

# 情绪的动机维度对情绪调节策略选择的影响

颜心雨<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>西南大学心理学部, 重庆

<sup>2</sup>四川师范大学脑与心理科学学院, 四川 成都

Email: yanxinyupsy@163.com

收稿日期: 2021年1月25日; 录用日期: 2021年2月12日; 发布日期: 2021年2月25日

## 摘要

动机与情绪之间存在着紧密的联系, 且会影响人们的情绪调节。但鲜少有研究者考察情绪的动机是否会影情绪调节策略的使用。本研究以情绪的动机维度为切入点, 探讨动机方向和强度能否影响情绪调节策略的选择。招募32名在校大学生参与实验。通过情绪图片诱发不同动机方向和动机强度的情绪, 考察被试在不同情绪诱发下, 对认知重评与注意转移策略的使用情况。结果发现, 情绪的动机强度和动机方向均能影响人们对调节策略的选择, 在高动机情绪和回避动机情绪条件下, 参与者更倾向使用注意转移策略; 而在低动机情绪和趋近动机情绪下则更多地使用认知重评策略。本研究首次从动机角度考察情绪对调节策略选择的影响, 强调动机与情绪调节之间的紧密联系。

## 关键词

情绪的动机维度, 情绪调节, 认知重评, 注意转移

# The Effect of Motivational Dimension of Affect on the Choice of Emotion Regulation Strategies

Xinyu Yan<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

<sup>2</sup>Institute of Brain and Psychological Sciences, Sichuan Normal University, Chengdu Sichuan

Email: yanxinyupsy@163.com

Received: Jan. 25<sup>th</sup>, 2021; accepted: Feb. 12<sup>th</sup>, 2021; published: Feb. 25<sup>th</sup>, 2021

## Abstract

Motivation is closely related with emotion, and could impact emotion regulation. However, there is known little that whether motivation in emotion may influence individuals' emotion regulation choice. To address this issue, we recruited 32 participants to perform the emotion regulation choice between distraction and reappraisal in emotional contexts varying in motivational direction and intensity. We found that both motivational intensity and direction could influence people's choices of regulation strategies; that is, distraction was chosen more in high-motivated emotional context than in low-motivated emotional context; and withdrawal-motivated emotion was related with more reappraisal choices than approach-motivated emotion. This study first explored the impact of motivation on emotion regulation choice, emphasizing the close connection between motivation and emotion regulation.

## Keywords

Motivational Dimension of Affect, Emotion Regulation, Reappraisal, Distraction

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

情绪调节(emotion regulation)是指个体对情绪发生、体验与表达施加影响的过程(Gross, 1998)。目前人们普遍接受 Gross 的情绪调节理论,认为情绪调节是在情绪发生的过程中进行的,在不同的情绪发生阶段产生不同的情绪调节策略(John & Gross, 2004)。Gross 基于此提出了情绪调节的五个过程,分别是情景选择、情景修正、注意分配、认知改变以及反应调整,在这五个不同的阶段分别对应着不同的情绪调节策略。在不同的情境下,人们会灵活使用不同的策略来调节他们的情绪(Aldao et al., 2015)。近年来,人们更多地关注注意转移和认知重评这两种认知调节策略(Sheppes & Gross, 2011)。注意转移策略是一种早期脱离策略,通过将注意力转移到与情绪刺激无关的事物上(如:在看牙医的时候想着打棒球)从而调节情绪;认知重评则是指重新建构情景的含义以改变其对情绪的影响(如:同样是看牙医,但是从其有助于身体健康的角度看待这件事),主要发生在刺激加工的晚期阶段。并且,已有研究表明,随着情绪强度的增加,人们会更多地选择注意转移策略调节情绪,而非认知重评策略(桑标, 赛李阳, 潘婷婷等, 2018; Ghafur et al., 2018; Sheppes et al., 2011)。

但以往的研究却甚少关注动机这一与情绪之间存在紧密联系的因素对情绪调节策略选择的影响。Gable 和 Harmon-Jones (2008)提出,情绪的动机是独立于情绪的唤醒度和效价之外的第三个维度(Gable & Harmon-Jones, 2010a; Harmon-Jones & Gable, 2008)。比如,幽默是一种高唤醒的积极情绪,但却无法促使人们产生行为或行为倾向(Fredrickson & Branigan, 2005; 邹吉林, 张小聪, 张环, 于靓, 周仁来, 2011);而典型的负性情绪愤怒,却能激发人们的主动攻击行为和趋近动机(Carver, 2004; Carver & Harmon-Jones, 2009)。他们认为情绪是有动机的,且有方向和强度之分。动机方向是指对某种物体或目标的趋近或回避驱力;动机强度是指动机的力度,有高低之分。虽然已有研究表明,动机的分类会影响情绪调节。比如,在享乐主义动机的驱动下,人们会放大积极情绪而减少负性情绪;相反,在工具注意动机的驱动下,人

们会放大自己的消极情绪(Kalokerinos et al., 2017; Tamir, 2016; Tamir et al., 2008)。但情绪的动机是否会影  
响调节策略的选择目前还不清楚。所以, 本研究旨在探讨动机的强度和方向是否会影响情绪调节策略的  
选择。

情绪的动机强度会影响认知加工过程, 尤其是注意广度(Gable & Harmon-Jones, 2010a; 邹吉林, 张小  
聪, 张环等, 2011), 而这可能与情绪调节策略的选择和使用存在着密切的相关。具体而言, 相对于低动  
机强度积极情绪和中性情绪条件下, 人们在高动机强度的积极情绪下会更多地对刺激的局部特征进行反  
应(Gable & Harmon-Jones, 2008, 2010b; Harmon-Jones & Gable, 2009); 这种差异也存在于不同动机强度的  
消极情绪之间(Gable & Harmon-Jones, 2010c; Threadgill & Gable, 2019)。此外, 来自 ERP 研究也发现高动  
机的情绪图片会诱发更大的额顶页激活, 而这一激活能预测更快的局部特征反应时, 支持高动机与更多  
的局部特征相关这一发现(Gable & Harmon-Jones, 2010d; Harmon-Jones & Gable, 2009)。更重要地是, 注意  
范围能正向预测创造性行为(Förster et al., 2004; Friedman et al., 2003; Jia et al., 2009; Kasof, 1997; Liu,  
2016)。注意广度的增加使人们有可能把不同的刺激联系起来, 从而形成一种创造性的想法, 而这有利于  
认知重评策略的使用。研究者发现, 认知评价的产生与观察到的语言创造性思维的大脑模式相似。基于  
这一结果, Wu 等人发现个体的创造力与认知重评的有效使用存在着正相关(Wu et al., 2017)。因此, 我们  
推测, 注意广度可能与认知重评策略的使用有关, 而情绪的动机强度通过改变注意广度从而影响情绪调  
节策略的选择。即在低动机强度下, 由于注意范围较广, 人们更多地选择认知重评策略; 而在高动机强  
度下, 由于注意广度的缩减, 人们会更偏好于使用注意转移策略而非认知重评。

除了动机强度外, 动机方向作为动机的另一个重要的维度, 反映对刺激的行为倾向, 可能也会影响  
情绪调节选择。Katherine, Aldao 和 Reyes 发现对于愤怒和悲伤情绪, 人们会使用更多的策略和努力去调  
节悲伤(Dixon-Gordon et al., 2015)。愤怒和悲伤同为负性情绪, 但愤怒是一种趋近动机情绪, 它促使人们  
产生攻击行为; 而悲伤促使人们产生回避动机。已有研究表明, 认知重评是一种通过付出较高认知努力  
从而获得长期调节效果的情绪调节策略; 而注意转移策略则是通过注意焦点的转移从而快速改善情绪的  
短期调节策略。所以, 我们假设在趋近动机条件下, 人们更愿意付出努力去调节情绪, 从而更多地选择  
认知重评策略以获得长期效果; 反之, 注意转移策略更多地被选择去调节回避情绪, 由于其调节速度  
较快且消耗较少认知资源。

## 2. 方法

### 2.1. 被试

随机招募某大学在校大学生 32 人(其中男生 9 名), 年龄范围为 19-22 周岁之间, 平均年龄为 21.13  
岁, 标准差为 1.23 岁。所有被试身体健康, 视力或矫正视力正常。最后根据被试对实验任务的反应, 删  
去无反应或者反应率较低的被试 4 名, 有效被试为 28 名, 有效率为 0.88。实验结束后给予被试 10 元作  
为报酬。

### 2.2. 实验材料

从国际情绪图片库(IAPS)与中国情绪图片库(CAPS)以及网络(7 张)中共挑选出 125 张情绪图片。所有  
图片经过 Photoshop 调整为 640 \* 480 (像素)的统一大小。其中包含诱发高趋近动机情绪的美食图片 25 张,  
诱发低趋近动机情绪的微笑图片 25 张, 诱发高回避动机情绪的战争和死亡图片 25 张, 诱发低回避动机  
情绪的悲伤图片 25 张, 以及中性图片 25 张。

在正式实验前, 另外招募 30 名本科生(平均年龄  $21.06 \pm 1.20$ ; 男生 10 人, 女生 20 人)对挑选出的图  
片进行评定。将情绪图片随机给被试呈现 3 次, 每次对图片的一个维度在情绪评定手册上进行 9 级评定(共

有愉悦度、唤醒度和动机维度三个维度),以消除不同维度之间的影响,且每个被试独立完成,互不干扰。评定者根据自己当时当地的内心感受进行评定,“1”表示极度不愉快、极度平静或放松或极度想回避;“9”表示极度愉悦、极度激动或兴奋或极度想要靠近;如果看了图片后,既不愉快也不难过、既不平静也不放松、既不想靠近又不想回避,则选择数字“5”。评分时间由被试自己掌握。待其评定完以后,收集情绪评定手册。

从评定后的情绪图片中挑选出 68 张图片作为实验材料,其中包含高趋近动机情绪图片 17 张,低趋近动机情绪图片 17 张,高回避动机情绪图片 17 张,低回避动机情绪图片 17 张。各类图片的具体信息见表 1。

**Table 1.** Valence, arousal and motivation of selected emotional pictures  
**表 1.** 情绪图片的愉悦度、唤醒度和动机维度评定结果( $M \pm SD$ )

	愉悦度			唤醒度			动机维度		
	趋近	回避	<i>t</i>	趋近	回避	<i>t</i>	趋近	回避	<i>t</i>
高	6.82 (0.31)	3.17 (0.66)	20.88***	5.48 (0.42)	5.46 (0.34)	0.18	1.79 (0.25)	-2.44 (0.48)	4.47***
低	6.71 (0.35)	3.11 (0.54)	29.37***	5.31 (0.48)	5.22 (0.49)	0.44	1.41 (0.35)	-1.84 (0.51)	2.02*
<i>t</i>	0.91	0.25		1.04	1.39		2.62*	3.14*	

\* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ .

在唤醒度上,四组图片彼此之间不存在显著性差异( $ps > 0.05$ )。在愉悦度评分上,高低趋近动机图片之间的愉悦度差异不显著( $p = 0.23$ ),高低回避图片之间的愉悦度差异不显著( $p = 0.76$ );但趋近动机图片的愉悦度显著高于回避动机图片。在动机维度上,通过将得分减去 5 后得到新的动机评定值,该值的符号代表动机方向(正性:趋近动机;负性:回避动机),而绝对值代表动机强度。四组图片在动机强度和方向上均存在着显著性差异(见表 1)。

### 2.3. 实验程序

实验采用 2 (动机强度:高强度、低强度)  $\times$  2 (动机方向:趋近动机、回避动机)的被试内设计,使用情绪调节策略选择任务(Sheppes et al., 2011, 2014)测量被试在不同动机方向和强度刺激情景中情绪调节策略的选择偏好。

在实验开始之前,首先由主试介绍实验流程以及两种策略的使用方法。注意转移是指通过想象与图片毫无关系的中性事件来降低当前情绪体验,如早晨起床刷牙。认知重评则要求参与者通过关注图片上的内容,从中性的角度理解图片,从而减少图片刺激带来的情绪波动。这两种策略的指导语翻译改良自 Sheppes 等人(2014)的研究。

参与者了解实验流程和学习调节策略之后,完成 8 个 trial 的练习,每一个 trial 各对应一种情绪图片和一种调节策略,然后进行正式实验。正式实验一共有 60 个 trial,包含 4 类情绪图片各 15 张,随机呈现给被试。每 10 个 trial 之间有 30 秒的休息时间。

首先呈现注视点“+” 500 ms,然后呈现情绪图片 500 ms,之后出现两种情绪调节策略,要求被试按下按钮选择情绪调节策略(“F”键表示认知重评,“J”键表示注意转移,左右手顺序在被试内平衡)调节自己的情绪,如果被试在 5000 ms 内没有做出反应,则直接进入下一个 trial。最后再次呈现图片 5000 ms,此时要求被试采用选择的策略降低图片带来的情绪体验,并将调节的过程报告出来(见图 1)。

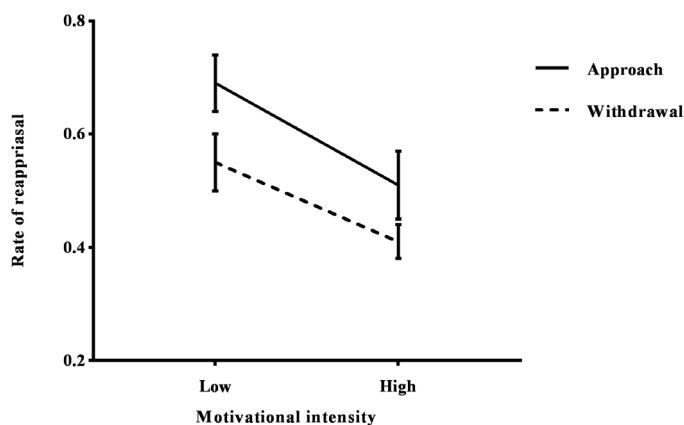


**Figure 1.** The schematic illustration of the emotion-regulation choice task  
**图 1.** 情绪调节策略选择任务流程图

### 3. 结果

参与者选择认知重评策略的次数在所有 trail 中所占百分比作为对调节策略选择偏好的测量指标。百分比越高，选择认知重评策略的次数越多，越偏好使用认知重评；相反，百分比越低，则表现出对注意转移策略的使用偏好。

采用 2 (动机强度：高强度 vs 低强度) × 2 (动机方向：趋近 vs 回避) 重复测量方差分析，结果表明：动机强度和动机方向的交互作用不显著， $F(1,27) = 0.24, p = 0.63, \eta^2 = 0.01$ 。但动机强度和动机方向的主效应均显著， $F_{强度}(1,27) = 19.54, p_{强度} < 0.001, \eta^2_{强度} = 0.42$ ； $F_{方向}(1,27) = 4.54, p_{方向} < 0.05, \eta^2_{方向} = 0.14$ 。即相对于高动机情绪条件下 ( $M_{high} = 0.46, SD_{high} = 0.03$ )，人们在低动机情绪情景下更偏好于使用认知重评策略 ( $M_{low} = 0.62, SD_{low} = 0.03$ )。除此之外，比起回避动机情绪，趋近动机情绪情景与更多的认知重评策略的使用有关 ( $M_{approach} = 0.60, SD_{approach} = 0.05$ ； $M_{withdrawal} = 0.55, SD_{withdrawal} = 0.05$ ，见图 2)。



**Figure 2.** The emotion regulation choice in different emotional context  
**图 2.** 不同情绪情景下的情绪调节策略选择

### 4. 讨论

尽管当前已知动机会影响情绪调节，但并未有研究考察情绪的动机维度是否会影响到调节策略的选择。基于这一目的，本研究探讨了情绪的动机方向和动机强度对注意转移和认知重评这两种调节策略选择的影响。结果表明动机方向会影响调节策略的选择偏好，在趋近动机下，人们更多地选择认知重评策略而非注意转移策略，在回避动机情绪下则相反；同时动机的强度也会影响调节策略的选择，随着强度的增加，人们对认知重评策略的选择逐渐减少。这些发现为人们在不同动机状态下选择情绪调节策略提供了一定的见解。

研究发现，在高动机情绪下，人们更偏好于使用注意转移策略；而在低动机情绪下，人们更多地选择认知重评。这与前人的研究结果一致。已有研究表明，情绪动机强度会影响注意范围，在高动机情绪

下, 注意范围削减, 人们会更多地注意到局部特征(李金霞, 2012; Gable & Harmon-Jones, 2008, 2010b)。而 Manera 等人发现, 注意范围与认知重评策略的使用存在着密切的关系, 当被要求使用认知重评调节情绪时, 个体会更关注于刺激的整体特征而非局部特征(Manera et al., 2014)。所以, 当处在高动机强度情绪下时, 个体更多地选择注意转移策略而非认知重评策略。此外, 早期的研究者们也发现注意范围与创造性表现存在正相关(Förster et al., 2004; Friedman et al., 2003; Jia et al., 2009; Kasof, 1997; Liu, 2016)。在创造性任务中得分较高的个体相比于得分较低的个体, 能更好地利用周边的信息, 从而对当前刺激进行更好的解释。并且, 一项研究表明, 无论动机方向是趋近还是回避, 高动机强度的情绪状态都会损害认知灵活性, 其具体表现为 switch 任务中切换反应时的增加(Zhou & Siu, 2015)。这也从侧面解释了在高动机情绪条件下, 人们更偏好于采用简单的注意分散策略, 而非需要对刺激进行灵活解释的认知重评策略。

此外, 我们也发现了在趋近动机情绪情景下, 个体更偏好于选择认知重评策略。这可能是由于诱发人们回避动机情绪的情景都是一些危险的, 能诱发个体本能的回避行为, 所以在回避动机情绪情景下, 人们更多地选择注意转移策略, 通过想一些与该场景无关的信息在情绪调节的早期就将情绪信息排除在外, 从而调节自己的情绪, 尤其是在实验过程中, 被试还被要求一直看着情绪图片, 就更进一步的加深了被试的回避情绪, 导致被试不愿对图片进行更深层次的加工, 所以更少的选择认知重评策略。而对于诱发趋近动机情绪的图片, 本研究中都选取的一些代表着美好的情景, 其诱发的趋近动机促使人们更愿意将注意放在图片上, 对该情境的信息进行更深层次的加工, 从而发现能够用于情绪调节的线索, 所以在面对趋近动机情绪时, 人们更倾向于选择认知重评策略。

本研究的结果表明个体能够根据不同动机方向和动机强度的情绪情景灵活地选择情绪调节策略, 率先证明了情绪的动机对情绪调节策略选择的影响。但需要注意的是, 本研究仍存在一些不足。首先当前研究并未将情绪的效价与情绪的动机方向区分开来。其次, 即使情绪图片被认为是诱发情绪的有效材料, 但其与真实生活情境仍存在着差异。所以在未来的研究中, 可以采用更具有生态效度的材料, 如情绪视频, 验证当前研究结果的鲁棒性。此外, 虽然在实验过程中要求被试将使用情绪调节策略的过程口头报告出来, 但并没有对被试在使用情绪调节策略后的情绪状态进行测验, 所以后续还需更加优化的实验过程, 提高实验结果的可信度。最后, 正如先前所提到的, 情绪的动机会影响认知加工, 如注意范围、认知灵活性, 而认知加工又与注意转移和认知重评策略的使用存在着密切的关系。未来可以进一步探讨情绪的动机是如何通过认知加工从而影响调节策略的选择。

## 参考文献

- 李金霞(2012). 不同动机趋近积极情绪对注意范围的影响. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 桑标, 赛李阳, 潘婷婷, 刘影, 张少华, 马明伟(2018). 不同情绪刺激强度下的情绪调节策略选择. *中国临床心理学杂志*, 26(1), 52-55. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2018.01.012>
- 邹吉林, 张小聪, 张环, 于靓, 周仁来(2011). 超越效价和唤醒——情绪的动机维度模型述评. *心理科学进展*, 19(9), 1339-1346.
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39, 263-278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Carver, C. S. (2004). Negative Affects Deriving from the Behavioral Approach System. *Emotion*, 4, 3-22. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.4.1.3>
- Carver, C. S., & Harmon-Jones, E. (2009). Anger Is an Approach-Related Affect: Evidence and Implications. *Psychological Bulletin*, 135, 183-204. <https://doi.org/10.1037/a0013965>
- Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A., & De Los Reyes, A. (2015). Emotion Regulation in Context: Examining the Spontaneous Use of Strategies across Emotional Intensity and Type of Emotion. *Personality and Individual Differences*, 86, 271-276. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- Förster, J., Friedman, R. S., & Liberman, N. (2004). Temporal Construal Effects on Abstract and Concrete Thinking: Con-

- sequences for Insight and Creative Cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 177-189. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.177>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Friedman, R. S., Fishbach, A., Forster, J., & Werth, L. (2003). Attentional Priming Effects on Creativity. *Creativity Research Journal*, 15, 277-286. [https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ152&3\\_18](https://doi.org/10.1207/S15326934CRJ152&3_18)
- Gable, P. A., & Harmon-Jones, E. (2008). Approach-Motivated Positive Affect Reduces Breadth of Attention. *Psychological Science*, 19, 476-482. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02112.x>
- Gable, P. A., & Harmon-Jones, E. (2010a). The Motivational Dimensional Model of Affect: Implications for Breadth of Attention, Memory, and Cognitive Categorisation. *Cognition & Emotion*, 24, 322-337. <https://doi.org/10.1080/02699930903378305>
- Gable, P. A., & Harmon-Jones, E. (2010b). The Effect of Low versus High Approach-motivated Positive Affect on Memory for Peripherally versus Centrally Presented Information. *Emotion*, 10, 599-603. <https://doi.org/10.1037/a0018426>
- Gable, P. A., & Harmon-Jones, E. (2010c). The Blues Broaden, but the Nasty Narrows: Attentional Consequences of Negative Affects Low and High in Motivational Intensity. *Psychological Science*, 21, 211-215. <https://doi.org/10.1177/0956797609359622>
- Gable, P. A., & Harmon-Jones, E. (2010d). Late Positive Potential to Appetitive Stimuli and Local Attentional Bias. *Emotion*, 10, 441-446. <https://doi.org/10.1037/a0018425>
- 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>
- 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>
- Harmon-Jones, E., & Gable, P. A. (2008). Incorporating Motivational Intensity and Direction into the Study of Emotions: Implications for Brain Mechanisms of Emotion and Cognition-Emotion Interactions. *Netherlands Journal of Psychology*, 64, 132-142. <https://doi.org/10.1007/BF03076416>
- Harmon-Jones, E., & Gable, P. A. (2009). Neural Activity Underlying the Effect of Approach-Motivated Positive Affect on Narrowed Attention. *Psychological Science*, 20, 406-409. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02302.x>
- Jia, L., Hirt, E. R., & Karpen, S. C. (2009). Lessons from a Faraway Land: The Effect of Spatial Distance on Creative Cognition. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 1127-1131. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.05.015>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kalokerinos, E. K., Tamir, M., & Kuppens, P. (2017). Instrumental Motives in Negative Emotion Regulation in Daily Life: Frequency, Consistency, and Predictors. *Emotion*, 17, 648-657. <https://doi.org/10.1037/emo0000269>
- Kasof, J. (1997). Creativity and Breadth of Attention. *Creativity Research Journal*, 10, 303-315. [https://doi.org/10.1207/s15326934crj1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15326934crj1004_2)
- Liu, S. (2016). Broaden the Mind before Ideation: The Effect of Conceptual Attention Scope on Creativity. *Thinking Skills and Creativity*, 22, 190-200. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2016.10.004>
- Manera, V., Samson, A. C., Pehrs, C., Lee, I. A., & Gross, J. J. (2014). The Eyes Have It: The Role of Attention in Cognitive Reappraisal of Social Stimuli. *Emotion*, 14, 833-839. <https://doi.org/10.1037/a0037350>
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is Timing Everything? Temporal Considerations in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 319-331. <https://doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-Regulation Choice. *Psychological Science*, 22, 1391-1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- 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>
- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 199-222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tamir, M., Mitchell, C., & Gross, J. J. (2008). Hedonic and Instrumental Motives in Anger Regulation: Research Report. *Psychological Science*, 19, 324-328. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02088.x>
- Threadgill, A. H., & Gable, P. A. (2019). Negative Affect Varying in Motivational Intensity Influences Scope of Memory. *Cognition & Emotion*, 33, 332-345. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1451306>
- Wu, X. F., Guo, T. T., Tang, T. T., Shi, B. G., & Luo, J. (2017). Role of Creativity in the Effectiveness of Cognitive Reap-

praisal. *Frontiers in Psychology*, 8, 1598. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01598>

Zhou, Y., & Siu, A. F. Y. (2015). Motivational Intensity Modulates the Effects of Positive Emotions on Set Shifting after Controlling Physiological Arousal. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56, 613-621. <https://doi.org/10.1111/sjop.12247>