

现代心理学中的情绪调节模型综述与应用分析

范围与评价标准

本文所说的“好模型”，并不是“听起来合理”的理论，而是指在现代心理学与临床科学中具备三类价值的模型：

其一，**结构清晰**（能把“情绪如何生成、哪里能干预”说清楚）；其二，**可检验、可测量**（能够与实验、量表或神经/生理指标对接）；其三，**能跨场景迁移**（既解释日常情绪管理，也能指导心理治疗与干预）。这些评价标准与情绪调节研究领域对“过程模型”“机制模型”“跨诊断机制”的强调是一致的。¹

在证据上，本文优先使用以下类型研究：

（a）领域综述/理论整合（界定概念与结构）；（b）实验与元分析（检验策略效果与边界条件）；（c）系统综述/随机对照试验（把模型落实为可训练技能并验证疗效）。²

现代心理学对情绪与情绪调节的共识性定义

现代情绪调节研究中最常被引用的工作定义之一来自 `<div>entity</div>'people';James J. Gross';psychologist emotion regulation</div>]` 情绪调节指个体如何影响自己“**有什么情绪、何时、如何体验与表达**”。这一界定将“情绪生成”与“调节行为”区分开，并把调节视为对正在展开的情绪反应的变化。³

从跨诊断角度看，情绪调节困难被认为与多种心理障碍相关：一项大型元分析显示，多种调节策略（如反刍、压抑、回避等）与焦虑、抑郁、进食相关问题、物质使用等症状之间存在系统性关联，而某些策略（如认知重评、问题解决、接纳）总体关联更“保护性”。⁴

进一步的系统综述也显示：无论采用何种心理干预、针对何种常见障碍，只要治疗有效，情绪调节的整体指标与不良策略使用往往也会同步改善，这支持了“情绪调节作为跨诊断机制/治疗构念”的地位。⁵

在测量层面，研究常用两类互补工具：

一类测“策略使用倾向”，代表是 ERQ（评估认知重评与表达压抑）；另一类测“调节困难的多维结构”，代表是 DERS（如情绪觉察、冲动控制、目标导向行为等多维困难）。⁶

过程模型与扩展过程模型

过程模型的核心贡献：把“干预点”嵌入情绪生成链条

Gross 的**过程模型**将情绪调节放进“情绪生成过程”中理解：人可以在不同时间点介入，例如选择/改造情境、分配注意、改变解释（认知改变/重评）、以及在反应已经产生后进行反应调节（如抑制表达）。这套结构的价值在于：它提供了一个“地图”，让研究者与实践者明确“我现在是在链条的哪一段动手”。⁷

`<div>image_group</div>'layout':'carousel','aspect_ratio':'16:9','query':['Gross process model of emotion regulation diagram','Ochsner Gross cognitive reappraisal prefrontal amygdala figure','emotion regulation strategies taxonomy Webb Miles Sheeran 2012'],'num_per_query':1}</div>`

扩展过程模型：把调节建模为“目标驱动的控制回路”

在此基础上，Gross 的**扩展过程模型**进一步强调：情绪调节不是“有没有做某个技巧”，而是一个目标驱动过程，至少包含“识别是否需要调节、选择策略、实施策略”这类子过程（可理解为一个控制回路：监测—决策—执行—再监测）。这使模型更适合解释现实中的现象：同一个人可能在不同情境下采用不同的调节，或根本不调节。⁸

过程模型的证据画像：策略有效但非“固定排序”

一项以过程模型分类为基础的元分析汇总了大量实验比较，结论是：不同策略可在体验、行为与生理指标上产生不同方向与大小的变化，但效果差异受到任务、情绪强度、测量通道等条件影响，因而不存在对所有人都“永远最优”的单一策略。⁹

在个体差异层面，经典研究显示：习惯性认知重评与更好的情绪与关系结果相关，而习惯性表达压抑则与相反结果更相关（相关方向与因果并不等同，但为机制研究与干预设计提供了重要线索）。¹⁰

神经机制对接：认知控制与语言标注是可观察的调节通道

过程模型中“认知改变/重评”与大脑认知控制网络的关系，有系统性社会情感神经科学证据支持：重评等控制性策略通常与前额叶相关区域参与有关，并与情绪反应系统的改变相联系。¹¹

另外，情绪“用词命名/标注（affect labeling）”在实验中也显示出降低杏仁核反应、并通过前额叶—边缘系统通路影响情绪反应的可能机制，这为“情绪命名”类训练提供了神经层面的解释框架。¹²

优势与局限

过程/扩展过程模型的优势是结构清晰、可操作、便于分类与测量；其局限主要在于：如果只把重点放在“策略名称”，容易忽视策略的**情境适配性**与**灵活部署**，而这正是近十余年情绪调节研究的主要推进方向之一。¹³

评价理论与成分过程模型

评价理论的核心洞见：情绪来自“意义评估”，调节就是改变评估与应对

评价理论（Appraisal theories）的共同主张是：情绪不是对外界刺激的“直接反射”，而是在个体对事件意义（与目标/价值/规范相关）的评估之后出现的反应。因而，情绪调节的关键不只是“压住反应”，而是改变评估过程、以及在评估之后选择如何应对。¹⁴

在这一传统中，¹⁵entity="people";Richard S. Lazarus";psychologist appraisal theory"]的认知—动机—关系框架强调：情绪与“人—环境关系”意义密切相关，并提出可用于区分情绪的核心关系主题（core relational themes）与应对（coping）逻辑，这为“重评”“问题解决”“接纳/情绪导向应对”等策略提供了理论地基。¹⁵

成分过程模型：把情绪理解为动态、多组件同步过程

¹⁶entity="people";Klaus R. Scherer";psychologist component process"]的成分过程模型将情绪描述为一个动态过程：事件被连续评估（如相关性、影响、应对潜力、规范意义等），并引发多系统成分（生理、表达、主观体验、行动倾向）在时间上协调变化。它的长处在于能解释“同一事件为何在不同人身上引发不同情绪轨迹”，并把情绪视为可被多环节塑形的过程。¹⁶

与现代干预的连接点

评价理论与过程模型在实践上高度互补：过程模型告诉你“在哪一段干预”，评价理论告诉你“为何在此处干预有效（意义如何被改写）”。例如，“认知重评”本质上就是对情境意义的再评价；“问题解决”对应把评估结论转化为可执行行动；“接纳/去中心化”则可被理解为改变个体与评估内容的关系，从而降低情绪反应的黏着性。¹⁷

灵活性与策略选择模型

反对“固定好坏排序”：调节的关键是情境匹配与反馈修正

情绪调节研究越来越明确：不存在脱离语境的“万能策略”。¹⁸ A. Bonanno, "psychologist resilience researcher"] 与 Charles L. Burton, "psychologist regulatory flexibility"] 提出“调节灵活性”的个体差异视角，强调如果假设某些策略永远有效或永远有害（他们称之为“统一效能谬误”一类问题），会遮蔽适应行为的真实规律：健康适应更像是在不同情境下灵活部署不同策略，并对结果进行反馈调整。¹⁸

与此相呼应，Amelia Aldao, "psychologist emotion regulation"] 与 Gal Sheppes, "psychologist emotion regulation choice"] 与 Gross 的综述提出了情绪调节灵活性的研究框架，强调需要把“策略—情境—目标—结果”作为一个整体系统来研究，而不是只问“你用不用重评”。¹⁹

策略选择的可检验规律：情绪强度与认知成本

策略选择研究给出了一条具有工程意义的规律线索：当负面情绪强度较低时，人更可能选择需要更多加工的策略（如重评）；当情绪强度高、认知资源压力大时，人更可能选择能更快降低情绪负荷的策略（如分心/注意转移）。这一规律来自策略选择实验与框架性工作，对构建“分级调节器”非常直接。²⁰

模型启示：把情绪调节当成“策略库 + 调度器 + 在线学习”

灵活性模型的最大实践价值，是把“会多少技巧”升级为“能否像系统一样调度技巧”：需要有足够的策略库（repertoire）、对情境的敏感性（context sensitivity）、以及对效果的反馈响应（responsiveness to feedback）。这三者共同决定长期适应性。²¹

构建主义与标注模型

构建情绪理论：情绪不是被“触发”，而是被“构建”

Lisa Feldman Barrett, "psychologist constructed emotion"] 提出的构建情绪理论（theory of constructed emotion）主张情绪应被建模为在具体情境中由大脑—身体整体系统构建出来的现象：大脑整合内感受（interoception）、过往经验与概念类别，对当前身心状态进行分类并形成“情绪体验”。从调节角度看，这意味着调节不只是改变反应强度，也可以通过改变概念与分类方式来改变体验。²²




语言标注与“细粒度”是可训练的调节通道


情绪标注（把感受用词语命名）不仅是表达，更可能改变加工路径。²³ Matthew D. Lieberman, "social neuroscientist affect labeling"] 等人的研究显示，相比其他编码方式，情绪标注可与杏仁核反应下降及前额叶相关活动变化相联系，这为“先命名再处理”的训练策略提供了机制支持。²³

在此基础上，“情绪细粒度/情绪区分度（emotional granularity / emotion differentiation）”成为近年重要的可训练构念：它指个体能否把相近的负面情绪区分开（例如“失望”“羞愧”“焦虑”“被冒犯”而不只是“我很不爽”）。综述与研究总结指出，更高的情绪区分度与更好的心理适应有关，并可能降低某些不良自我调节方式的风险。²⁴

同时，体验采样等日常研究也继续拓展“细粒度”与日常经验结构、健康相关指标之间的关系，为其现实意义提供增量证据。²⁵

正念机制模型：监控与接纳如何影响情绪反应



在“如何训练注意与态度”方面，正念研究提出了明确的机制模型。  K. Lindsay,"psychologist mindfulness researcher"]与  J. David Creswell,"psychologist mindfulness researcher"]的“监控与接纳理论”指出：单纯增强当下经验的监控能力，可能提高对情绪的觉察但也可能增加反应性；而“接纳”成分对于改善情绪与压力结果尤为关键。²⁶

 Eric L. Garland,"psychologist mindfulness theory"]等提出的“正念到意义理论”则把正念放在“注意—评价—情绪”接口上建模，强调去中心化与重评/意义建构过程之间的连锁，这为“正念并不等于放空，而是改变评价系统”的观点提供结构化解释。²⁷


临床与跨诊断模型

从理论到可训练技能：为何临床模型是“工程化”的情绪调节模型

如果把“好模型”理解为能落地训练、能反复迭代的系统，那么现代循证心理治疗提供了重要参照：它们把情绪调节拆成模块化技能，并通过临床研究检验效果与机制。跨障碍系统综述显示，心理干预常伴随情绪调节指标的改善，这说明“调节能力”不仅是解释变量，也可能是可改变的治疗靶点。²⁸


  layout":"carousel","aspect_ratio":"16:9","query":["Unified Protocol modules diagram emotion regulation","DBT skills modules mindfulness distress tolerance emotion regulation interpersonal effectiveness","ACT psychological flexibility hexaflex diagram"],"num_per_query":1]

统一协议：把“情绪障碍共同机制”建模并模块化训练

 David H. Barlow,"psychologist unified protocol"]团队发展的统一协议（Unified Protocol, UP）是一种以情绪为中心的跨诊断 CBT 干预，明确把“神经质/负性情绪性格维度与情绪失调”作为共同机制靶点，并通过核心模块进行训练。²⁹


其证据基础包括多篇系统综述与元分析：例如 2019 年的元分析将 UP 定位为“基于情绪调节的跨诊断干预”；后续也有面向 UP 疗效的系统综述与元分析。³⁰

DBT：把情绪失调当作核心问题的技能系统

 Marsha M. Linehan,"psychologist dbt developer"]的 DBT 将情绪失调视为核心临床问题之一，并以技能模块（如正念、痛苦容忍、情绪调节、人际效能）构成训练体系；这使 DBT 在“情绪调节技能栈”层面具有强工程特征。³¹

在证据上，针对边缘型人格障碍的 DBT 元分析与系统性证据汇总表明其具有可观的疗效信号，但也强调研究质量与对照条件会影响效应估计，需要谨慎解释。³²

ACT：以“心理灵活性”统一接纳、价值与行动

 Steven C. Hayes,"psychologist act founder"]的 ACT（接纳与承诺疗法）以“心理灵活性”作为核心过程变量：不以压制体验为目标，而强调在接纳内在体验的同时，依据价值选择行动。其元分析

与方法学综述指出：ACT 通常优于非积极对照/常规治疗，并在多类问题上显示效能；但与成熟 CBT 等积极干预比较时，差异往往更小或不稳定，提示其优势更多可能体现在过程机制与可迁移性，而非“在所有结局上都碾压”。³³

情绪调节疗法：以机制靶向方式训练调节过程

与 [entity="people";"Douglas S. Mennin";"psychologist emotion regulation therapy"] 与 [entity="people";"Douglas M. Fresco";"psychologist emotion regulation therapy"] 推动的情绪调节疗法（ERT）是更显式的“机制靶向”干预，聚焦动机功能障碍与调节技能培养；其随机对照试验在广泛性焦虑障碍（及伴随抑郁）样本中提供了疗效与机制的初步证据。³⁴

综合框架

一套可扩展的“模型栈”思路

把上述模型放在一起，可以形成一个更贴近现实的“模型栈”（从底层生理到高层意义，再到策略调度与学习）：

底层稳态与唤醒调节（生理—神经层）：决定情绪系统的“增益”和可控性。很多高强度情绪状态下认知控制会失效，因此过程模型与神经证据都隐含一个优先级：先降唤醒，再做重评。³⁵

意义评估与情绪生成（评价层）：评价理论说明情绪与目标/价值相关；因此可以通过改变评价内容（重评、问题解决）或改变与评价内容的关系（接纳、去中心化）来调节。³⁶

策略地图（过程层）：过程模型提供干预点分类，帮助把“我现在能做什么”从混沌中拆出来。⁷

调度器（灵活性层）：灵活性模型强调策略要情境匹配并基于反馈更新；策略选择研究提示“情绪强度—认知成本”是关键调度变量之一。³⁷

概念与语言（构建与细粒度层）：构建情绪理论与标注研究支持“用更精细的概念组织体验”可能提升调节空间；情绪细粒度研究进一步把它变成可训练能力。³⁸

技能化落地（临床模块层）：UP、DBT、ACT、ERT 等把上述过程“工程化”为可训练模块，并通过系统综述、元分析或 RCT 检验效果。³⁹

一个研究支持的“分级调节策略”原则

综合过程模型、策略选择与元分析证据，可以抽象出一条更接近研究结论的原则：

在**低到中等强度**负性情境中，偏“加工型”的策略（如重评、意义重建、问题解决）更可能被选择并有效；在**高强度**负性情境中，偏“负荷管理型”的策略（如注意转移/分心、先降低生理唤醒）更符合策略选择规律，随后再进入重评与意义建构。⁴⁰

从长期适应看，与心理症状关联更稳定的不良模式包括反刍、回避、压抑等，而重评、接纳、问题解决等更常呈现“保护性关联”，但这些关系仍依赖语境与测量方式，因此最稳妥的工程结论仍是“以灵活性为中心，而非固定排序”。⁴¹

关于生理取向模型的争议案例：多迷走理论

近年在临床与大众传播中影响很大的多迷走理论 (Polyvagal Theory) 提出自主神经系统与社会联结、情绪韧性之间的进化与神经生理框架，并持续有更新性综述与临床讨论。⁴²

但其核心前提与部分进化/神经解剖推断也受到系统性质疑与反驳性论证，提示在把它用于“精确机制解释”时应保持谨慎：它在启发“安全线索—唤醒水平—社交/防御反应”这一临床语言方面可能有用，但并非其每个生物学主张都已稳固。⁴³

结论性整合

从现代心理学研究看，最具“结构性与发展空间”的情绪调节建模路径，通常不是选择单一理论，而是将：

(a) 过程模型（提供干预点地图）；(b) 评价理论（解释意义与个体差异）；(c) 灵活性/策略选择模型（提供调度原则与反馈学习）；(d) 构建与细粒度框架（把“命名与概念化”纳入机制）；(e) 临床跨诊断模型（把机制工程化为可训练模块）进行组合。⁴⁴

1 2 44 Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects

https://www.johnnietfeld.com/uploads/2/2/6/0/22606800/gross_2015.pdf?utm_source=chatgpt.com

3 7 The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative ...

https://emotion.wisc.edu/wp-content/uploads/sites/1353/2024/11/gross-1998-the-emerging-field-of-emotion-regulation-an-integrative-review.pdf?utm_source=chatgpt.com

4 41 Emotion-regulation strategies across psychopathology

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20015584/?utm_source=chatgpt.com

5 28 Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct ...

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28941927/?utm_source=chatgpt.com

6 10 Individual differences in two emotion regulation processes

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12916575/?utm_source=chatgpt.com

8 The Extended Process Model of Emotion Regulation

https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1047840X.2015.989751?utm_source=chatgpt.com

9 a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived ...

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22582737/?utm_source=chatgpt.com

11 35 The cognitive control of emotion - PubMed - NIH

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15866151/?utm_source=chatgpt.com

12 affect labeling disrupts amygdala activity in response to ...

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17576282/?utm_source=chatgpt.com

13 18 21 37 Regulatory Flexibility: An Individual Differences ...

https://www.tc.columbia.edu/faculty/gab38/faculty-profile/files/2013_Bonanno_Burton_REGULATORY_FLEXIBILITY.pdf?utm_source=chatgpt.com

14 17 36 Appraisal Theories of Emotion: State of the Art and Future ...

https://access.archive-ouverte.unige.ch/access/metadata/90506de6-b30b-4369-a8b5-bc0b6840939d/download?utm_source=chatgpt.com

15 Emotion and Adaptation

https://people.ict.usc.edu/~gratch/CSCI534/Readings/Smith%26Lazarus90.pdf?utm_source=chatgpt.com

- 16 The dynamic architecture of emotion: Evidence for ...
https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02699930902928969?utm_source=chatgpt.com
- 19 Emotion Regulation Flexibility
https://people.socsci.tau.ac.il/mu/galsheppes/files/2014/10/Aldao-Sheppes-Gross-2015-CTR.pdf?utm_source=chatgpt.com
- 20 40 Emotion-Regulation Choice - Gal Sheppes, Susanne ...
https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797611418350?utm_source=chatgpt.com
- 22 38 theory of constructed emotion: an active inference account of ...
https://academic.oup.com/scan/article/12/1/1/2823712?utm_source=chatgpt.com
- 23 Putting Feelings Into Words - Matthew D. Lieberman ...
https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x?utm_source=chatgpt.com
- 24 A brief, but nuanced, review of emotional granularity and ...
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X15000986?utm_source=chatgpt.com
- 25 Emotional Granularity is Associated with Daily Experiential ...
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10247944/?utm_source=chatgpt.com
- 26 Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance ...
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27835764/?utm_source=chatgpt.com
- 27 Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for ...
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5718463/?utm_source=chatgpt.com
- 29 The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of ... - PMC
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5710228/?utm_source=chatgpt.com
- 30 39 A systematic review and meta-analysis of the Unified ...
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31271848/?utm_source=chatgpt.com
- 31 DBT Skills Training Manual: Revised Edition
https://www.guilford.com/books/DBT-Skills-Training-Manual/Marsha-Linehan/9781462556359?srsltid=AfmBOoPoLg0GH2BjQBK5nfVAisUnFBkY1IBWmqxqFB7JNsktyuocqCT&utm_source=chatgpt.com
- 32 a meta-analysis using mixed-effects modeling
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21114345/?utm_source=chatgpt.com
- 33 A meta-analysis of the efficacy of acceptance and ...
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25547522/?utm_source=chatgpt.com
- 34 Emotion Regulation Therapy for Generalized Anxiety Disorder
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27499606/?utm_source=chatgpt.com
- 42 Polyvagal Theory: Current Status, Clinical Applications, and ...
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12302812/?utm_source=chatgpt.com
- 43 Fundamental challenges and likely refutations of the five ...
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301051123001060?utm_source=chatgpt.com