分别是抑制和接受的理论,即高水平的经验回避反映了高水平的抑制,经验回避水平越强则抑制水平越强;低水平的经验回避反映了高水平的接受;经验回避水平越低则特质接受水平越高。

而作为对经验回避的积极描绘,接受策略(Acceptance)是指以一种开放、接纳、包容的态度去看待情绪事件和自身情绪体验,并且不尝试改变它们的频率、形式和影响(Hayes et al., 2006),让其自然而然的产生、发展和消失(Lindsay & Creswell, 2019)。

Gross (2015)认为注意分散、表达抑制和认知重评等这些情绪调节方式通常是基于情绪状态在情绪的质量、强度、持续性方面的某种形式的改变。而接受策略与之截然不同,Dunn 等人(2009)认为接受的关键是改变个体与特定事件的想法、感受和信念的关系,并不是改变这些内容本身。

有研究发现,当指导被试尝试抑制表达、重新评价或注意分散时,并没有带来有效的情绪调节效果(Wegner & Zanakos, 2010; Chambers, Gullone, & Allen, 2009; 张阔,王春梅,王敬欣,2016)。因此,虽然接受策略比以上这些传统的情绪调节策略出现的更晚,但也受到了研究者的广泛关注,并在实验室研究中与其他情绪调节策略进行比较。

## 3. 接受策略的研究方法

### 3.1. 问卷法

接纳与行动问卷第二版(Acceptance and Action Questionnaire Second Edition, AAQ-II)中文版,该问卷由Bond 等(2011)编制,后经国内学者曹静、吉阳和祝卓宏(2013)进行汉化并重新修订,该问卷用于评估经验性回避水平,包含7个条目,采用7级计分法,每个条目得分1(从未)~7(总是)分,总分越高说明患

者的经验性回避水平越高,即特质接受水平越低。该问卷 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.88,信效度良好。可以用此问卷对被试的特质接受水平进行测量。

### 3.2. 指导性接受策略范式

指导性接受策略范式主要在有意识层面上进行接受策略的情绪调节效应研究。该范式的主要研究步骤为:首先给被试呈现情绪刺激以诱发特定情绪,然后给被试接受策略指导语并让被试对自身情绪体验做出评定;也有先给出被试接受策略指导语,然后再呈现一定的情绪刺激,最后再要求被试进行情绪评分。

### 3.3. 句子整理任务范式

该范式主要在不意识层面上进行接受策略研究,该范式的主要步骤如下:先给被试呈现 5 个乱序词组(会在其中放入 1 个接受策略含义的词语),随后让被试从中去掉 1 个词语后再用剩下的 4 个词语组成一句符合日常逻辑且通顺的句子,每个词语不能重复使用,然后报告出来。例如,组成句子的词语是:“1 顺其自然的,2 事情,3 生活,4 心态,5 需要”,标准答案是“生活需要顺其自然的心态”,其中“顺其自然的”是无意识接受策略的启动词。袁加锦等(2015)的研究表明,该范式可以有效探讨无意识接受策略的情绪调节效应。

## 4. 接受策略的类型

### 4.1. 根据接受的加工层次分类

Gyurak 等(2011)认为情绪调节过程既可以是有意意识的也可以是无意识的,将其分为有意识情绪调节(Conscious emotion regulation)和无意识情绪调节(Unconscious emotion regulation)。其中,有意识情绪调节是需要个体的主观努力和意识控制的对情绪的调节过程,而无意识情绪调节(Unconscious emotion regulation)是指在无意识和外显意图(Explicit intentions)参与的状态下,由刺激本身自动引发和完成的调整情绪反应质量、强度以及持续时间过程。因此,根据接受策略的加工层次也可以将其分为有意识接受策略和无意识接受策略。

### 4.2. 根据接受的对象分类

接受可以分为对情绪接受和对情境接受。对情绪的接受包括让个体的情绪在没有干预的情况下展开,并不加以评判或回避的拥抱接纳它。对情境接受是指接受过去的经历和当前的情况。

## 5. 接受策略的情绪调节效应

### 5.1. 有意识接受策略对情绪和生理反应的影响

在一些实验室的研究中发现,与控制组相比,有意识接受策略组在观看悲伤电影片段时会有更低的主观负性情绪和更积极的生理反应(Wolgast, Lundh, & Viborg, 2011)。除此之外,在自身卷入度高的处于高二氧化碳浓度的环境、挫折反馈任务以及图片诱导身体不满等情境下,有意识接受策略也能比控制条件出现更低的消极情绪感受(Eifert & Heffner, 2003; Levitt, Brown, Orsillo, & Barlow, 2005; Prefit, Cădea, & Szentagotai-Tătar, 2020)和心率、皮肤电反应(Ding, Yang, Liu, & Yuan, 2015; Wilson, Barnes-Holmes, & Barnes-Holmes, 2014)。

一些研究将接受策略和表达抑制策略对负性情绪的调节效果进行对比分析。Campbell-Sills 等人(2006)心境障碍患者和焦虑症患者随机分为接受策略组和表达抑制组,给两组被试观看悲伤电影以诱导负

性情绪, 结果发现, 接受策略组被试的心率活动水平明显减少, 而表达抑制组却显著增加, 并且在观影结束了一段时间后的情绪恢复阶段, 接受策略组也比表达抑制组具有更低的负性情绪体验。除此之外, **Dunn 等人(2009)**的研究通过呈现正性图片来诱发正性情绪, 结果显示与表达抑制组相比, 得到接受指导语的被试报告出更加积极的评分。以上结果都表明, 无论是在正性情境还是负性情境中, 接受策略在情绪体验上或生理指标上的调节效果都显著优于表达抑制。

也有一些研究将接受策略和认知重评、注意分散的情绪调节效果进行对比分析。**Wolgast 等人(2011)**将参与者随机分为控制组、认知重评组和接受策略组并给予每组相应的指导语。结果显示, 与对照条件相比, 有意识接受策略组和认知重评组都可以显著降低主观负性情绪体验、皮肤电水平和皱眉肌肌电水平, 并且两者之间的情绪调节效果没有差异。同样, **Hofmann 等人(2009)**将志愿者随机分组后让其在摄像机前进行即兴演讲以诱发焦虑情绪。结果表明, 有意识接受策略组的心率反应和认知重评策略一样显著低于控制组。无论对于抑郁症患者还是正常人, 与反刍相比, 得到接受和分散注意指导的被试对消极情绪的调节有明显的有益影响(**Singer & Dobson, 2007; Huffziger & Kuehner, 2009**)。

综上, 无论是在主观情绪体验上还是情绪相关生理指标上, 接受策略都能起到良好的情绪调节效果, 而且和认知重评等适应性的情绪调节策略一样有效。

## 5.2. 无意识接受策略对情绪和生理反应的影响

**Yuan 等人(2019)**的研究发现, 受试者进行赌博任务时, 与可用于任务的资源总量有关的 P3 波幅在控制条件下显著低于启动无意识接受策略后, 这证明无意识接受策略并没有消耗认知资源。被试在决策反馈阶段中, 与冲突监控和行为调整有关的 FRN 波幅在使用有意识接受策略后比在控制条件下出现了明显增加, 但 FRN 波幅在被启动无意识接受策略后和在控制条件下并无区别, 表明有意识接受策略出现的认知冲突在无意识接受策略中并没有发生。这表明, 无意识接受策略不但可以节省大量认知资源, 还不会产生认知冲突, 是一种资源节约型策略。

**Ding 等人(2015)**的研究发现在自我卷入度高的挫折任务中, 在生理指标上, 无意识接受策略和有意识接受策略组的心率反应都显著低于控制组, 但是在行为指标的积极情绪评分上, 无意识接受策略组的得分明显高于有意识接受策略组的评分, 这证明与有意识接受策略相比, 无意识接受策略的情绪调节效果更好。

**毛继萱(2021)**的研究通过采用 cyberball 游戏诱发社会排斥消极情境后发现, 无意识接受策略和有意识接受策略组的被试都比对照组的被试感受到了更积极的状态和更低的愤怒情绪和整体消极情绪。并且在情绪恢复后, 无意识接受策略和有意识接受策略组相对于控制组也表现出了更大的优势。表明无意识接受策略和有意识接受策略都能有效地降低个体在社会排斥情境下的消极情绪体验, 并且无意识接受策略还节省了认知资源, 是一种更为适宜的情绪调节策略。

**肖沿(2021)**考察了无意识接受策略和有意识接受策略对群际偏见和公平感的情绪调节作用。结果发现, 相比于控制条件, 无意识接受策略和有意识接受策略都提高了被试的主观情绪感受, 降低了对内群体不公平分配方案的拒绝率。

以上研究都证明, 通过句子整理任务启动目标的无意识接受策略在实验室中的各种情境下都可以起到良好的情绪调节效果, 并且与有意识接受策略相比, 不消耗认知资源, 是一种资源节约型策略。

## 6. 未来研究方向

综上, 一些研究已经证明无意识接受策略无需个体付出主观努力, 却可以同样对主观情绪体验或生理指标起到非常有效的调节效果。而抑郁症患者认知功能受损, 认知资源匮乏(**Vohs & Heatherton, 2000**), 在参加传统的、有意识层面的心理疗法(如接受与承诺疗法)时容易中途退出或者复发, 想对抑郁症患者进



行有意识情绪调节的方法来干预是存在挑战的。相比于有意识接受策略,可以节省大量认知资源的无意识接受策略对抑郁症患者有更显著的治疗效果和更重要的临床应用价值。因此,未来研究可以探讨无意识接受策略对抑郁症患者这一特殊群体的情绪调节效应,为接受策略投入到抑郁症患者在无意识层面的心理治疗上提供理论依据。

当前的研究大多采用主观情绪评分和心率、皮肤电等生理测量指标,今后研究可以进一步的探寻在其他维度的有效研究工具,结合事件相关电位(Event-related potentials, ERPs)技术、功能核磁共振成像技术(functional magnetic resonance imaging, fMRI)等更多的客观性数据,进行横纵向相结合的实验研究,更加综合考察有、无意识接受策略的情绪调节效应。

## 参考文献

- 曹静, 吉阳, 祝卓宏(2013). 接纳与行动问卷第二版中文版测评大学生的信效度. *中国心理卫生杂志*, 27(11), 873-877.
- 毛继萱(2021). 接受策略对社会排斥情境下消极情绪和攻击性行为的调节. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD202201&filename=1021768955.nh>
- 肖沿(2021). 群际偏见对公平感影响的ERP研究——接受策略的情绪调节作用. 硕士学位论文, 石河子: 石河子大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD202201&filename=1021838957.nh>
- 袁加锦, 丁南翔, 刘莹莹, 杨洁敏(2015). 无意识接受策略在挫折情景下的情绪调节效应: 行为与生理证据. *中国科学: 生命科学*, 45(1), 84-95.
- 张阔, 王春梅, 王敬欣(2016). 抑郁症患者认知重评和分心情绪调节的有效性: ERPs研究. *心理学探新*, 36(3), 245-250.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2008). Measuring Experiential Avoidance: Reliability and Validity of the Dutch 9-Item Acceptance and Action Questionnaire (AAQ). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30, 241-251. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9082-4>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of Suppression and Acceptance on Emotional Responses of Individuals with Anxiety and Mood Disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1251-1263. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- de Silva, P. (2003). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse: Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams & John D. Teasdale; Guilford Press, New York, 2002, pp. xvi + 351. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 629-630. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00146-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00146-8)
- Ding, N., Yang, J., Liu, Y., & Yuan, J. (2015). Paying Less but Harvesting More: The Effect of Unconscious Acceptance in Regulating Frustrating Emotion. *Science China Life Sciences*, 58, 799-809. <https://doi.org/10.1007/s11427-015-4875-7>
- Dunn, B. D., Billotti, D., Murphy, V., & Dalgleish, T. (2009). The Consequences of Effortful Emotion Regulation When Processing Distressing Material: A Comparison of Suppression and Acceptance. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 761-773. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.05.007>
- Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). The Effects of Acceptance versus Control Contexts on Avoidance of Panic-Related Symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 293-312. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2003.11.001>
- Gross, J. J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130-137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gross, J. J., & Thomson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework. *Cognition and Emotion*, 25, 400-412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. *Encyclopedia of Psychotherapy*, 9, 1-8.
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to Handle Anxiety: The Effects of Reappraisal, Acceptance, and Suppression Strategies on Anxious Arousal. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 389-394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.02.010>
- Huffziger, S., & Kuehner, C. (2009). Rumination, Distraction, and Mindful Self-Focus in Depressed Patients. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 224-230. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.005>
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2005). The Effects of Acceptance versus Suppression of Emotion on Subjective and Psychophysiological Response to Carbon Dioxide Challenge in Patients with Panic Disorder. *Behavior Therapy*, 35, 747-766. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80018-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80018-2)
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness, Acceptance, and Emotion Regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current Opinion in Psychology*, 28, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.004>
- Prefit, A. B., Căndea, D. M., & Szentagotai-Tătar, A. (2020). Effects of Acceptance and Reappraisal on Body Dissatisfaction: An Experimental Comparison of Two Adaptive Emotion Regulation Strategies. *Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25, 803-809. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00691-y>
- Singer, A. R., & Dobson, K. S. (2007). An Experimental Investigation of the Cognitive Vulnerability to Depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 563-575. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.05.007>
- Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2000). Self-Regulatory Failure: A Resource-Depletion Approach. *Psychological Science*, 11, 249-254. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00250>
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (2010). Chronic Thought Suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00311.x>
- Wilson, C. J., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2014). The Effect of Emotion Regulation Strategies on Physiological and Self-Report Measures of Anxiety during a Stress-Inducing Academic Task. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 14, 1-15.
- Wolgast, M., Lundh, L.-G., & Viborg, G. (2011). Cognitive Reappraisal and Acceptance: An Experimental Comparison of Two Emotion Regulation Strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 858-866. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.011>
- Yuan, J., Long, Q., Li, X., Deng, Z., Ma, B., Chen, S., & Yang, J. (2019). Regulatory Effect of Implicit Acceptance during Outcome Evaluation: The Temporal Dynamics in an Event-Related Potential Study. *International Journal of Psychophysiology*, 141, 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2019.05.003>