

# The Strategy and Process of Emotional Regulation

Ziyu Xiong, Kuiyun Zhi, Xue Zhang, Chengmou Yao

School of Public Affairs, Chongqing University, Chongqing  
Email: ling.94.7.7@foxmail.com, kyzhi@cqu.edu.cn

Received: Oct. 8<sup>th</sup>, 2018; accepted: Oct. 24<sup>th</sup>, 2018; published: Oct. 31<sup>st</sup>, 2018

---

## Abstract

Emotional regulation refers to the process that influences the type, timing, internal experience and external expression of an individual's emotions in a particular situation. Based on the emotional process, Gross proposed the emotional regulation process model to divide the emotion regulation strategy into five categories: situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change and response modulation, which became the theoretical basis of many emotion regulation researches. At the same time, many studies have explored the process and mechanism of emotional regulation. The extended emotional regulation process model further indicates that the interaction between the evaluation systems is the motivation of emotional regulation, thinks that the emotional regulation process includes three evaluation systems: identification stage, selection stage and implement stage, and points out that the emotional regulation process may have the failure point, which causes emotional disruption or failure. This provides new theoretical support and guidance for the study of emotional regulation difficulties. First, this paper reviewed the research status of five strategies based on the emotional regulation process model, then introduced the three-stage process of emotional regulation, and the potential failure points in each stage. Finally, it pointed out that the future field of emotional regulation may more focus on exploration of emotional regulation intervention practices and emotional regulation flexibility.

## Keywords

Emotion Regulation, Emotion Regulation Strategy, Process, Emotion Regulation Flexibility

---

# 情绪调节策略与过程

熊紫玉, 支愧云, 张雪, 姚呈谋

重庆大学公共管理学院, 重庆  
Email: ling.94.7.7@foxmail.com, kyzhi@cqu.edu.cn

收稿日期: 2018年10月8日; 录用日期: 2018年10月24日; 发布日期: 2018年10月31日

## 摘要

情绪调节旨在影响个体在某具体情境中产生情绪的类型、时间，及其内在体验与外在表达。Gross以情绪发生过程为基础，提出情绪调节过程模型将情绪调节策略分为情境选择、情境修正、注意分配、认知改变和反应调整五种，并成为诸多情绪调节研究的理论基础。同时不少研究对情绪调节的过程及其机制进行了探索。扩展的情绪调节过程模型进一步指出评价系统之间的交互是情绪调节的动力，认为情绪调节过程包括识别阶段、选择阶段和执行阶段三个评价系统，并指出情绪调节过程中可能存在失败点，导致情绪调节中断或失败。这为情绪调节困难研究提供了新的理论支撑与指导。本研究首先综述了以情绪调节过程模型为基础的五种策略的研究现状；然后介绍了情绪调节的三阶段过程，及其各阶段中的潜在失败点；最后指出未来情绪调节领域可能更加关注探索情绪调节干预实践以及进一步探讨情绪调节灵活性问题。

## 关键词

情绪调节，情绪调节策略，过程，情绪调节灵活性

Copyright © 2018 by authors 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

情绪是由具体事件引发的，并与这些事件相关的倾向行为反应，是一种具体的消极或积极的情绪状态。Gross 和 Thompson (2007)用情绪的“模态模型”——情境 - 注意 - 评价 - 反应序列——抽象地概括了情绪随时间展开的过程。心理学相关的情境受到我们各种方式的注意，并根据当前活动目标所代表的意义做出评价(Moors et al., 2013)，评价所导致的体验、行为和心理反应的变化就表征着情绪，情绪反应能够一定程度上改变引发情绪的情境，因此情绪过程的“模态模型”可能出现反馈箭头或循环模式。

依据情境需要的不同，情绪可能是有益的，也可能是有害的。适应性的情绪能够促进决策(李晓明，黄嵘，周鑫，2015)，引发恰当的趋避反应(张晓雯，禚宇明，傅小兰，2012)，以及促进社会适应行为(Jew & Yun, 2017)。情绪也可能是有害的，如出现错误的情绪强度、持续时间、频率，或者某个具体情境下的错误情绪类型，可能损害个体认知功能(李海霞，白春明，王容秀，郑涛，孙宏斌，2017)等。正是因为有害情绪的存在，所以需要情绪调节。

本文首先梳理了情绪调节过程模型中五种情绪调节策略的内容及其实证运用，之后介绍了情绪调节扩展模型的三个阶段以及每个阶段中潜在的失败点，最后基于两个模型提出未来在实践方面可能更关注情绪调节干预方法的探索，在理论方面可能进一步探讨情绪调节灵活性的相关研究。

## 2. 情绪调节策略

情绪调节是个体保持心理健康的重要方法，其目的在于影响个体在某具体情境中产生情绪的类型、时间、及其内在体验与外在表达。因此无论是针对改变情绪产生的类型或时间，还是情绪的内在体验或外在表达的行为，都能够在一定程度上调节情绪，那么如何整合如此繁杂大量的方法，研究者们提出了

许多相关模型或分类法。如 Thayer 及其同事提出的心境的自我调节策略, Larsen 提出的心境调节模型, Koole 的情绪调节心理等等, 其中情绪调节过程模型(Gross, 1998a, 1998b)是最受研究者们推崇的模型<sup>1</sup>, 其模型内容如图 1 所示, 情绪调节策略包括情境选择、情境修正、注意分配、认知改变和反应调整, 其中情境选择为对可能产生情绪影响的情境的一种决策, 情境修正则是在具体情境中进行的能够改变其情绪影响的一系列行为, 注意分配对应情绪产生过程中的关注环节, 认知改变则代表在特定外在情境中内在认知的改变, 而反应调整涉及对已经产生的情绪体验与表达的调整。

## 2.1. 情境选择

情境选择就是通过采取某些行动使个体处于预期更可能产生令人满意情绪的情境, 或避开更可能产生令人不满意情绪的情境。它是情绪调节策略中最具前瞻性的一种, 而且它常常能够成功地带来生活中的变化。这也是很多认知行为疗法的显著特点, 让个体更多的处于可产生有益情绪的情境中, 比如在认知行为会谈中安排有趣的活动将促进积极状态的产生(Schene et al., 2014); 或者让个体远离产生有害情绪的情境, 如那些引发药物使用的情境(Kober & Bolling, 2014)。事实上, 即使没有临床干预, 在生命历程中, 对于情境选择的使用也会出现变化。如社会情绪选择理论认为老年人能够通过塑造社交圈, 避免消极情绪反应, 而使积极情绪反应获得最大化(敖玲敏, 吕厚超, 黄希庭, 2011)。

## 2.2. 情境修正

情境修正就是对问题或情绪事件进行初步控制, 改变情境, 进而改变它的情绪影响, 如当个体处于令人尴尬的境地时, 采取幽默的手段化解尴尬。需要注意的是, 这里定义的情境主要是外部物理环境。

情境修正行为属于关注问题的应对方式。Heckhausen 等(2010)的终生发展动机理论认为情境修正是生命过程中适应性的关键特征。然而, 并非所有的情景修正都是适应性的, 如患社交焦虑症的个体往往在各种情境中减少社会交往行为(Jazaieri, Goldin, & Gross, 2017), 而显然这种情境修正行为从长远来看是不利的。尽管情境修正有其重要性, 但是很少有研究针对情境修正策略的效果, 这可能由于修正情绪能够有效的建立一个“新”情境, 有时难以明确的区分情境选择与情境修正(Gross, 2015)。

## 2.3. 注意分配

注意分配就是个体在既定情境中, 通过分配注意力来影响情绪的一种情绪调节方式(Gross & Thompson, 2007), 包括两个主要的策略: 注意分散和注意集中。

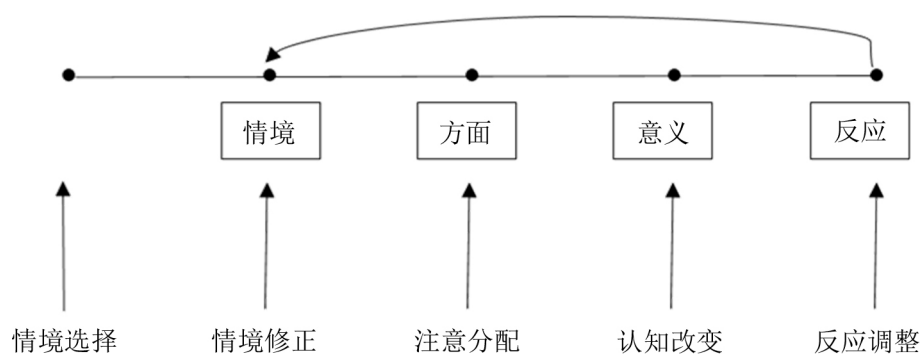


Figure 1. The process model of emotion regulation

图 1. 情绪调节模型内容框架

<sup>1</sup>截止 2018 年 3 月 28 日, 谷歌学术引用结果: Thayer 等, Larsen 以及 Koole 的相应论文被引次数分别为 893、827、906, 而 Gross (1998a, 1998b)两篇介绍情绪调节过程模型的论文被引次数分别为 3585 和 5444。



**Figure 2.** The extended process model of emotion regulation  
**图 2.** 扩展情绪调节模型内容框架(ER 即情绪调节)

注意分散是指在将注意力分配到情境中的其他方面(改变注意力),或者将注意力整个的转移开到另一个情境(改变内部聚焦)。注意分散有主动和被动之分(Webb et al., 2012)。主动的注意分散,也叫自我注意分散,即通过努力有选择地关注情境中与情绪无关的方面(Scheibe, Sheppes, & Staudinger, 2015)。被动的注意分散策略的操作是要求被试完成一个与情绪或情绪刺激无关的任务,而非明确地要求被试分散注意力,如让被试完成连续的减2或减7的运算(Sheppes et al., 2014)。相比较而言,主动的注意分散可能更有效(Webb et al., 2012)。另外,被试注意力的最终指向,包括与积极情绪相关的事情,如完成一幅表现幸福的画(Dalebroux, Goldstein, & Winner, 2008);以及与中性情绪相关的事情,如默数(张文海, 卢家楣, 2012)。从范围来看,积极情绪相关的事情能够更有效的分散注意力(Shepley, 2006),但前提是个体面对具体情境时能够想到那些积极的事情。因此,被动情境下(即外部提供相关的材料或任务),积极情绪能够更有效的做到注意分散;而主动情境下,中性情绪相关的事情更有效(即被试必须主动地将注意力分散时,想到中性情绪相关的事情会更容易)(Webb et al., 2012)。

注意集中是一种将注意力集中到情境的情绪特征上的一种情绪调节策略(Gross & Thompson, 2007)。根据注意集中的不同方向,在实验操作中也有不同的指导,包括注意集中于情绪体验,如反刍就是一种将注意集中于情绪体验的调节策略,有愤怒反刍(罗亚莉, 刘云波, 2017)、抑郁反刍(杨营凯, 刘衍玲, 2016)等;以及注意集中于情绪的原因和含义,如 Moberly 和 Watkins (2006)要求被试思考问题“让你组织一个宴会,你有哪些优点?”或者“你认为你的厨艺怎么样?”等。

#### 2.4. 认知改变

认知改变就是改变对所处情境的评价来调整它的情绪意义,可以通过改变看待情境的方式,或者改变自己的接受能力来应对情境的需要(如“这件事情只是有些挑战性,我完全可以胜任”, Gross & Thompson, 2007)。在降低消极情绪的时候,认知改变策略能够有效降低消极情绪体验(Feinberg et al., 2012),虽然它对随后的记忆既不影响也不促进(Kim & Hamann, 2012),但是能使测验中的表现更好(Jamieson, Mendes, & Nock, 2013)。

在实证实验的操作中, 研究者们使用了至少三种认知改变策略。第一种为对情绪刺激或情境的重评, 如 Opitz, Cavanagh 和 Urry (2015) 要求被试“想出一种不太消极的说法解释图片内容”, 比如面对一张婴儿哭泣的图片, 解释他只是为玩具放错了位置这样的小事而哭, 然而“重评”这个术语使用十分广泛, 它常常用于代表整个认知改变策略。第二种是改变看待情境的角度, 如告诉自己“这是假的或者演的”(Sheppes et al., 2014); 最后一种是对情绪体验本身的重新解释, 对情绪的不评价就是一种新的解释情绪的方式, 这是因为研究者们认为个体对自己的情绪有一种预先存在的消极评价(Kuehner, Huffziger, & Liebsch, 2009)。有时也会出现以上策略的混合使用(Goldin et al., 2009)。

## 2.5. 反应调整

反应调整就是在情绪发生成熟后, 直接影响情绪反应的体验、行为、或心理成分。比如通过深呼吸来调整个体心理反应(Thayer & Lane, 2000)。理论上, 反应调整包括反应倾向的降低, 不变, 以及增加。抑制会导致不好的记忆(Johns, Inzlicht, & Schmader, 2008), 减少社会交往中的伙伴互动并增强心血管反应(Ben-Naim et al., 2013)。但无论是生活中还是研究中, 反应抑制都更为频繁。

根据调整反应的不同方面, 反应抑制有三种不同的方式。最为常见的是表达抑制, 是对外在表现的抑制, 如 Nittel 及其同事(2018)告知被试“请控制你自己, 让其他人无法看出你的感受”, 表达抑制能够有效降低积极的情绪体验, 而在降低消极的情绪体验上成效并不显著(Brans et al., 2013); 第二种是体验抑制, 是对内在感受的抑制, 如 Quartana 和 Burns (2007)告诉被试“务必抑制所有的感受, 完全不要想你的感受, 将感受清出脑海”; 最后一种是停止回想引发情绪的事件, 如 Dalgleish 和 Yiend (2006)要求“尽最大的努力不去想之前描述的让你们感到痛苦的事件”。有时, 研究者会同时指示被试进行表达抑制和体验抑制(Vohs & Schmeichel, 2003)。

## 3. 情绪调节过程

虽然情绪调节过程模型解决了整合众多情绪调节策略的问题, 但是仍有许多问题它无法回答。如是什么启动了情绪调节? 是什么引发了具体的情绪调节策略? 以及为什么有的人成功的调节了情绪, 而有些人没能如他们所想的那样调节情绪? 为了回答这些问题, Gross (2015)提出了扩展的情绪调节过程模型, 并提出情绪调节的动力来自评价系统之间的交互。他使用“世界 - 知觉 - 评价 - 行为”抽象地概括了“人类漫长的进化史导致出现的多水平基于效价的评估机制”, 由于每一个低水平的评价体系的“行为”都会引发更高水平评价体系中“世界”的变化, 并以此展开新一轮的循环, 因此评价体系的循环似乎是无限的, 但事实上, 当世界与目标状态都发生了改变的时候, 评价体系是不活跃的。

根据这个模型, 情绪是通过评价系统进行具体化的。当第二水平的评价体系将产生情绪的评价体系(即第一水平评价体系)作为目标并对其进行评价, 产生试图修正第一水平评价体系的冲动。这种描述与情绪调节的定义是一致的, 即调节正在发生的情绪反应。因此, 从扩展的情绪调节过程模型的角度来看: 情景选择和情境修正是指改变个体面对的外部世界, 注意分配是改变看待世界的角度方法, 认知改变时调整对世界的认知描述, 而反应调整是修正情绪引发的行为。

扩展的情绪调节过程模型以评价体系为核心, 将情绪调节的过程分为三个阶段: 识别阶段、选择阶段和执行阶段, 每个阶段都是一个离散的评价系统, 包括知觉、评价和行为三个环节。如图 2 所示。由于每个阶段的每个环节都存在一个决定点, 相对应一个潜在的失败点, 从而出现情绪调节过程的中断。

### 3.1. 识别阶段

识别阶段是情绪调节的第一个阶段。当情绪受到第一水平评价体系激发后, 这个阶段便开始, 然后将其作为调节的候选对象进行评估, 决定是否要进行调节。知觉环节的任务是察觉(可能的)情绪, 评价的



任务是判断情绪与环境的匹配而决定是否需要调节。如果是的话,就会进入行为环节,激活调节情绪的目标。这是一种内部世界的变化。

在识别阶段,第一个潜在的失败点在于情绪意识的个体差异,有研究表明,高水平的内部感受意识的个体更可能成功的进行认知重评(Füstös et al., 2013)。第二个潜在的失败在于可能没有对调节目标给予适当的重视(Inzlicht, Schmeichel, & Macrae, 2014),如有双相障碍的个体可能对躁狂感受持积极价值判断,导致情绪调节失败。行为环节中潜在的失败点既可能出于心理上的惰性,即保持之前行为的倾向(如不进行情绪调节),即使保持原状并非最适合的选择(Ghafur, Suri, & Gross, 2018),也可能是因为对情绪的一般信念,如认为情绪不变的个体,情绪调节成功更少(Romero et al., 2014),这可能是因为他们激活情绪调节目标时不够“努力”。

### 3.2. 选择阶段

情绪调节目标的激活引发情绪调节的选择阶段。首先需要知觉到可能的情绪调节策略;然后评价环节对该策略的前后因素进行评价,如认知评价(Sakakibara & Endo, 2016)、心理资源(Beedie & Lane, 2012)、情境支持(Suri et al., 2017)以及情绪的类型和强度(Raio et al., 2013)等;最后行为环节激活使用一种具体策略的目标,策略的激活同样是一种内部世界的变化。

在选择阶段,情绪调节失败和错误可能有几种方式。在知觉环节,个体可能由于暂时无法准确提取可行的策略,或者过于依赖某一策略(Suri, Whittaker, & Gross, 2015),甚至几乎没了解多少策略,导致个体几乎没有可以选择的情绪调节策略。评价环节的问题可能出在对情境因素的权衡不当,例如有社会焦虑障碍的个体可能会高估逃避(一种情境选择)。最后,行为环节出问题可能是由于个体自认为无法有效使用某具体情绪调节策略,即低情绪调节自我效能,自我效能感可能影响个体激活某具体调节策略的坚定性,也可能影响知觉和评价环节。幸运的是,自我效能感是可以提升的。

### 3.3. 执行阶段

当选择阶段激活了情绪调节策略的表述,执行阶段便开始了。执行阶段的任务是将一般的策略(如认知改变)转化为适应具体情境的方法(如将某种漠视看作一次意外的疏忽)并执行。为了能够将一般策略转化为具体情境的方法,知觉环节必须提出情境相关的特征,以及执行某策略的各种可行的方法;在评价环节,评价这些方法,并选择最可能的一种;行为环节则执行选择出的方法。只有通过具体调节方法的执行,才能够调节产生情绪的第一水平评价体系。

与之前的阶段一样,情绪调节困难可能发生在这个阶段的每个环节。情绪调节过程在知觉环节中,可能由于缺乏在新环境中将既定的情绪调节策略转化为方法的技能,或者无法提出所有相关的可行方法。在评价环节可能由于对相关环境变量缺乏鉴别力(如情绪的强度或类型,执行某具体情绪调节方法所需的认知资源),导致某个方法价值被高估或低估。最后,行为环节的操作不当也可能会导致整个情绪调节过程的失败,如抑郁症患者在调高积极情绪时,难以维持相关脑区的激活(Heller et al., 2009),导致无法调高积极情绪。

## 4. 结论与展望

情绪调节过程模型,根据情绪的发生过程系统地组织了人们用于调节情绪的各种策略,而情绪随时间展开,因此情绪调节策略的分类天然地带上了时间的属性。如情境选择是作为最具前瞻性的策略,通常在情绪事件发生之前,个体预判之下采取这一策略,而之后做出的使情境发生改变的行为,通常被认为是情境修正,情境选择与情境修正策略的差别不止体现在前后情境差异大小上,更体现在情绪调节发生的时间点上,这也正是情境选择和情境修正策略难以区分的原因所在。而 Gross 之后提出的情绪调节

模型扩展,一方面将情绪调节的过程聚焦到了其中的每一次抉择,是否需要进行情绪调节、选择什么样的策略、采取怎样的具体方法等;另一方面,将情绪调节的过程从策略(选择阶段)扩展到了包含之前的目标(识别阶段)和之后的具体方法(执行阶段)的三阶段系统。

#### 4.1. 情绪调节干预

情绪调节过程扩展模型,将情绪调节过程细化,同时又可置于情绪随时间展开的各个阶段,有助于我们将对情绪调节过程的理解转化为干预,为情绪调节干预提供理论基础。

研究表明社会背景、社会伙伴和心理干预对适应性策略的选择存在一定程度的潜在影响(McRae et al., 2017)。研究表明情绪调节存在个体差异,同时与身心健康紧密相关,因此有针对性的情绪调节干预研究是十分必要的。当前,最显著的情绪调节干预类型是教授个体更健康的情绪调节模式。有的干预对象是普通人,要么采用高水平的干预,如以讲授、示范、模拟与巩固的学习程序进行情绪调节训练(马惠霞, 窦光茜, 2012);要么采用低水平的干预,如通过改善工作记忆来促进情绪调节(Schweizer et al., 2013)。其他一些干预的对象是极大可能出现不利后果的个体,如有受虐经历的儿童(Madden & Shaffer, 2018)。还有一些干预仍然关注有临床诊断的个体,很多精神障碍设计的药理学和心理学的干预都含有情绪调节成分。然而,很少有人准确了解关于这些表面上与情绪调节相关的干预发挥效用的机制。厘清每个干预行为的准确机制是未来一个重要的挑战。结合以上情绪调节过程扩展模型指出的失败点开展情绪调节干预可能是一个重要的思路。

#### 4.2. 情绪调节灵活性

另外,研究发现健康成人与有社会焦虑的成人都表示采用了很多不同形式的情绪调节(Opitz, Cavanagh, & Urry, 2015)。这表明有效的情绪调节可能需要组合不同的情绪调节策略。Gross认为有技巧的情绪调节不止涉及到情绪调节策略的组合,也可能涉及到谨慎地选择顺序。例如,在内部或外部情绪调节的情况下,当管理到一个高强度情绪情境,最好首先选择分散注意力来减低情绪强度,在那之后,再采用重评策略。因此,人们可能通过不断调整他们在不同情境下使用的情绪调节策略,以追求最大化地实现他们自己的目标。这一发展的理解暗示了未来研究中另一个重要的方向,也就是情绪调节的灵活性。目前对于情绪调节灵活性的研究所采用的操作性定义和研究范式都零散不成系统(Hollenstein, Lich-twarck-Aschoff, & Potworowski, 2013)。未来的研究需要进一步明晰情绪调节灵活性的概念界定和研究范式,深入探讨情绪调节灵活性的理论模型和生理机制(张少华, 桑标, 潘婷婷, 刘影, 马明伟, 2017),推动情绪调节灵活性的进一步开发,改善情绪调节困难者的困境。

### 基金项目

本研究得到全国哲学社会科学基金项目(12BRK001、18BGL209);重庆市社会科学基金(2015YBSH045);重庆大学公共管理学院自主科研项目(GGY201803、GGY201806)的资助。

### 参考文献

- 敖玲敏, 吕厚超, 黄希庭(2011). 社会情绪选择理论概述. *心理科学进展*, 19(2), 217-223.
- 李海霞, 白春明, 王容秀, 郑涛, 孙宏斌(2017). 焦虑症患者不良情绪与认知功能损害的相关性. *国际精神病学杂志*, No. 1, 68-71.
- 李晓明, 黄嵘, 周鑫(2015). 偶然情绪对决策的影响. *心理科学进展*, 23(6), 919-925.
- 罗亚莉, 刘云波(2017). 愤怒反刍思维量表中文版大学生人群信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 25(4), 667-670.
- 马惠霞, 窦光茜(2012). 医学生情绪调节方式的干预实验. *心理与行为研究*, 10(5), 378-383.

- 杨营凯, 刘衍玲(2016). 抑郁反刍的认知神经机制. *心理科学进展*, 24(7), 1042-1049.
- 张少华, 桑标, 潘婷婷, 刘影, 马明伟(2017). 情绪调节灵活性的研究进展. *心理科学*, No. 4, 905-912.
- 张文海, 卢家楣(2012). 注意分散情绪调节的晚期正电位. *中国临床心理学杂志*, 20(6), 9 + 35-38.
- 张晓雯, 禰宇明, 傅小兰(2012). 情绪效价对趋避反应的作用. *心理科学进展*, 20(7), 1023-1030.
- Beedie, C. J., & Lane, A. M. (2012). The Role of Glucose in Self-Control. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 143-153. <https://doi.org/10.1177/1088868311419817>
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An Experimental Study of Emotion Regulation during Relationship Conflict Interactions: The Moderating Role of Attachment Orientations. *Emotion*, 13, 506-519. <https://doi.org/10.1037/a0031473>
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. *Emotion*, 13, 926-939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Dalebroux, A., Goldstein, T., & Winner, E. (2008). Short-Term Mood Repair through Art-Making: Positive Emotion Is More Effective than Venting. *Motivation and Emotion*, 32, 288-295. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9105-1>
- Dalgleish, T., & Yiend, J. (2006). The Effects of Suppressing a Negative Autobiographical Memory on Concurrent Intrusions and subsequent Autobiographical Recall in Dysphoria. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 467-473. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.3.467>
- Feinberg, M., Willer, R., Antonenko, O., & John, O. P. (2012). Liberating Reason from the Passions. *Psychological Science*, 23, 788-795. <https://doi.org/10.1177/0956797611434747>
- Füstös, J., Gramann, K., Herbert, B. M., & Pollatos, O. (2013). On the Embodiment of Emotion Regulation: Interoceptive Awareness Facilitates Reappraisal. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8, 911-917. <https://doi.org/10.1093/scan/nss089>
- Ghafur, R. D., Suri, G., & Gross, J. J. (2018). Emotion Regulation Choice: The Role of Orienting Attention and Action Readiness. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 31-35. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.08.016>
- Goldin, P. R., Manber-Ball, T., Hakimi, S., Canli, T., & Gross, J. J. (2009). Neural Bases of Social Anxiety Disorder Emotional Reactivity and Cognitive Regulation during Social and Physical Threat. *Archives of General Psychiatry*, 66, 170-180. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2008.525>
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality & Social Psychology*, 74, 224-37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (1998b). 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. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A Motivational Theory of Life-Span Development. *Psychological Review*, 117, 32-60. <https://doi.org/10.1037/a0017668>
- Heller, A. S., Johnstone, T., Shackman, A. J., Light, S. N., Peterson, M. J., Kolden, G. G. et al. (2009). Reduced Capacity to Sustain Positive Emotion in Major Depression Reflects Diminished Maintenance of Frontostriatal Brain Activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106, 22445-22450. <https://doi.org/10.1073/pnas.0910651106>
- Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., & Potworowski, G. (2013). A Model of Socioemotional Flexibility at Three Time Scales. *Emotion Review*, 5, 397-405. <https://doi.org/10.1177/1754073913484181>
- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., & Macrae, C. N. (2014). Why Self-Control Seems (But May Not Be) Limited. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 127-133. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.009>
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B., & Nock, M. K. (2013). Improving Acute Stress Responses: The Power of Reappraisal. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 51-56. <https://doi.org/10.1177/0963721412461500>
- Jazaieri, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2017). Treating Social Anxiety Disorder with CBT: Impact on Emotion Regulation and Satisfaction with Life. *Cognitive Therapy & Research*, 41, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9762-4>
- Jew, & Yun, S. I. (2017). *Paul's Emotional Regime: The Social Function of Emotion in Philippians and 1 Thessalonians*. Doctoral Thesis, Durham and Stockton-on-Tees: Durham University.
- Johns, M. J., Inzlicht, M., & Schmader, T. (2008). Stereotype Threat and Executive Resource Depletion: Examining the In-



- fluence of Emotion Regulation. *Journal of Experimental Psychology: General*, *137*, 691-705. <https://doi.org/10.1037/a0013834>
- Kim, S. H., & Hamann, S. (2012). The Effect of Cognitive Reappraisal on Physiological Reactivity and Emotional Memory. *International Journal of Psychophysiology*, *83*, 348-356. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2011.12.001>
- Kober, H., & Bolling, D. (2014). Emotion Regulation in Substance Use Disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 428-446). New York, NY: Guilford Press.
- Kuehner, C., Huffziger, S., & Liebsch, K. (2009). Rumination, Distraction and Mindful Self-Focus: Effects on Mood, Dysfunctional Attitudes and Cortisol Stress Response. *Psychological Medicine*, *39*, 219-228. <https://doi.org/10.1017/S0033291708003553>
- Madden, A. R., & Shaffer, A. (2018). Childhood Emotional Abuse and Young Adulthood Dating Violence: The Moderating Role of Stress Reactivity. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1440452>
- McRae, K., Rhee, S. H., Gatt, J. M., Godinez, D., Williams, L. M., & Gross, J. J. (2017). Genetic and Environmental Influences on Emotion Regulation: A Twin Study of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression. *Emotion*, *17*, 772-777. <https://doi.org/10.1037/emo0000300>
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2006). Processing Mode Influences the Relationship between Trait Rumination and Emotional Vulnerability. *Behavior Therapy*, *37*, 281-291. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.02.003>
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal Theories of Emotion: State of the Art and Future Development. *Emotion Review*, *5*, 119-124. <https://doi.org/10.1177/1754073912468165>
- Nittel, C. M., Lincoln, T. M., Lamster, F., Leube, D., Rief, W., Kircher, T. et al. (2018). Expressive Suppression Is Associated with State Paranoia in Psychosis: An Experience Sampling Study on the Association between Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies and Paranoia. *British Journal of Clinical Psychology*, *1*, 1-22. <https://doi.org/10.1111/bjc.12174>
- Opitz, P. C., Cavanagh, S. R., & Urry, H. L. (2015). Uninstructed Emotion Regulation Choice in four Studies of Cognitive Reappraisal. *Personality & Individual Differences*, *86*, 455-464. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.048>
- Quartana, P. J., & Burns, J. W. (2007). Painful Consequences of Anger Suppression. *Emotion*, *7*, 400-414. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.400>
- Raio, C. M., Oredoru, T. A., Palazzolo, L., Shurick, A. A., & Phelps, E. A. (2013). Cognitive Emotion Regulation Fails the Stress Test. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *110*, 15139-15144. <https://doi.org/10.1073/pnas.1305706110>
- Romero, C., Master, A., Paunesku, D., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2014). Academic and Emotional Functioning in Middle School: The Role of Implicit Theories. *Emotion*, *14*, 227-234. <https://doi.org/10.1037/a0035490>
- Sakakibara, R., & Endo, T. (2016). Cognitive Appraisal as a Predictor of Cognitive Emotion Regulation Choice. *Japanese Psychological Research*, *58*, 175-185. <https://doi.org/10.1111/jpr.12098>
- Scheibe, S., Sheppes, G., & Staudinger, U. M. (2015). Distract or Reappraise? Age-Related Differences in Emotion-Regulation Choice. *Emotion*, *15*, 677-681. <https://doi.org/10.1037/a0039246>
- Schene, A. H., Baas, K. D., Koeter, M. W. J., Lucassen, P., Bockting, C. L. H., Wittkamp, K. A. et al. (2014). Brief Cognitive Behavioural Therapy Compared to Optimised General Practitioners' Care for Depression: A Randomised Trial. *Journal of Depression and Anxiety*, *S2*, 1-9.
- Schweizer, S., Grahm, J., Hampshire, A., Mobbs, D., & Dalgleish, T. (2013). Training the Emotional Brain: Improving Affective Control through Emotional Working Memory Training. *Journal of Neuroscience*, *33*, 5301-5311. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2593-12.2013>
- Shepley, M. M. (2006). The Role of Positive Distraction in Neonatal Intensive Care Unit Settings. *Journal of Perinatology*, *26*, S34-S37.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation choice: A Conceptual Framework and Supporting Evidence. *Journal of Experimental Psychology General*, *143*, 163-181. <https://doi.org/10.1037/a0030831>
- Suri, G., Sheppes, G., Young, G., Abraham, D., Mcrae, K., & Gross, J. J. (2017). Emotion Regulation Choice: The Role of Environmental Affordances. *Cognition & Emotion*, *32*, 963-971.
- Suri, G., Whittaker, K., & Gross, J. J. (2015). Launching Reappraisal: It's Less Common than You Might Think. *Emotion*, *15*, 73-77. <https://doi.org/10.1037/emo0000011>
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2000). A Model of Neurovisceral Integration in Emotion Regulation and Dysregulation. *Journal of Affective Disorders*, *61*, 201-216. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00338-4](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00338-4)

- Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J. (2003). Self-Regulation and the Extended Now: Controlling the Self Alters the Subjective Experience of Time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 217-230.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.217>
- Webb, T. L., Gallo, I. S., Miles, E., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2012). Effective Regulation of Affect: An Action Control Perspective on Emotion Regulation. *European Review of Social Psychology*, 23, 143-186.  
<https://doi.org/10.1080/10463283.2012.718134>

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)