

# 认知重评与主观幸福感：抑郁和焦虑的中介作用

何佳丽\*, 胡芸绮, 张世楚

湖南师范大学教育科学学院, 湖南 长沙

收稿日期: 2022年11月17日; 录用日期: 2022年12月19日; 发布日期: 2022年12月28日

## 摘要

追求幸福是人类永恒的话题。“塞翁失马，焉知非福”多种视角看待同一件事物又何尝不是一种幸福呢？研究基于情绪调节过程模型，探究高中生认知重评与主观幸福感之间的关系以及抑郁和焦虑情绪在其中所起的中介作用。研究发现认知重评可以直接正向影响个体的积极情绪和主观幸福感，可以以抑郁为中介，间接影响个体的积极情绪、消极情绪、生活满意度及主观幸福感，还可以以焦虑为中介，间接影响个体的积极情绪和主观幸福感。研究结果揭示了认知重评对于提升个体幸福感路径以及抑郁和焦虑在其中所起的中介作用，为提升高中生主观幸福感提供了一个新的思路。

## 关键词

认知重评, 抑郁, 焦虑, 主观幸福感

# Cognitive Reappraisal and Subjective Well-Being: Mediating Effect of Depression and Anxiety

Jiali He\*, Yunqi Hu, Shichu Zhang

School of Educational Science, Hunan Normal University, Changsha Hunan

Received: Nov. 17<sup>th</sup>, 2022; accepted: Dec. 19<sup>th</sup>, 2022; published: Dec. 28<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

The pursuit of happiness is an eternal topic for human beings. "A blessing in disguise is a blessing

\*通讯作者。

in disguise.” is it not a kind of happiness to look at the same thing from multiple perspectives? Based on the emotion regulation process model, this study explored the relationship between cognitive reappraisal and subjective well-being of senior high school students, and the mediating role of depression and anxiety in it. The study found that cognitive reappraisal can directly and positively affect individuals' positive emotions and subjective well-being, indirectly affect individuals' positive emotions, negative emotions, life satisfaction and subjective well-being through depression, and indirectly affect individuals' positive emotions and subjective well-being through anxiety. The results reveal that cognitive reappraisal plays a mediating role in improving the path of individual well-being and depression and anxiety, and provide a new idea for improving senior high school students' subjective well-being.

## Keywords

Cognitive Reappraisal, Depression, Anxiety, Subjective Well-Being

Copyright © 2022 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

追求幸福是人类社会永恒的话题。幸福感对于个体和社会而言具有重要意义(Thoits & Hewitt, 2001), 尤其是对于正处于青春期的高中生群体而言, 幸福感不仅影响其学业自我效能感(Pinquart et al., 2004), 也与个体身体健康密切相关(Lucas & Diener, 2009), 由此可见, 针对高中生幸福感的研究尤为重要。影响个体主观幸福感的因素有很多, 其中, 情绪调节策略作为个体日常生活最常用的心理加工程序(Gross & John, 2002), 对个体主观幸福感及其子维度关系密切。最常用的情绪调节策略有认知重评和表达抑制两种(Gross & John, 2003)。前人研究发现认知重评的调节效果优于表达抑制(程利等, 2009), 因此本研究将针对认知重评展开。已有研究发现认知重评与积极情绪有关(John & Gross, 2004), 并且能有效减少个体抑郁、焦虑水平(冯焱森等, 2018)。综上, 本研究将基于情绪调节过程模型, 探究高中生情绪调节策略对个体主观幸福感的影响以及抑郁和焦虑所起的中介作用。

### 1.1. 认知重评影响主观幸福感

根据 Gross 的情绪调节过程模型(Gross & John, 2003), 认知重评是一种先行关注策略(antecedent-focused strategies), 发生在情绪产生的早期, 主要通过改变对情绪事件的理解, 改变对情绪事件个人意义的认识来降低情绪反应。而主观幸福感(SWB)指的是个体对自身生活事件的情绪反应、满意度和成就感的认知判断(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。它由生活满意度、积极情感和消极情感三个维度构成(Diener et al., 2017)。, 前人研究发现认知重评策略与个体主观幸福感密切相关(John & Gross, 2004)。如: Ochsner (2004)的研究表明, 认知重评对减少消极情绪有重要作用(Ochsner, 2004)。认知重评时, 前额叶皮层的激活或杏仁核的反应减少(Goldin et al., 2008), 导致了厌恶情绪的下降(Ochsner et al., 2002), 减少了个体消极情绪。行为上, 习惯认知重评的个体, 也被证明有更少如吸烟酗酒斗殴潜在危险行为(Magar et al., 2008), 不良行为的减少提高了积极情绪产生的可能性, 成瘾、痛苦的感受也更少, 个体的主观幸福感也更高。对于高中生而言, 生活事件不仅直接作用于心理健康以及幸福感的评估(胡军生, 程淑珍, 2008), 因此高中生群体对于在生活事件中所采取的情绪调节策略, 如认知重评, 可能影响其主

观幸福感。

## 1.2. 认知重评影响抑郁和焦虑

此外, 认知重评可能是缓解个体焦虑和抑郁情绪的有效手段。抑郁、焦虑作为常见的一种消极情绪体验, 其核心特征之一为情绪失调(赵参参等, 2017)。此外, 抑郁和焦虑的另一特征是一种消极的认知偏向, 而认知通常也被视作为情绪调节的主要途径(Joormann & D'Avanzato, 2014)。因此, 认知重评作为一种积极的情绪调节策略, 可能会影响个体的焦虑和抑郁水平。这得到了前人研究的证实。李红娟等(2019)等人表明, 抑郁情绪与个体的情绪调节密切相关。此外, 还有研究表明, 认知重评与青少年心理健康水平密切相关, 认知重评可以避免其长期的负面情绪、增强主观幸福感和生活满意度(刘文等, 2020)。Visted 等人(2018)也发现, 认知重评使用倾向与抑郁呈显著相关(Visted et al., 2018)。因此, 在高中生这种抑郁、焦虑、疑心、人际冲突等心理不健康状态的多发阶段(黄永新等, 2010), 认知重评可能能够有效降低高中生的抑郁和焦虑水平。

## 1.3. 抑郁和焦虑影响主观幸福感

此外, 抑郁和焦虑通常被视为一种消极情绪, 从多方面影响着个体的主观幸福感。在内在情绪体验上, 抑郁和焦虑通常伴随着不安、担心、压力、痛苦等消极情绪体验, 降低了个体主观幸福感。此外, 在个体自身行为上, 抑郁和焦虑等与药物滥用、酒精成瘾等对自身伤害性极大的行为有关(Joyce & Paykel, 1989; Boden & Fergusson, 2011), 并且也有可能直接导致自我伤害行为(Crowell et al., 2012), 伤害了个体的身体健康, 降低了主观幸福感。在对外行为上, 抑郁和焦虑可能使得个体外部环境疏离, 得到较少的社会支持, 人际关系较差(Huh et al., 2014), 使得个体对人际关系的满意度下降, 幸福感也随之降低。此外, 在我国的集体主义文化背景下, 强调人与人之间的相互依赖和群体依附, 独处往往被视为与集体利益不符, 因此, 抑郁、焦虑情绪可能会对处于集体生活的高中生的主观幸福感产生消极影响。

## 1.4. 认知重评以抑郁和焦虑为中介影响主观幸福感

在情绪调节的过程中, 对于高中生群体而言, 随着学习压力加大以及课外活动时间减少, 心理健康水平呈下降趋势(姜莹等, 2008), 正遭受学习、生活、社会交往及生理成熟的压力, 易受到焦虑、抑郁、紧张情绪困扰(郑国庆等, 2007), 而在中国大陆的研究发现, 抑郁和焦虑与幸福感之间存在显著负相关关系(Malone & Wachholtz, 2008; Farhadi, 2018)。基于此提出假设 H: 认知重评可以以抑郁和焦虑为中介间接影响幸福感。

本研究从情绪调节的视角探讨认知重评策略对高中生主观幸福感的影响, 以及抑郁和焦虑在其中的中介作用。本研究为不仅拓展了认知重评相关的情绪调节理论, 也为如何提高我国高中生的生活满意度与心理健康水平提供了新思路。综上, 我们提出如下假设:

H1: 认知重评可以直接影响个体主观幸福感。

H2: 认知重评可以以抑郁为中介, 间接影响主观幸福感。

H3: 认知重评可以以焦虑为中介, 间接影响主观幸福感。

## 2. 方法

### 2.1. 对象

在研究开始之前, 进行了 G\*POWER 效应量估算后, 在 power = 0.80, d = 0.3,  $p < 0.05$  的情况下, 计算出研究参与者共需 82 人。采用整群抽样的方法, 于 2022 年 5 月 15 日从长沙市明德中学抽取 2 个班

级学生作为研究参与者,共发放问卷88份,回收有效问卷86份( $16.74 \pm 0.568$ 岁,男 = 16.3%,女 = 83.7%),问卷有效回收率为97.73%。

## 2.2. 研究工具

### 2.2.1. 情绪调节问卷

采用 Gross 和 John (2003)编制的情绪调节问卷(ERQ, Emotion Regulation Questionnaire)中的认知重评分量表,用于评估认知重评策略。该量表共包括6个认知重评项目(如:当我想让自己更快乐时,我改变些观念就能实现)。认知重评项目得分越高,说明认知重评策略使用率越高。采用5点计分方式,1 = 完全不符合,5 = 完全符合。该量表在中国具有良好的信效度(陈维等, 2020)。本研究中,认知重评的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.83。符合 Ziegel (1995)提出的社会科学研究中量表测量 Cronbach's  $\alpha$  系数应高于0.55临界值要求。

### 2.2.2. 抑郁焦虑量表

采用 Gong 等人(2010)根据 Lovibond 和 Lovibond (1995)的 DASS 量表进行中文修订后的抑郁焦虑量表来评估个体的抑郁和焦虑水平。抑郁量表和焦虑量表各7个项目(例如,抑郁:“我感到忧郁沮丧”,焦虑:“我感到口干舌燥”),采用4点计分的方式,1 = 从不,4 = 总是。在本研究中,抑郁量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.76,焦虑量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.63。符合 Ziegel (1995)提出的社会科学研究中量表测量 Cronbach's  $\alpha$  系数应高于0.55临界值要求。

### 2.2.3. 积极消极情绪量表

采用 Watson 等人(1988)编制的积极和消极情绪量表(PANAS, Positive and negative affect scale)用于评估主观幸福感的两个维度:积极情绪和消极情绪。该量表共包括10个积极情绪项目(如“感恩的”和“活跃的”)和10个消极情绪项目(如“害怕的”和“内疚的”),积极情绪项目得分越高说明积极情绪水平越高;消极情绪项目得分越高说明消极情绪水平越高。采用5点计分方式,1 = 没有或非常轻微,5 = 非常强烈。该量表在中国具有良好的信度和效度(Xiang & Yuan, 2021)。在目前的研究中,积极情绪的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.79,消极情绪的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.87。符合 Ziegel (1995)提出的社会科学研究中量表测量 Cronbach's  $\alpha$  系数应高于0.55临界值要求。

### 2.2.4. 生活满意度量表

采用 E. D. Diener 等人(1985)编制的生活满意度量表(SWLS, Satisfaction with Life Scale)用于评估生活满意度。该量表共包括5个项目(例如,“我对我的生活很满意”),每一个项目都采用7点计分方式,1 = 完全不同意,7 = 完全同意,得分越高说明生活满意度水平越高。该量表在中国具有良好的信度和效度(Kong et al., 2015; Kong & You, 2013; Xiang et al., 2021)。在本研究中,生活满意度量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为0.80。符合 Ziegel (1995)提出的社会科学研究中量表测量 Cronbach's  $\alpha$  系数应高于0.55临界值要求。

## 2.3. 研究程序

在实习期间,同抽样所得班级的班主任进行沟通,在获取班主任的同意后,在班会课时间进入相应班级展开问卷收集工作。首先,向同学们介绍本次调研的目的以及研究所得数据仅用于科学研究,不涉及评奖评优等。在获取参与者的知情同意后,统一发放问卷,共用时10~15分钟。

## 2.4. 统计方法

首先,将各变量标准化。其次,使用 SPSS 24.0 软件对未标准化的数据进行共同方法偏差检验和 Person 相关分析。最后,使用 SPSS 24.0 宏程序 PROCESSv2.16.3 插件 model 4,采用 Bootstrap 方法(重复取样

5000 次, 置信区间为 95%)对标准化数据进行参数估计, 以检验认知重评对主观幸福感的影响及抑郁、焦虑的中介作用(图 1)。

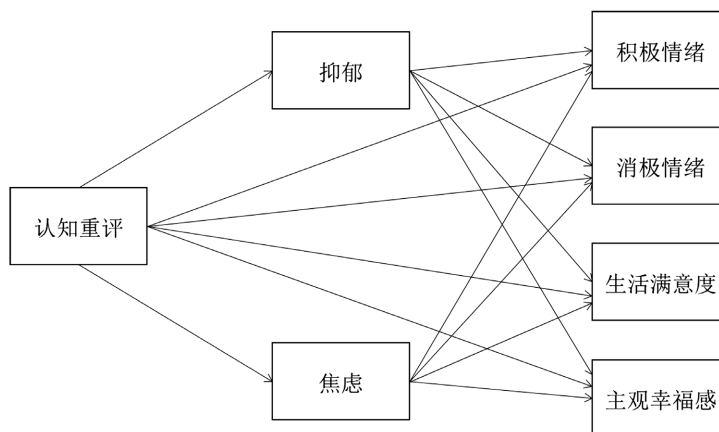


Figure 1. Cognitive reappraisal and subjective well-being: a mediator model of depression and anxiety

图 1. 认知重评与主观幸福感：抑郁和焦虑的中介模型

### 3. 结果

#### 3.1. 共同方法偏差

使用 SPSS24.0 软件, 采用 Harman 单因素检验法, 对所测量的所有题目进行主成分因素分析(周浩, 龙立荣, 2004)。结果显示, 未旋转的第一个因子解释的变量为 30.386%, 旋转后的第一个因子解释变量 12.392%, 均小于 40%。结果说明研究不存在严重的共同方法偏差。

#### 3.2. 描述统计及相关分析

表 1 显示了各变量的平均数、标准差和相关系数。结果显示: 除焦虑与认知重评之间存在边缘显著( $\beta = -0.190, p = 0.075$ )外, 其余各变量之间均存在显著相关关系。

Table 1. Descriptive statistics of each variable and Person correlation

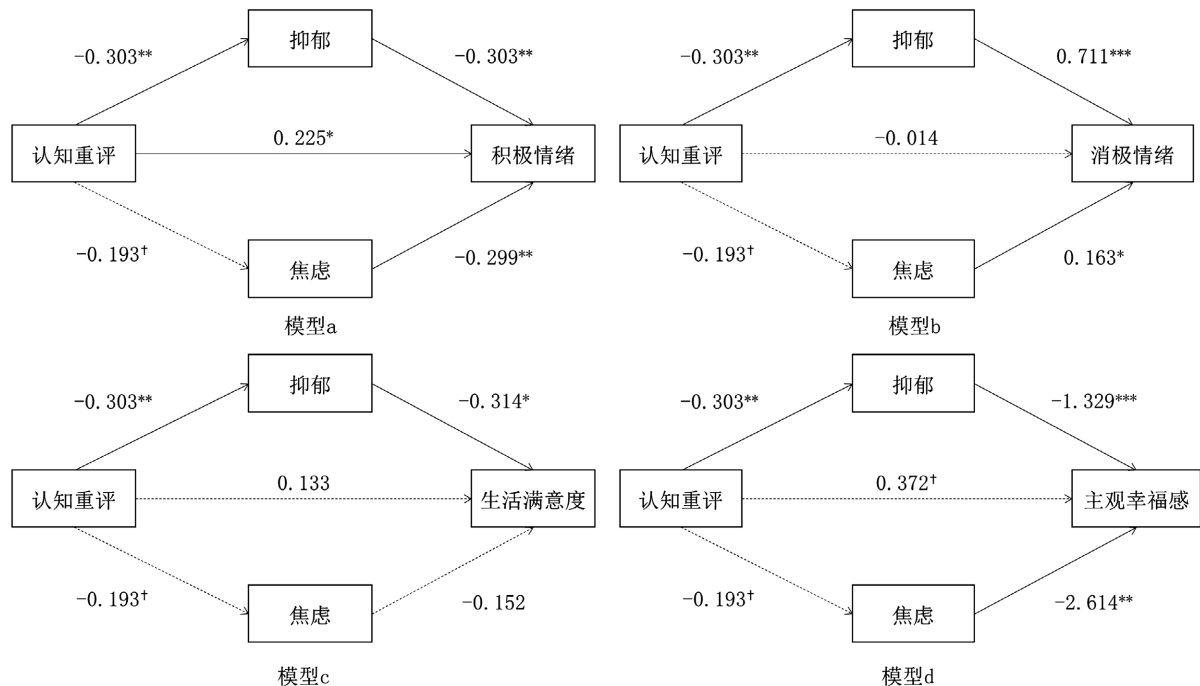
表 1. 各变量描述性统计及 Person 相关

	1	2	3	4	5	6	7
1 抑郁	-						
2 焦虑	0.627***	-					
3 认知重评	-0.303**	-0.190 <sup>†</sup>	-				
4 积极情绪	-0.559***	-0.533***	0.369***	-			
5 消极情绪	0.818***	0.612***	-0.264*	-0.570***	-		
6 生活满意度	-0.450***	-0.375***	0.249*	0.591***	-0.517***	-	
7 主观幸福感	-0.683***	-0.570***	0.345**	0.831***	-0.779***	0.894***	-
M	11.215	13.430	19.200	16.314	10.884	18.372	23.802
SD	2.679	2.789	4.117	3.458	3.175	5.460	10.228

注: \*\*\*  $p < 0.001$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*  $p < 0.05$ , <sup>†</sup>  $p < 0.1$ 。

### 3.3. 认知重评在抑郁和焦虑与主观幸福感间的中介效应检验

采用 PROCESSv2.16.3model 4 探究抑郁、焦虑在认知重评与主观幸福感间的中介作用(如图 2)。研究发现, 认知重评可以显著负向影响抑郁( $\beta = -0.303, p = 0.004$ )、边缘性负向影响焦虑( $\beta = -0.193, p = 0.075$ ), 显著正向影响积极情绪( $\beta = 0.225, p = 0.013$ )。抑郁可以显著负向影响积极情绪( $\beta = 0.303, p = 0.008$ )、生活满意度( $\beta = -0.314, p = 0.016$ )以及主观幸福感( $\beta = 1.329, p < 0.001$ ), 可以显著正向影响消极情绪( $\beta = 0.711, p < 0.001$ )。焦虑可以显著负向影响积极情绪( $\beta = -0.299, p = 0.007$ )、主观幸福感( $\beta = -0.614, p = 0.010$ ), 显著正向影响消极情绪( $\beta = 0.163, p = 0.044$ )。



注:  $^{***}$ :  $p < 0.001$ ,  $^{**}$ :  $p < 0.01$ ,  $^*$ :  $p < 0.05$ ,  $^{\dagger}$ :  $p < 0.1$ 。

**Figure 2.** Cognitive reappraisal and subjective well-being: a road map of mediating effects of depression and anxiety  
**图 2.** 认知重评与主观幸福感: 抑郁和焦虑的中介效应路径图

中介效应结果显示: 1) 认知重评可以直接影响主观幸福感的 PA 子维度; 2) 认知重评可以以抑郁为中介, 间接影响主观幸福感因子及 PA、NA 和 LS 分维度; 3) 认知重评可以以焦虑为中介, 间接影响主观幸福感因子及其 PA 分维度(见表 2)。

此外, 就模型 a 而言, 抑郁在其中所起的中介效应占总效应的 24.53%, 焦虑在其中所起的中介效应占总效应的 15.47%; 就模型 b 而言, 抑郁在其中所起的中介效应占总效应的 82.38%; 就模型 c 而言, 抑郁在其中所起的中介效应占总效应的百分比为 36.82%; 就模型 d 而言, 抑郁在其中所起的中介效应占总效应的 45.02%, 焦虑在其中所起的中介效应占总效应的 13.21%。

## 4. 讨论

在当代中国高中生学业生活的背景下, 基于情绪调节过程模型探讨了认知重评对主观幸福感的影响及抑郁和焦虑在其中所起的中介作用机制。研究发现不仅发现认知重评可以直接正向预测高中生的积极情绪, 还揭示出抑郁、焦虑在其中所起的内在中介机制。具体而言, 认知重评可以通过降低高中生抑郁

水平进而影响主观幸福感及三个分维度(PA、NA、LS), 还可以通过降低焦虑水平进而影响主观幸福感及积极情绪。

**Table 2.** Cognitive reappraisal and subjective well-being: the mediating effect of depression and anxiety  
**表 2.** 认知重评与主观幸福感: 抑郁和焦虑的中介效应分析表

路径	Effect	(Bootstrap) S.E.	Bootstrap 95%CI		路径	Effect	(Bootstrap) S.E.	Bootstrap 95%CI	
			LLCI	ULCI				LLCI	ULCI
模型 a					模型 b				
直接效应	0.225	0.089	0.049	0.402	直接效应	-0.014	0.065	-0.144	0.115
C→D→P	0.092	0.051	0.019	0.223	C→D→N	-0.215	0.088	-0.403	-0.059
C→J→P	0.058	0.038	0.002	0.153	C→J→N	-0.031	0.026	-0.108	0.001
总效应	0.375	0.101	0.173	0.576	总效应	-0.261	0.105	-0.470	-0.051
模型 c					模型 d				
直接效应	0.133	0.102	-0.069	0.335	直接效应	0.372	0.189	-0.004	0.748
C→D→L	0.095	0.053	0.026	0.251	C→D→S	0.402	0.172	0.120	0.806
C→J→L	0.029	0.026	-0.005	0.105	C→J→S	0.118	0.076	0.010	0.329
总效应	0.258	0.105	0.048	0.467	总效应	0.893	0.257	0.381	1.404

注: C: 认知重评, D: 抑郁, J: 焦虑, P: 积极情绪, N: 消极情绪, S: 主观幸福感。

#### 4.1. 认知重评与积极、消极情绪

研究发现, 认知重评策略不仅能够直接正向预测高中生的积极情绪、负向预测高中生的消极情绪, 还能够通过降低抑郁、焦虑进而间接预测高中生的积极、消极情绪。综合前人的研究可知, 发生抑郁、焦虑障碍会对个人的身心健康、工作学习水平、社交能力及躯体活动有显著的影响, 由于对自身健康状况评价较低, 且有部分患者的各种社会功能及躯体活动能力下降, 会对许多社会功能造成损害, 造成诸如不能正常学习, 无法与他人正常交往等影响(岳莉莉, 柏光泽, 2013), 由于抑郁和焦虑所造成的这些影响, 均会对高中生的主观幸福感造成严重的打击。崔向军等人(2012)的研究也显示, 情绪调节中重新评价策略与抑郁呈显著负相关, 表明重新评价策略的使用有利于减少抑郁情绪, 重新评价可以带给人们积极的情绪, 使他们更有信心和动力面对挫折和困难, 有利于解决问题减少抑郁的发生。因此, 调整抑郁和焦虑状态, 高中生的主观幸福感也能得到改善。

#### 4.2. 认知重评与生活满意度

研究发现, 认知重评策略不能直接预测高中生的生活满意度, 该结果与陈琴, 王振宏(2014)研究结果一致。研究还发现, 认知重评不能通过抑郁、焦虑间接预测其生活满意度。这可能是由于生活满意度的本质是个体对于生活的整体感受的认知(Diener et al., 1985), 这种整体性的感受不止受到情绪的影响, 还与父母教养方式、自尊等因素有关(Milevsky et al., 2007)。因此, 认知重评并不能仅以抑郁和焦虑为中介预测个体的生活满意度。

#### 4.3. 认知重评与主观幸福感

研究发现, 认知重评不仅能预测高中生的主观幸福感, 还可以以抑郁、焦虑为中介, 间接预测高中生的主观幸福感水平。此结论与前人的研究结果相符(白杨, 王佳宁, 2018)。根据情绪调节过程模型(Gross,

1999),重新评价策略的使用发生于情绪反应倾向被激发之前,主要通过改变对潜在的情绪引出性情境的解释来改变该情境所带来的情绪影响,并通过使用该策略影响个体的主观幸福感(李中权,王力,张厚粲,柳恒超,2010)。此外,综合前人的研究可知,发生抑郁、焦虑障碍会对个人的身心健康、工作学习水平、社交能力及躯体活动有显著的影响,由于对自身身体健康状况评价较低,且有部分患者的各种社会功能及躯体活动能力下降,会对许多社会功能造成损害,造成诸如不能正常学习,无法与他人正常交往等影响(岳莉莉,柏光泽,2013),由于抑郁和焦虑所造成的这些影响,均会对高中生的主观幸福感造成严重的打击。相应的,调整抑郁和焦虑状态,高中生的主观幸福感也能得到改善。

#### 4.4. 局限与展望

本次研究的被试全部是高中生,所以研究的结果只能适用于中国的高中生,我们期望在未来扩大被试群体,去探究本次研究的结果能否进一步推广到更大的群体中。此外,认知重评是Gross提出的两种最常用的情绪调节策略之一,另一种常用的情绪调节策略是表达抑制(Gross,2002),由于时间和资源的限制,本次未纳入对于表达抑制这种情绪调节策略的研究。所以在情绪调节策略对主观幸福感的影响这个领域内,我们期望在未来能够进一步探究除认知重评之外的情绪调节策略对于主观幸福感的影响,进而完善相关的理论。

尽管研究存在以上局限,但前人大多将认知重评视作中介变量而对主观幸福感产生影响(王力,张厚粲,李中权,柳恒超,2007;周浩,周倩羽,2022),而没有对认知重评和主观幸福感之间存在的其他中介变量做出探究。本次研究旨在填补这一领域的空白,将焦虑和抑郁视作认知重评和主观幸福感之间的中介变量,更进一步得出了认知重评对主观幸福感产生影响的作用机制。此外,本次研究结果对高中生的心理健康教育也有所启示。高中阶段是诱发心理问题的敏感时期,关注高中生的心理健康水平是社会和时代发展的需要,而根据前人的研究发现高中生的主观幸福感和心理健康水平呈现正相关关系(王晓娜,2021),本次研究则为如何提升我国高中生的心理健康水平打开了新的思路,即教师可以着力培养高中生的认知重评的能力,同时对高中生的焦虑和抑郁状态进行良好的疏导,进而改善学生的主观幸福感,最终达到提高高中生的心理健康水平的目标。

#### 5. 结论

- 1) 认知重评策略在一定程度上可以提升高中生的积极情绪。
- 2) 认知重评可以通过降低高中生抑郁水平进而提升其整体主观幸福感水平。
- 3) 认知和重评可以通过降低焦虑水平进而影响其主观幸福感。

#### 基金项目

本研究得到国家级大学生创新训练计划项目(202210542019)的资助。

#### 参考文献

- 白杨,王佳宁(2018). 认知重评能力对大学生主观幸福感的影响:一个有调节的中介模型. 见 中国心理学会,第二十一届全国心理学学术会议摘要集(页码 1361). 中国心理学会.
- 陈琴,王振宏(2014). 认知重评策略与生活满意度:情绪和心理韧性的多重中介效应. *中国临床心理学杂志*, 22(2), 306-310.
- 陈维,张谷吟,田雪,罗杰,高荣芬,杨涛(2020). Gross-John 情绪调节问卷在中学生中的试用. *中国心理卫生杂志*, 34(3), 206-211.
- 程利,袁加锦,何媛媛,李红(2009). 情绪调节策略:认知重评优于表达抑制. *心理科学进展*, 17(4), 730-735.
- 崔向军,逯春洁,郭永芳,石贺敏(2012). 大学生情绪调节与抑郁的相关研究. *中国健康心理学杂志*, 20(3), 431-433.



- 冯焱森, 沈军, 任柳(2018). 认知重评团体辅导对失能老人护理员焦虑抑郁的影响. *护理学杂志*, 33(1), 79-82+93.
- 胡军生, 程淑珍(2008). 师范大学生生活事件和应对方式对心理健康的影响. *中国临床心理学杂志*, 16(2), 186-188.
- 黄永新, 林东, 韦弘(2010). 广西高中生心理健康水平与心理症状及生活事件相关性分析. *中国学校卫生*, 31(9), 1128-1130.
- 姜莹, 游川, 丁辉(2008). 北京市中学生心理健康水平现状及其影响因素研究. *中国妇幼保健*, 23(24), 3374-3376.
- 李红娟, 李洁, 徐海婷, 张启录, 高家民, 宋纪英, 尹相菊, 陈景旭, 陈景旭(2019). 青少年的抑郁情绪和认知情绪调节策略方式. *中国心理卫生杂志*, 33(1), 47-51. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-6729.2019.01.009>
- 李中权, 王力, 张厚粲, 柳恒超(2010). 人格特质与主观幸福感: 情绪调节的中介作用. *心理科学*, 33(1), 165-167.
- 刘文, 张妮, 于增艳, 张靖宇, 车翰博(2020). 情绪调节与儿童青少年心理健康关系的元分析. *中国临床心理学杂志*, 28(5), 1002-1008.
- 王力, 张厚粲, 李中权, 柳恒超(2007). 成人依恋、情绪调节与主观幸福感: 重新评价和表达抑制的中介作用. *心理学探新*, 27(3), 91-96.
- 王晓娜(2021). 高中生心理健康及主观幸福感状况调查分析. *中小学心理健康教育*, (22), 19-24.
- 岳莉莉, 柏光泽(2013). 抑郁症与焦虑障碍的研究现状. *医学综述*, 19(6), 1069-1072.
- 赵参参, 张萍, 张文海, 李红(2017). 青少年抑郁及其自动情绪调节的研究概述. *心理科学*, 40(2), 415-420.
- 郑国庆, 周筱春, 王艳, 王小同, 唐闻捷(2007). 浙南地区女中学生心理健康状况的调查及干预研究. *中华中医药学刊*, 25(8), 1664-1667.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-950.
- 周浩, 周倩羽(2022). 体育锻炼赋能大学生主观幸福感提升: 认知重评与心理韧性的链式中介作用. *山东体育学院学报*, 38(1), 105-111.
- Boden, J. M., & Fergusson, D. M. (2011). Alcohol and Depression. *Addiction*, 106, 906-914. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03351.x>
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., Hsiao, R. C., Vasilev, C. A., Yaptangco, M., Linehan, M. M., & McCauley, E. (2012). Differentiating Adolescent Self-Injury from Adolescent Depression: Possible Implications for Borderline Personality Development. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 45-57. <https://doi.org/10.1007/s10802-011-9578-3>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings All Psychologists Should Know from the New Science on Subjective Well-Being. *Canadian Psychology*, 58, 87-104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Farhadi, A. (2018). Exploring the Self-Reported Well-Being Attributes in Anxiety and Depression. *Open Science Journal of Psychology*, 5, 28-37.
- Goldin, P. R., Mcrae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression of Negative Emotion. *Biological Psychiatry*, 63, 577-586. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>
- Gong, X., Xie, X. Y., Xu, R., & Luo, Y. J. (2010). Psychometric Properties of the Chinese Versions of DASS-21 in Chinese College Students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 18, 443-446.
- Gross, J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise Emotion Regulation. In L. F. Barrett, & P. Salovey (Eds.), *The Wisdom in Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence* (pp. 297-319). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Huh, H. J., Kim, S. Y., Yu, J. J., & Chae, J. H. (2014). Childhood Trauma and Adult Interpersonal Relationship Problems in Patients with Depression and Anxiety Disorders. *Annals of General Psychiatry*, 13, Article No. 26. <https://doi.org/10.1186/s12991-014-0026-y>

- 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>
- Joormann, J., & D'Avanzato, C. (2014). Emotion Regulation in Depression: Examining the Role of Cognitive Processes. *Cognition and Emotion*, 24, 913-939. <https://doi.org/10.1080/02699931003784939>
- Joyce, P. R., & Paykel, E. S. (1989). Predictors of Drug Response in Depression. *Archives of General Psychiatry*, 46, 89-99. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1989.01810010091014>
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and Self-Esteem as Mediators between Social Support and Life Satisfaction in Late Adolescence. *Social Indicators Research*, 110, 271-279. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9930-6>
- Kong, F., Wang, X., Hu, S., & Liu, J. (2015). Neural Correlates of Psychological Resilience and Their Relation to Life Satisfaction in a Sample of Healthy Young Adults. *NeuroImage*, 123, 165-172. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.08.020>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 75-102). Springer Science + Business Media.
- Magar, E., Phillips, L. H., & Hosie, J. A. (2008). Self-Regulation and Risk-Taking. *Personality & Individual Differences*, 45, 153-159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.014>
- Malone, C., & Wachholtz, A. (2018). The Relationship of Anxiety and Depression to Subjective Well-Being in a Mainland Chinese Sample. *Journal of Religion and Health*, 57, 266-278. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0447-4>
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S., & Keehn, D. (2007). Maternal and Paternal Parenting Styles in Adolescents: Associations with Self-Esteem, Depression and Life-Satisfaction. *Journal of Child & Family Studies*, 16, 39-47. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9066-5>
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. (2002). Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 1215-1229. <https://doi.org/10.1162/089892902760807212>
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D., & Gross, J. J. (2004). For Better or for Worse: Neural Systems Supporting the Cognitive Down- and Up-Regulation of Negative Emotion. *NeuroImage*, 23, 483-499. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2004.06.030>
- Pinquart, M., Silbereisen, R. K., & Juang, L. P. (2004). Moderating Effects of Adolescents' Self-Efficacy Beliefs on Psychological Responses to Social Change. *Journal of Adolescent Research*, 19, 340-359. <https://doi.org/10.1177/0743558403258851>
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health Social Behavior*, 42, 115-131. <https://doi.org/10.2307/3090173>
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Schanche, E. (2018). Emotion Regulation in Current and Remitted Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00756>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Xiang, Y., & Yuan, R. (2021). Why Do People with High Dispositional Gratitude Tend to Experience High Life Satisfaction? A Broadened-and-Build Theory Perspective. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2485-2498. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00310-z>
- Xiang, Y., Yuan, R., & Zhao, J. (2021). Childhood Maltreatment and Life Satisfaction in Adulthood: The Mediating Effect of Emotional Intelligence, Positive Affect and Negative Affect. *Journal of Health Psychology*, 26, 2460-2469. <https://doi.org/10.1177/1359105320914381>
- Ziegel, E. R. (1995). Biostatistics. *Technometrics*, 37, 471. <https://doi.org/10.1080/00401706.1995.10484405>